

Liebe Sportfreunde,

nun sind wir in KW 12 angekommen. Wer unsere „Vital-Küche“ aufmerksam verfolgt, hat bemerkt, dass wir alle 4 Wochen süße Rezepte schreiben. Somit starten wir nun mit „süßen Leckereien“ die auch wunderbar geeignet sind, für die Rucksack-Verpflegung. Viel Freude beim Backen!

1. „Kernige Knusperkekse“

250g Butter

125g Sonnenblumenkerne

125g Rosinen oder Cranberry oder Aprikosen

125g brauner Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

150g Haferflocken oder Dinkelflocken

150g gemahlene Mandeln

4 EL Dinkelmehl

Zubereitung:

Butter, Zucker und die Eier mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine schaumig schlagen. Alle anderen Zutaten kommen hinzu und werden gut vermengt.

Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt.

Jetzt werden kleine Kugeln geformt und auf mit Backpapier belegte Backbleche gesetzt. Zum Formen der Kugeln die Hände leicht anfeuchten. Die Kugeln werden mit dem Daumen leicht eindrücken. Nicht zu eng auf die Bleche setzen.

Backen:15-17 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Einen Guten Appetit beim knuspern, wünscht Euch Cathrin!

KW12-2021

2. „Kleine Apfeltaschen“ - wunderbar auch für unterwegs

Zutaten: 250g Butter (nicht zu weich)

250g Magerquark

250g Mehl (ich nehme gerne Dinkelmehl)

- Ei
- Große Äpfel

Zubereitung:

Butter, Mehl und Magerquark in einer Schüssel gut durchkneten!

Den Teig zunächst in den Kühlschrank stellen.

Die Äpfel werden geschält und in feine zarte Spalten geschnitten.

Die Arbeitsfläche wird mit Mehl bestäubt. Ein Nudelholz zum Ausrollen.

Ein Glas zum Ausstechen.

Einen Backpinsel für das aufgeschlagene Ei .

Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt.

Es geht los,

die erste Partie für das erste Backblech (bitte mit Backpapier).

Der gekühlte Teig wird ausgerollt, ca. 0,2 cm, mit dem Glas werden Kreise ausgestochen. Den restlichen Teig abziehen und wieder durchkneten und in den Kühlschrank stellen.

Jetzt werden die Teig-Kreise mit dem aufgeschlagenen Ei bepinselt. Kleine Apfelspalten werden im vorderen Bereich aufgelegt. Von hinten die Teigtaschen zu klappen und mit einer Kuchengabel den Rand fest an drücken. Zum Abschluss werden die Taschen mit dem aufgeschlagenen Ei auf der Oberseite bestrichen.

Ab in den vorgeheizten Backofen! Bei Umluft ca. 17 Minuten bei 180 Grad backen.

Jetzt das 2. und 3. Blech vorbereiten und abbacken.

Insgesamt werden es je nach Glasgröße 40-50 kleine Apfeltaschen.

Glasure: 0,5-1 Zitrone je nach Geschmack, mit einem Päckchen Puderzucker gut verrühren! Ohne Klümpchen! Nicht zu dünn!

Die fertigen noch warmen Taschen werden mit der Glasur bepinselt.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit, wünscht Euch Cathrin

KW12-2021

3. „selbstgemachte Früchte-Riegel“ - wunderbar auch für unterwegs

50g Sonnenblumenkerne

50g Walnusskerne

50g Mandeln

50g Kokosraspel

50g Aprikosen

50g Feigen

50g Cranberrys

6-7 EL Rote Beete Saft

Flüssiger Honig

Oblaten-Scheiben, eckig (ich habe farbiges Esspapier genommen)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem hohen Behälter mit einem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren.

Die Oblaten in einer eckigen Form oder Blech auslegen, die Masse auf die Oblaten streichen und oben auf die zweite Schicht Oblaten legen.

Sanft andrücken und für 2 Stunden in den Kühlschrank oder 30 Minuten in das Gefrierfach.

Die Platte wird in gleichgroße Riegel geschnitten, trocken aufbewahren.

Alle Zutaten können natürlich ausgetauscht werden z.B.: Nüsse-Kerne-Trockenobst.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit, wünscht Euch Cathrin

KW12-2021

4. „Macarons“

Zutaten für Baiser:

3 Eier

160g Puderzucker- plus 60g für die Füllung

4 TL Kakaopulver

130g gemahlene Mandeln

100g Butter

1 Spritzbeutel!

Zubereitung: Die Eier trennen und die 3 Eiweiß steif schlagen-nach und nach 80g Puderzucker zu geben. 5Minuten aufschlagen, bis sich der Puderzucker komplett aufgelöst hat. Jetzt 2 TL Kakao durch ein Sieb hinzu geben und weiter aufschlagen. – die gemahlene Mandeln und 80g Puderzucker in einer extra Schüssel mit einer Gabel vermengen, anschließend nach und nach vorsichtig unter die Baiser-Masse heben. –Den Backofen vorheizen, Umluft 180 Grad. Jetzt wird der Spritzbeutel gefüllt, ca. 2 cm Durchmesser große Tupfen, auf ein Backblech mit Backpapier spritzen. Die Baiser-Tupfen sollen sanft trocknen, ca. 19 Minuten backen

. Die Oberfläche soll trocken sein, aber darf nicht braun werden. Füllung: 3 Eigelbe mit 60g Puderzucker cremig aufschlagen. In einer extra Schüssel die Butter aufschlagen, nach und nach die Eigelbmasse hinzu geben und weiter aufschlagen. Zum Schluss 2 TL Kakao hinzu geben und weiter aufschlagen. Kalt stellen! – Geschafft! – Die „Macarons“ müssen komplett ausgekühlt sein!

Doppeldecker: Etwas von der Füllung aufstreichen und den zweiten Macaron aufsetzen. Lasst Euch dieses edle Gebäck schmecken!

Ein gutes Gelingen und genussvolles Naschen wünscht Gayane

KW12-2021