

## ROSENKOHL-ROHKOST-SALAT



### Zutaten für 8 Portionen

300 g Rosenkohl  
2 Stk kleine reife Birnen  
1 Stk kleine Zwiebel  
1 TL Salz  
1 EL Honig  
Apfelessig, Olivenöl, Pfeffer

### Zubereitung

Rosenkohl waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden; Birnen vierteln, fein schneiden; Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Eine Marinade aus Essig, Öl, Honig und Salz und Pfeffer herstellen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Etwas durchziehen lassen und genießen!

Guten Appetit!



## PIDE ODER PITA



### Zutaten für 15 Pides

500 g Mehl, davon bis zu 200 g Vollkornmehl  
2 EL Joghurt  
2 EL Olivenöl  
1/2 Würfel Hefe  
1/2 TL Salz

### Zubereitung

Einen Hefeteig aus den Zutaten herstellen und etwa 30 Minuten gehen lassen. Vom Teig 15 kleine Kugeln abstechen, in ovale Formen ausrollen. Teigfülle in die Mitte geben, am Rand den Teig hochrollen und an den beiden Enden verdrehen, so dass eine Schiffchen Form entsteht. Im Ofen 30 Minuten bei 175°C backen.

### Spinatfüllung:

250 g Spinat, klein geschnitten und angedünstet  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst  
150 g Schafskäse, in kleinen Stücken  
Salz, Muskatnuss, bei Bedarf etwas Mehl

### Paprikafüllung:

150 g Paprika rot, sehr fein geschnitten  
100 g schwarze Oliven, klein gehackt  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver

## HAFERFLOCKENRINGE



### Zutaten für 50 Stück

350 g Weizenmehl  
150 g Vollkornweizenmehl  
250 g grobe Haferflocken  
150 g Butter  
250 g Zucker  
150 ml Milch  
1 Stk Ei  
Backpulver

Saft und Abrieb von einer unbehandelten Zitrone  
Eigelb und Milch zum Bestreichen

### Zubereitung

Haferflocken fein wiegen, mit 150 g Zucker in einer Pfanne goldbraun rösten. Butter, restlicher Zucker, Ei schaumig rühren, mit allen anderen Zutaten zu einem Teig vermengen. Teig ausrollen und Ringe ausstechen. Eigelb und Milch verquirlen, Kekse damit bestreichen. Bei 175 Grad Umluft 18 Minuten backen.

## BLÄTTERTEIGTASCHEN



### Zutaten für 1 Blech

2 Pck Blätterteig  
75 g Schinkenwürfel  
100 g geriebener Käse  
1 Stk Ei  
Becher Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
Kürbiskerne gehackt

### Zubereitung

Blätterteig ausrollen, Sauerrahm darauf verteilen, genauso Schinkenwürfel und geriebenen Käse, mit Salz und Pfeffer würzen. Zweiten Blätterteig darüber legen, an den Seiten mit einer Gabel festdrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen, Kürbiskerne darauf streuen. Mit einem Messer in kleine Quadrate schneiden. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Guten Appetit!



## APFEL-KEKSE

Zutaten für 12 Stück



150g Apfel  
100 g Haferflocken, fein  
1 EL Rohrzucker  
1 Prise Zimt nach Belieben

### Zubereitung

Den frischen Apfel waschen, entkernen und anschließend mit der Hälfte der Haferflocken mit Hilfe eines Pürierstabes zu einem Mus pürieren. Anschließend die restlichen Haferflocken unterrühren. Mit den Händen kleine Taler formen und auf ein Backblech legen.  
Bei 175° C Heißluft ca. 20 Minuten backen, bis sich eine leichte Bräunung am Rand zeigt.



## HASELNUSS-KEKSE

Zutaten für 20 Stück



2 Stk Eiweiß  
50 g Zucker  
25 g Dinkelmehl  
70 g Haselnüsse, fein gemahlen  
1 Prise Zimt nach Belieben  
20 Stk Haselnüsse ganz, fürs Topping

### Zubereitung

Die zwei Eiweiße und den Zucker mit einem Mixer solange mixen, bis ein fester, weißer Schaum entsteht.  
In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Nüsse, Zimt) vermengen und mit dem Eischaum vorsichtig vermengen.  
Mit eine Esslöffel ca. 20 runde Klekse auf einem Backblech formen und noch mit einer ganzen Haselnuss verzieren.  
Bei 150° C Ober-Unterhitze im Backrohr ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

### Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Die Haselnuss als Dekoration weglassen