

Liebe Sportfreunde,

nachdem wir in der letzten Woche unsere persönliche asiatische Note in die Rezept-Auswahl gebracht haben. Gibt es in dieser Woche wieder einmal eine „Süße Woche“. Frisch gebackenes zum Kaffee oder Tee. Oder aber als energiereicher Snack zur Sport-Einheit im Freien für zwischendurch. Die winterliche Kälte lädt zur gemütlichen Kaffee - oder - Tee Zeit am Nachmittag ein. Viel Spaß und gute Laune beim Backen !

1. Heiße Weckenca. 20 Stück

400g Mehl (Dinkelmehl)

250ml lauwarme Milch

1 Würfel frische Hefe

1 EL Zucker

25g Butter

Zubereitung:In eine große Schüssel geben wir das Mehl. In der Mitte des Mehls wird die Hefe gebrösel, darauf gießen wir die lauwarme Milch, 1 EL Zucker und die warme Butter dazu geben und mit einer Gabel leicht vermengen.

Der Vorteig muss abgedeckt an einem warmen Platz auf gehen!

Wenn der Teig doppelt so groß geworden ist (ca. nach 15 Minuten), werden folgende Zutaten unter gemengt:

150g Rosinen

1 Bio-Zitrone (Abrieb), heiß abspülen, nur die Schale dünn abreiben.

50g Sukkade-fein gewürfelt

50g gehackte Mandeln

60g Zucker

Kardamom und Zimt insg. 0,5 TL

125g weiche (Zimmertemperatur) Butter

Jetzt alle Zutaten gut vermengen. Ob mit der Küchenmaschine oder traditionell mit den Händen direkt Kneten, der Hefeteig muss nun nochmalabgedeckt gut aufgehen!

Backen:Der Backofen wird bei 180 Grad vorgeheizt. Jetzt werden kleine Hefeteig-Bällchen geformt und platt auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech platziert, nicht zu dicht, da die Wecken noch aufgehen.

Backzeit: ca. 12-14 Minuten nach Ansicht, bei 180 Grad backen.

Guten Appetit wünscht Cathrin

KW8-2021

2. Früchtebrot mit Trockenobst und Nüssen, der „Power-Snack“

100g getrocknete Feigen, in Würfel schneiden

100g getrocknete Aprikosen, in Würfel schneiden

100g Cranberrys

100g gehackte Walnüsse

100g gemahlene Mandeln

1 unbehandelte Orange,-Schale und Saft

250g Mehl (ich nehme gerne Dinkelmehl)

2 TL Backpulver

2 TL Zimt

3 EL Kokosblütenzucker (oder eine andere Süße)

200ml Pflanzenmilch (andere Milch ist natürlich auch möglich)

50ml Kokosöl (anderes Fett ist natürlich auch möglich)

1 EL Apfelessig

Zubereitung:

In eine große Schüssel werden Feigen, Aprikosen, Cranberry, Walnüsse, und Mandeln vermengt. Die unbehandelte Orange heiß abspülen, die Schale wird ab gerieben und der Saft ausgepresst. Beides wird mit den Nüssen und Früchten in der Schüssel gut vermengt.

Dann das Mehl mit dem Backpulver mischen und untermengen.

Jetzt noch Zucker, Zimt, Pflanzenmilch und das leicht erwärmte Kokosöl dazu geben. Alles gut vermengen, per Hand oder mit den Knethaken einer Küchenmaschine. Zum Schluss noch ein EL Apfelessig unterziehen.

Der Teig wird in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gefüllt.

Im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad das Brot ca. 50 Minuten backen.

Das Brot bleibt durch die vielen Früchte lange saftig und lecker!

Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten, es lohnt sich!

Eure Cathrin

KW8-2021

3. Erdnuss-Plätzchen mal anders, besonders lecker und schnell gemacht

Zutaten:

75g Butter oder Margarine

100g brauner Zucker

1 Ei

125g Mehl (ich nehme Dinkelmehl)

1 TL Backpulver

200g gesalzene Erdnüsse

Die Butter mit dem Zucker und dem Ei verschlagen, bis es schaumig ist. Die Erdnüsse hacken und untermengen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über den Teig sieben.

Nun die Masse gut vermengen/kneten. 2 Teelöffel zum portionieren des Teiges nehmen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren. Wirklich kleine Häufchen setzen, da der Teig auseinander läuft. Zum Schluss eine Erdnuss oben auf setzen. Zack-Fertig!

Backen: Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten backen. Lasst es Euch schmecken! Guten Appetit wünscht Cathrin!

Dazu einen selbst gemischten Tee von Gayane,

4. **Wärmender Gewürz-Tee:**

Zutaten:

500 Schwarz-Tee oder Grün-Tee

3 kleine Stück Kardamom

1 Stück Nelke

2 Prisen Zimt gemahlen

Der Gewürz-Tee köchelt 10 Minuten im Topf auf dem Herd, danach werden die Gewürze ab gefiltert.

Lasst es gut gehen, es Grüßen Cathrin und Gayane!

KW8-2021