

1ns

44 Kokospancakes

rii

t

ückk

Nussbrot

FÜR 1 KASTENFORM
10 g/P | 40 Min. + 75 Min. Backzeit

140 G HAFERFLOCKEN

120 G SONNENBLUMENKERNE

80 G LEINSAAT, GESCHROTET

100 G WALNUSKERNE

4 GROSSE EIER

1 TL SALZ

200 G SOJAJOGHURT NATUR

20 G GEM. HASELNÜSSE

50 G SOJAMEHL

4 EL OLIVENÖL

1 TL NATRON

Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsaat mit dem elektrischen Zerkleinerer oder Mixer fein mahlen. —> Die Walnüsse etwas gröber mahlen bzw. fein hacken. —> Eier und Salz so lange aufschlagen, bis eine helle Masse entsteht. —> Dann Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Walnüsse, Joghurt, Haselnüsse, Sojamehl und Öl dazugeben und mit dem Mixer gut verrühren. Zum Schluss das Natron unterrühren. —> Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. —> In den nicht vorgeheizten Ofen stellen und bei 175 °C (Umluft) 60–75 Min. backen. Stäbchenprobe.

Kleines Brot

1 KLEINE KASTENFORM
2 g/P | 30 Min. + 75 Min. Backzeit

150 G MAGERQUARK

4 GROSSE EIER

½ PCK. BACKPULVER

1 MITTELGROSSE KAROTTE

50 G GEM. HASELNÜSSE

50 G LEINSAMEN, GESCHROTET

4 EL SPEISEKLEIE (WEIZEN)

2 EL SOJAMEHL

½ TL SALZ

1 HANDVOLL SONNENBLUMENKERNE

ZUM BESTREUEN

Quark, Eier und Backpulver mit dem Mixer gründlich verrühren. —> Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Karotte schälen und fein raspeln. —> Karottenraspel, Nüsse, Leinsamen, Kleie, Sojamehl und Salz zum Quark-Ei-Gemisch geben und noch mal alles gut durchrühren. —> Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne über den Teig streuen. —> In den vorgeheizten Ofen stellen und 60–75 Min. backen. Stäbchenprobe. —> Das fertige Brot nach dem Auskühlen in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Kleines Brot



Kürbiskernbrot

1 KLEINE KASTENFORM

4 g/P | 30 Min. + 75 Min. Backzeit

40 G HAFERFLOCKEN

60 G KÜRBISKERNE

5 GROSSE EIER

4 EL MAGERQUARK

40 G SPEISEKLEIE (WEIZEN)

20 G SOJAMEHL

1 TL JOHANNISBROTHERNMEHL

1 PCK. BACKPULVER

1 SCHUSS OLIVENÖL

½ TL SALZ

1 HANDVOLL KÜRBISKERNE ZUM BESTREUEN

Haferflocken und Kürbiskerne mit dem elektrischen Zerkleinerer fein mahlen. ➔ 4 Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorgeheizen. ➔ Die Eigelbe und das ganze Ei mit dem Magerquark sehr gut verrühren, bis die Masse schön cremig ist. ➔ Dann die anderen Zutaten dazugeben und alles noch mal gut

durchrühren. Den Eischnee zum Schluss mit dem Schneebesen unterrühren. ➔ Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Die Handvoll Kürbiskerne über den Teig streuen. ➔ In den vorgeheizten Ofen stellen und 60–75 Min. backen. Stäbchenprobe. ➔ Das fertige Brot in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Brötchen

6 BRÖTCHEN
3 g/P | 25 Min.
+ 30 Min. Backzeit

20 G HAFERFLOCKEN

20 G WEIZENKLEIE

3 GROSSE EIER

2 EL MAGERQUARK

½ TL BACKPULVER

½ TL JOHANNISBROTKERNMEHL

½ TL SALZ

Haferflocken und Weizenkleie mit dem elektrischen Zerkleinerer fein mahlen. —> Die Eier trennen. Das Eiweiß sehr steif schlagen. Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. —> Eigelbe und Magerquark kräftig verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. —> Haferflocken, Kleie, Backpulver, Johannisbrotkernmehl und Salz dazugeben und noch mal mit dem Mixer verrühren. —> Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Gehen Sie dabei behutsam vor, damit der Eischnee nicht zusammenfällt. —> Eine 6er-Muffinform fetten und die Masse mit einem Löffel in die Förmchen einfüllen. Den Ofen auf 150 °C herunterstellen und die Brötchen etwa 30 Min. backen. Stäbchenprobe.

Zartes Mandelbrot

1 LAIB (12 SCHEIBEN)
1 g/P | 15 Min. + 50 Min. Backzeit

150 G QUARK, 40 % FETT

150 G BLANCHIERTE, GEM. MANDELN

4 EIER

50 G XYLIT

1 TL BACKPULVER

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. —> Alle Zutaten zusammen im Mixer vermengen. —> Eine Kastenform (24 cm) mit Backpapier auslegen. Teig hineinfüllen und bei 160 °C für 50 Min. backen.



Obazter

2 PORTIONEN

8 g/P | 5 Min.

125 G SEHR REIFER CAMEMBERT

1 KLEINE ZWIEBEL

50 G ZIMMERWARME BUTTER

SALZ

PFEFFER

½ TL ROSENSCHARFES PAPRIKAPULVER

2 SCHEIBEN KNÄCKEBROT

Camembert mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Butter mit einer Gabel cremig verrühren. —> Butter, Camembert und Zwiebelwürfel miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Zusammen mit dem Knäckebrot servieren.

Kürbiskern-Aufstrich

2 PORTIONEN

1 g/P | 15 Min.

50 G KÜRBISKERNE

½ EL ZITRONENSAFT

50 G SOJA-JOGHURT

2 TL GERIEBENER PARMESAN

SALZ

PFEFFER

Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. —> Die Kerne im Blitzhacker ganz fein hacken. Mit Zitronensaft, Soja-Joghurt und geriebenem Parmesan verrühren und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskern-Aufstrich

