

Frühstückskekse

Für 12 Kekse:

Zutaten:

250 Gramm Haferflocken
250 Gramm Dinkelmehl
50 Gramm Kokosraspeln
240 Gramm Sonnenblumenkerne
50 Gramm Datteln (entsteint)
100 Gramm getrocknete Cranberries
30 Gramm Sesam, hell
1 Teelöffel Salz
1,5 Teelöffel Zimt
100 mL Sonnenblumenöl
110 Gramm Honig
120 mL Hafermilch
etwas Wasser

Zubereitung:

1. Die Datteln grob hacken.
2. Alle weiteren Zutaten in eine große Schüssel geben, Die Datteln zufügen und mit der Hand vorsichtig vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Wasser nach Wunsch hinzugeben, wenn der Teig noch zu fest ist.
3. Die Masse zu Keksen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen.
4. Bei 160-170°C ca. 20 Minuten backen.

Pinker Smoothie

Zutaten:

200 Gramm Himbeeren
1 kleine reife Bananen
0,75 L Hafermilch
Saft einer Zitrone
1-2 Teelöffel Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und in Gläser füllen.

Bunter Obstsalat mit Quark

Zutaten:

Für den Obstsalat:

2 Esslöffel Honig

0,5 Melone

1 Nektarinen

1 Pfirsiche

1 Pflaumen

1 Kiwis

1 Bananen

100 Gramm Weintrauben

150 Gramm Erdbeeren

80 mL Orangensaft

Alternativ lassen sich Früchte gut mit einem Apfel oder einer Birne austauschen.

Für die Quarkcreme:

500 g Quark

2 Esslöffel Sauerrahm

40 mL Orangensaft

2 Esslöffel Honig

Zubereitung:

1. Obst klein schneiden: Melone von der Schale trennen und in Würfel schneiden, Nektarinen, Pfirsiche und Pflaumen halbieren, den Kern entfernen und würfeln, Kiwis halbieren, mit einem Löffel aushüllen und würfeln, Bananen schälen und in Scheiben schneiden, Weintrauben halbieren und Erdbeeren vierteln.
2. Alles in eine große Schüssel geben und in einer kleinen Schüssel Honig und Osaft glattrühren und über den Salat schütten.
3. Quark mit Sauerrahm, Orangensaft und Honig vermengen und dazu stellen.

Tomatenbutter

Zutaten:

100 Gramm weiche Margarine

2 Esslöffel Tomatenmark

Rosmarin

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Margarine, Tomatenmark, Pfeffer, Salz und Rosmarin in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer verrühren.

Mini Brötchen

Für 12 Brötchen:

Zutaten:

300 Gramm Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver
200 Gramm Magerquark
6 Esslöffel Rapsöl
6 Esslöffel Milch
1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. Das Mehl in einer Rührschüssel mit Backpulver mischen.
2. Quark, Rapsöl, Milch und Salz zugeben und alles mit dem Knethaken oder den Händen zu einem glatten Teig kneten.
3. Aus dem Teig auf einem Backblech ungefähr 12 kleine Kugeln formen.
4. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Frühlingsdip

Zutaten:

1 rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
200 Gramm Frischkäse
100 Gramm Schmand
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprikaschoten waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch pellen und sehr fein hacken.
2. Frischkäse und Schmand in einer Schüssel glatt verrühren. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.