Thunfischleckerchen – für den Hund



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Zutaten:
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
4 Eßl Olivenöl
1 Ei
1 TL Thymian
1 TL Oregano
250 g Speisestärke
150 g Haferflocken (z.B. mit Flocker geflockt)
50 g Mehl
Wasser bei Bedarf

Zubereitung:
Alles im Kessel mit K-Haken mischen.

Danach bei 100°C mit Messer in der Backofentür drin lassen, bis sie trocken sind.

Smoothiebowl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Zutaten:
100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren
Eine Banane
Einen Apfel
250 ml Alpro Kokosmilch
50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)
50 Gramm Naturjoghurt
Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

Zubereitung:
Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.

Knäckebrot



Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

Zutaten:
130 gr. Dinkelvollkornmehl
(oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen
130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt
130 gr. Körner (je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)
1 Prise Zucker
1,5 Teelöfel Salz
50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)
400 ml warmes Wasser

Zubereitung:
K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneidene.

Nochmals 30 Minuten backen.

Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).

Flocker – Zubehörvorstellung

Barbie Steber hat den Flocker als Vorsatz für die Kenwood-Küchenmaschine ausprobiert und uns folgende Ergebnisse zur Verfügung gestellt:

Alle Fotos von Barbie Steber

Einfach die ganzen Körner etc. oben hereinfüllen und schauen was unten herauskommt.

Es kann alles geflockt werden: Alle Getreidearten , Gewürze und auch Ölsaaten wie Leinsamen und Sesam (nur KEIN Mais).





Von links nach rechts: Quinoa/Hafer/Risottoreis





Von links nach rechts: Sonnenblumenkerne/Quinoa tricolore/Weizen




Von links nach rechts: Dinkel/Roggen

Ausgangssituation:





Flapjack



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Brigitte Puppe

Zutaten:

200 gr. Butter

300 gr. Golden Syrup (Ersatzweise geht auch Zuckerrübensirup oder Honig (ich hab diesmal Zuckerrübensirup genommen, Honig ist mir immer zu schade)

450 gr. kernige Haferflocken (bzw. Haferkörner mit dem Flocker geflockt)
Obst oder Nüsse/Saaten nach Bedarf. Diesmal war es eine Handvoll Johannisbeeren. Banane geht auch gut.

Zubereitung:
200g Butter schmelzen
300g Golden Syrup dazu.
Mit dem K-Haken oder dem Flexi verrühren lassen.
450g kernige Haferflocken dazugeben, gut verrühren lassen

Nach Bedarf kann man noch Obst oder Nüsse / Saaten mit reingeben. Ich hab diesmal eine gute Handvoll Johannisbeeren mit reingegeben. Banane geht auch gut.

In eine rechteckige Form geben, verteilen, mit der Rückseite eines Löffels die Masse etwas andrücken.

Bei 180°C (vorgeheizt) 25 min auf unterer Schiene backen, bis die Masse golden ist.
Nach dem Rausnehmen sofort in noch in der Form in Stücke schneiden.

Tipp: Flockereinsatz – Was kann man tun, wenn Körner bröselig werden

Tipp von Karin AM/Backen und Kochen mit Kenwood

Die Frage war, was man tun kann, wenn Grünkern, Weizen, Dinkel etc. beim Flocken bröselig und ohne schöne Flockenform herauskommen.

Antwort:
Hafer hat viel Fett und ist somit feuchter als andere Getreide. Wenn man schöne Flocken bei Dinkel, Weizen, Roggen etc. haben will, sollte man das Getreide ein paar Stunden vorher in einem Sieb mit Wasser kurz spülen und dann auf ein Küchentuch ausbreiten und 3-4 Stunden trocknen lassen (Feuchte zieht ins Korn und die Flocken werden nicht mehr bröselig).
Die Körner sind dann wie die Haferkörner vom Feuchtigkeitsgehalt her. Aussen sind sie fast trocken.

Positiver Nebeneffekt (Hinweis von Steffi Grauer):
Wenn man Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte einweicht so aktiviert man sie. Das bedeutet, die enthaltene Phytinsäure wird überwunden. Meistens sind unsere Lebensmittel leider behandelt. Es wird also deutlich mehr Zink, Magnesium und Calcium freigesetzt. Ist ne sehr gute Sache und gesund.

Quinoabratlinge





Fotos von Gisela Martin

Zutaten:
250 gr. Quinoa weiß
500 ml Brühe (oder Wasser mit selbstgemachter Gemüsepaste) –

genaue Menge habe ich nicht gemessen, einfach nach Bedarf zugeben.
4-6 Karotten nach Belieben, geschält und im Multi grob gerieben
2 Eier
100 gr. Hüttenkäse oder Frischkäse
1 Hand voll Hafer (frisch im Flocker geflockt, alternativ eine Hand voll Haferflocken)
2 EL Speisestärke
Salz/Pfeffer/Paprika nach Belieben
Zum Ausbraten: Bratfett

Optional nach Belieben, was in der Küche gerade vorhanden ist: z.B. geschnittene Zwiebel/Schalotte/Lauch, etwas Petersilie/Mais etc. etc.

Zubereitung:
Quinoa mit warmen Wasser waschen (wegen Bitterstoffen).

Einen Teil der Brühe in Kessel geben (bzw. Wasser mit etwas Gemüsepaste), Flexi einsetzen, Temperatur auf 110 Grad, Rührintervall 1, aufkochen.

Sobald Wasser kocht Flexi einsetzen, weiterrühren lassen, Timer auf 20 Min setzen. Spritzschutz aufsetzen (= Deckelfunktion). Immer wieder mal Brühe zugießen (wie bei Risotto). Zum Schluss nicht mehr so viel Flüssigkeit zugeben.

Wenn Quinoa fertig ist noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann alle restlichen Zutaten zugeben, kräftig würzen und mit Flexi vermischen.

In Pfanne etwas Bratfett geben, Temperatur zurückstellen und von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Schmecken warm und kalt .

Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch nach plötzblog



Foto Gisela Martin

Rezept von hier https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkornbrot-mit-buttermilch/ und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

Quellstück 1

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl
300 g Buttermilch
12 g Salz

Quellstück 2

40 g Leinsamen
20 g Sesam
40 g Sonnenblumenkerne
30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe
150 g Buttermilch

Hauptteig

Quellstücke

300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl
6 g Frischhefe
115 g Buttermilch (zimmerwarm)
10 g Rohrzucker
Sonnenblumenkerne zum Wälzen

Zubereitung:
Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.
Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstösse zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kurste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der Broschüre “Mein einfacher Start“

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von Annika Klugkist

Zutaten:
6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)
250 ml fettarme Milch
1 kleingeschnittener Apfel oder Banane
1 TL Honig
etwas Zimt

Zubereitung:
Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen.

Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig. Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

Frühstückssmoothie



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dedera Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:
250 g Quark
2 EL Honig (ca. 40 g)
ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)

ca. 250 g Bananen
100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:
Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:
Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:
Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.