

Laugengebäck – Variationen

1. Rezept

Laugenkonfekt vom [Brotdoc](#)

Das Rezept: [Laugenkonfekt](#)



Foto von Manuela Neumann

2. Rezept

Laugengebäck von [Christian Ofner – Der Backprofi](#)

Da Rezept mit Video: [Laugengebäck](#)

Hinweis von Manfred Cuntz

Brezellaugung ist 4%ige Natronlauge. Kann man fertig kaufen oder selbst ansetzen was wesentlich billiger ist.

Voraussetzungen: Schutzbrille und Handschuhe. Man muss keine Panik haben aber Respekt und sorgfältig arbeiten.

40g Ätznatronplättchen (Natriumhydroxid) in 960g KALTEM

Wasser auflösen. Das Wasser muss deshalb kalt sein weil die Reaktion stark exotherm ist. In dicht schließender Plastikdose (L&L, Emsa o.ä.) aufbewahren. Kann man immer wieder verwenden. Wenn sie dann mal entsorgt wird entweder mit ein wenig Essig(essenz) neutralisieren oder mit viel Wasser nachspülen. Die 4%ige Lauge ist nicht gefährlich darf aber auf keinen Fall in die Augen kommen. Wenn es doch passiert (z.B. wenn man die nassen Finger in den Augen reibt) sofort mit viel kaltem Wasser spülen und zum Augenarzt.

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.

Limetten-Birnen-Gurken-Saft **Frischekick mit Brunnenkresse**



Fotos Gisela M.

Rezept aus Kenwood-Slowjuicer-Broschüre. Kann auch mit Beerenpresse hergestellt werden, dann die Birne und die Gurke aber etwas kleiner schneiden und den Trester ein zweites oder drittes Mal durchlassen.

Zutaten:

1/2 Limette

1 Birne

1 kleine Handvoll Brunnenkresse (zu einer Kugel gerollt).

1 kleine Handvoll Trauben (ca. 20 Stück)

1/3 Gurke

Zubereitung:

Zutaten waschen, Limette schälen, siehe Foto. Bei Verwendung der Beerenpresse etwas kleiner schneiden (siehe Bedienungsanleitung).

Zutaten nacheinander in den Slowjuicer bzw. die Beerenpresse füllen und durchlaufen lassen.

Bei Beerenpresse ggf. ein zweites oder drittes Mal durchlaufen lassen.



Fertig. Sofort servieren. Soooo lecker!

