

Flan Caramel



1. Rezept

6 Personen – Bei Zubereitung im Dampfgarer am besten Mengen verdoppeln. Bei Zubereitung im Dampfgarkorbchen passen nur 6 Gläser rein.

Zutaten:

Für das Karamell:

80 g Zucker

30 g Wasser

Für den Flan:

100 gr. Zucker

250 ml Sahne

200 ml Milch

1 Vanilleschote

4 Eigelb

Zubereitung:

Zunächst das Karamell zubereiten:

Zucker auf niedriger Hitze in einer Kasserolle karamelisieren lassen und vom Herd ziehen, mit dem Wasser verrühren (Achtung, spritzt) und auf die 6 Gläschen verteilen.

Sahne und Milch in Kessel geben, Temperatur auf knapp über 100 Grad stellen. Flexi einsetzen und kontinuierlich rühren bis es kocht. Temperatur abstellen und 5 Minuten ziehen lassen.

In zweiter Schüssel Eigelb und Zucker mit Flexi schaumig rühren.

Sahnemischung wieder aufkochen, dann Temperatur abstellen.

Jetzt wieder Schüssel mit Eigelbmischung einspannen. Flexi auf Stufe 1 dauerrühren (das ist wichtig, wenn nicht konsequent gerührt wird, gibt es gleich Eigelb).

Jetzt die noch sehr heiße Sahnemischung in kleinem Strahl (langsam) in die Eigelbmischung laufen lassen.

Dampfgarer auf 95 Grad einstellen. Mischung auf 6 Weckgläser verteilen und die Gläser mit Klarsichtfolie abdecken. 20-25 Minuten dämpfen. (Alternativ geht es auch im Dampfgarkorbchen der CC/Gourmet, siehe unten).

Über Nacht kühl stellen. Gläschen kurz in heisses Wasser stellen und auf Teller stürzen.

2. Rezept von Sigrid Hollender/ausprobiert von Gisela Martin

Für 6 Gläschen (vorher prüfen, ob sie in den Einsatz passen – wenn man die Halterung und das Plastik weglässt und nur den Locheinsatz verwendet, passt es):

Zutaten:

500 ml Milch
1 Vanilleschote
3 Eier
2 Eigelb
80 g Zucker

Für das Karamell:

80 g Zucker

30 g Wasser

Zubereitung:

Zunächst das Karamell zubereiten:

Zucker auf niedriger Hitze in einer Kasserolle karamelisieren lassen und vom Herd ziehen, mit dem Wasser verrühren (Achtung, spritzt) und auf die 6 Gläschen verteilen.

Dann Milch, 80 g Zucker und Vanilleschote aufkochen und ziehen lassen.

Die Eier verquirlen und die noch warme Milch langsam dazu geben, alles verrühren.

(nicht zu sehr verrühren, wenn Luft reingeschlagen werden würde, würde es später Bläschen geben).

Ganz wichtig: Die Eiermasse sollte ruhig ein Stündchen stehen, bevor sie gedämpft wird. Dann gibts auch keine Löcher in der Masse.

Eiermasse durch ein Sieb in die Gläschen füllen.

In den Kessel ca. 1 Liter Wasser füllen.

Gläschen abdecken und in den Dämpfeinsatz geben; Spritzschutz aufsetzen, Maschine auf 100 °C stellen und die Flans ca. 1 Std. dampfgaren lassen, eventuell etwas länger.

Nach dem Abkühlen mind. 4 Std. oder über Nacht kühlstellen, dann mit einem Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen.



Gut klappt es mit 160 ml-Weckgläser, da der Rührarm in der Mitte stösst und die Abdeckungen der Gläser ein paar mm zu hoch sind, decke ich manchmal zwei mit Alufolie ab. Oder man entfernt auch noch die Riegel (rechts/links) zum Hereingeben in den Dämpfeinsatz. Dann passen auch alle 6 Gläser rein.

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 reingeben. 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.

FroYo-Bites



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Julia Kitzsteiner.
Dieses Rezept und mehr findet ihr auch auf Kochlie.be

FroYo = Abkürzung für Frozen Yoghurt

Zutaten (für ca. 30 Bites):

200g Naturjoghurt (3,5% Fett)

100g Himbeeren

80g Puderzucker

100g Himbeerschokolade (z.B. Excellence Himbeere Intense von Lindt)

wer mag: Dekostreusel

Zubereitung:

Joghurt mit Himbeeren und Puderzucker vermengen und kurz (!) im Multizerkleinerer mit Messer oder der Gewürzmühle zerhackeln. Diese Masse in Eiswürfelbehälter (am besten Silikon) füllen und 3 Stunden in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

Die Schokolade kleinschneiden und im Wasserbad oder der CC (Achtung, temperieren wie [hier](#)) schmelzen. Beeren-Eiswürfel aus der Form drücken. Ab jetzt muss es schnell gehen: In die Eiswürfel-Form immer 1/4 cm hoch flüssige Schokolade füllen und gleich wieder den Beeren-Eiswürfel hineindrücken. Wieder ab in den Gefrierschrank und mindestens 2 weitere Stunden gefrieren lassen.

