



# Selbstgemachte Müsli-Riegel

 20 Portionen

 40 Minuten

 Einfach

 Vegetarisch

## Zutaten

- 200 g Müsli, Dinkel- oder Haferflocken
- 160 g Mehl
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 125 g Margarine
- 45 g Rohrzucker
- 200 g Honig
- 70 g Kokosraspeln
- 70 g Trockenfrüchte wie Johannisbeeren & Rosinen
- 80 g getrocknete Erdbeeren oder Himbeeren
- 40 g Mandelsplitter oder kleingeschnittene Nüsse deiner Wahl

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen und eine Backform (ca. 17 cm x 27 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Das Müsli bzw. die Haferflocken, alle Beeren, Kokosnussflocken, Mehl und Nüsse in eine große Schüssel geben. Die Zutaten einmal grob durchmischen.
3. Unter mittlerer Hitze die Margarine mit Zucker und Honig in einem (kleinen) Topf schmelzen lassen. Sobald die Margarine flüssig ist, die Müsli-Mischung hinzugeben und gut vermengen.
4. Die Mischung in die vorbereitete Form geben und die Oberfläche glattstreichen. Etwa 25 Minuten oder bis die Mischung goldig ist, backen lassen. Die Form dann aus dem Ofen nehmen und ganz abkühlen lassen, bevor die Masse in Riegel geschnitten wird.

**Tipp:** Du kannst die Margarine auch mit 250 g Apfelmus ersetzen, wenn du den Fett-Anteil in deinen Riegeln reduzieren möchtest. In diesem Fall kannst du die flüssigen Zutaten direkt ohne Erhitzen mit den trockenen Zutaten vermengen. Es sind verschiedene Variationen dieser Riegel möglich – also probiere dich einfach aus!



# Blaubeer-Bananen-Kuchen

 14 Stück

 55 Minuten

 Mittel

 Optional Vegan

## Zutaten

- 3 reife Bananen (davon eine als Topping)
- 70 g Haferflocken
- 170 g Vollkornmehl
- 120 ml Ahorn- oder Agavensirup
- 4 EL Margarine oder geschmolzenes Kokosöl + Öl für die Form
- 4 EL (pflanzliche) Milch
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Cashewkerne
- ca. 35 g Blaubeeren
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine **Kastenform** (Größe ca. 20 cm) mit etwas Öl bepinseln.
2. 2 Bananen in einer großen Schüssel zerdrücken und mit allen anderen nassen Zutaten (Milch, Margarine bzw. geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Apfelessig) verrühren.
3. Anschließend Walnüsse und Cashewkerne zerstoßen und mit den anderen trockenen Zutaten (Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Zimt, Salz) in die nasse Mischung rühren. Zuletzt die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
4. Den fertigen Teig in die Kastenform geben und glatt streichen.
5. Die übrige Banane halbieren, auf den Teig legen, leicht andrücken und mit etwas Ahornsirup beträufeln.
6. Den Kuchen zunächst 30 Minuten lang backen. Dann die Hitze auf 150°C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, decke ihn mit etwas Backpapier oder Alufolie ab.
7. Den Kuchen nach dem Backen abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form lösen. Jetzt nur noch servieren und genießen!

**Hinweis:** Der Kuchen hält sich verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt ca. 3-4 Tage und eingefroren ca. 4 Wochen lang.



# Herzhafte Muffins mit Fetakäse & getrockneten Tomaten

 12 Stück

 40 Minuten

 Mittel

 Vegetarisch

## Zutaten

- 100 g in Öl eingelegte Tomaten
- 100 g gewürfelten Fetakäse
- 200 g Mehl
- 50 g Hartweizengrieß
- 70 ml Raps- o. Sonnenblumenöl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 250 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL gehackter Rosmarin
- 1-2 Msp. Chilipulver
- ½ TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Belieben
- 12 Papierförmchen

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Papierförmchen in ein Muffinblech setzen oder verteilt auf ein Backblech stellen.
2. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Streifen schneiden. Den Fetakäse in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Knoblauch anschließend mit 1 EL Öl in eine Pfanne geben und darin kurz andünsten. Den Rosmarin hinzufügen und kurz durchrühren, danach vom Herd nehmen.
3. Das Mehl mit Grieß und Backpulver mischen und alle Gewürze hinzugeben. Die Eier, das restliche Öl und den Joghurt mit einem Schneebesen gründlich verrühren, dann die Knoblauch-Rosmarin-Mischung inklusive Bratöl unterrühren. Zuletzt Käse und Tomaten in die Mehlmischung geben und vermengen.
4. Den fertigen Teig gleichmäßig auf die Papierförmchen aufteilen. Die Muffins dann auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Guten Appetit!

**Tipp:** Du kannst ganz nach deinem Geschmack auch andere Gewürze und Zutaten, wie beispielsweise Nüsse, Oliven oder angebratene Zwiebel- und Schinkenwürfel hinzufügen.



# Klassisches belegtes Brot



8 Portionen



10-15 Minuten



Einfach



Optional Vegan

## Zutaten

- 1 Laib Dinkelvollkornbrot
- ca. 50 g Frischkäse oder Hummussorte nach Wahl
- 25 g Basilikum- oder Bärlauchpesto, alternativ rotes Pesto
- 40 g frischer saisonaler Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat, Lollo Rosso)
- 120 g Scheiben (veganer) Gouda
- 120 g frische Salatgurke, in Scheiben
- 120 g frische Paprika, in Streifen
- 120 g frische Karotte, in Streifen

## Zubereitung

1. 2 Scheiben vom Brot abschneiden. Jeweils eine Seite der beiden Scheiben mit Frischkäse oder Hummus sowie mit etwas Pesto deiner Wahl bestreichen.
2. Eine Brotscheibe mit geschnittenem und gewaschenem Salat, Gurke, Paprika, Karotte und Gouda belegen. Anschließend die unbelegte Scheibe auf die belegte klappen und entweder sofort genießen oder mitnehmen. Guten Appetit!

**Hinweis:** Die Zutaten beziehen sich insgesamt auf die Verwertung eines ganzen Brotes. Hast du weniger Zutaten zu Hause oder möchtest innerhalb der Woche kein ganzes Brot aufbrauchen, so kannst du die genannten Mengenangaben einfach entsprechend reduzieren.

**Tipp:** Probiere doch gerne verschiedene Kombinationen mit dem Belag aus und füge je nach Geschmack neue Zutaten hinzu.



# Sonnenblumenkern-Plätzchen

 30 Minuten

 Einfach

 Vegetarisch

## Zutaten

- 500 g Sonnenblumenkerne
- 300 g gehackte Mandeln (alternativ andere Nüsse deiner Wahl)
- 100 g bis 150 g brauner Zucker
- 2 Eier

## Zubereitung

1. 2 Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Anschließend alle anderen Zutaten unterheben und gut durchmischen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jeweils nacheinander 1 TL der Masse auf das Backpapier drücken, dabei etwas Abstand zwischen den Häufchen lassen.
3. Die Plätzchen bei vorgeheiztem Backofen bei 175 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Danach rausnehmen, abkühlen lassen und genießen!

**Hinweis:** Die Plätzchen sind als Ergänzung der Brotdose gedacht, nicht als Hauptbestandteil. Mit ein paar zerbröselten Plätzchen kannst du auch ideal dein Frühstücksmüsli mit Joghurt und Obst ergänzen.