Wer keine Silikonform hat, kann auch eine andere Form nehmen und die Schokolade dann flüssig über das Eis gießen und auf einem Teller in den Gefrierschrank stellen (dann kann man auch noch Dekostreusel drüber geben).

Tipp Waltraud Senorer: Wer keinen Joghurt verträgt, kann auch mit Sauerrahm ersetzen.



Foto Julia Kitzsteiner

Frozen-Joghurt – Variationen



1. Rezept

Zutaten:

500 g Joghurt

100 g Zucker (alternativ Stevia oder was man möchte)

50 ml Sahne – kann auch durch Milch ersetzt werden

80 ml Milch

Zubereitung:

Einfach mit dem Löffel kurz vermischen und in den Eisbereiter geben. Dauert je nach Menge immer so um die 15-25 Minuten.
Fertig

Varieren kann man Frozen Joghurt mit allem möglichen: Z.B. etwas Quark und/oder Buttermilch , kleingeschnittene Früchte, Karamelsirup, Mandelmus, ein TL Inulin, ein TL Magermilchpulver, Eiweißpulver, etwas Zimt, Pflaumenkompott oder oder oder. Gebt einfach das zu, was euch gefällt und schmeckt.

Früchte-Quark



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Zutaten: (für 4-6 Portionen)

500 g Quark 40%

100 g Zucker (kann auch etwas weniger sein)

1 Glas Sauerkirschen oder frische Früchte

Mark einer 1/2 Vanilleschote

2 Eier (frisch !!)

1/2 Zitrone

200 ml süße Sahne

Zubereitung:

Sauerkirschen gut abtropfen lassen.

Sahne mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen.

In einer weiteren Schüssel Quark, Eier, restlichen Zucker, Saft der halben Zitrone und das Mark der Vanilleschote gut durchrühren. Danach die Sahne unter die Quarkmasse heben.

Sauerkirschen auf 4-6 Schälchen verteilen, 4-6 Früchte zur Deko bei seitelegen. Quarkmasse auf die Kirschen im Schälchen füllen und mit Deko-Kirsche verzieren.

Vor dem Verzehr ca 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Fruchtleder



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Marianne Heiss

MangoFruchtLeder:

Zutaten:

250 gr. Mango

1 EL Zitronensaft

20 gr. [Mandelmus](#)

Zubereitung:

Mango, Zitronensaft und Mandelmus im Blender pürieren (funktioniert ggf. auch im Multizerkleinerer mit Messer).

Dünn auf ein Backblech aufstreichen und trocknen lassen im

Backrohr bei 50 Grad (6-7 Stunden).

Damit kann man auch essbare Täschchen machen man kann sie ausstechen, schneiden, reißen... für Desserts auch als optischer Hingucker...

Haltbar mehrere Monate

Aufbewahrung: in Backpapier aufrollen u in Folie wickeln. So verklebt es nicht.

ErdbeerFruchtLeder:

Zutaten:

250g Erdbeeren

20g [Mandelmus](#)

30g Zucker

Zubereitung:

Verarbeitung wie beim MangoFruchtLeder

[Fruchtriegel](#)



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbie Steber

Diesmal habe ich folgende Mischungen gemacht, aber es geht

jegliche Kombination...

Zutaten:

Cranberrie -Schoko-Mandel:

200 g Datteln

200 g Cranberries

200 g Mandeln

Ca. 1 EL Kakao

Ca. 1 EL Schokodrops

Mango-Kokos-Ingwer:

200 g Datteln

200 g getrocknete Mango

200 g Cashewnüsse

20 g Kokosflocken

1 EL Kandierten Ingwer

Apfel-Aprikosen-Walnuss:

200 g Datteln

100 g Apfelringe

100 g getrocknete Aprikosen

200 g Walnüsse

Etwas Zimt

Oblaten

Zubereitung:

Jeweils gleiche Menge an Datteln, getrockneten Früchten und Nüssen im Multizerkleinerer mit dem Messer so lange zerkleinern, bis eine klebrige Masse entstanden ist.

Tipp von Sabine Zorba : Man kann die Masse auch wunderbar durch den Fleischwolf lassen .

Das Ganze streiche ich dann auf eckige Oblaten, noch eine oben drauf, lege sie in eine eckige Form, beschwere sie von oben und stelle sie für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Danach schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.