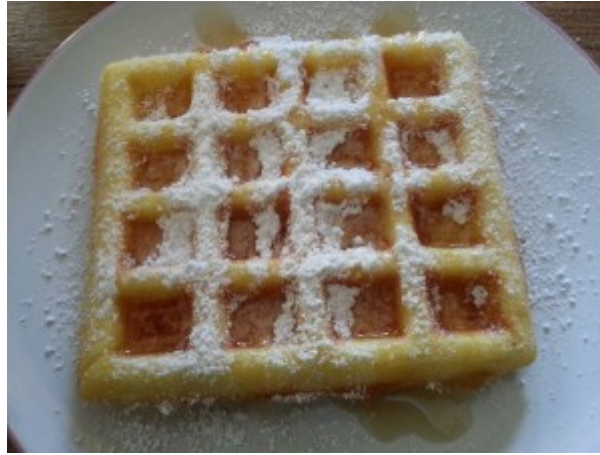


Süße Waffeln



Fotos und Rezept von Kathrin Freinschlag

Zuaten:

150g weiche Butter
50g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
150g Mehl
1 Msp. Backpulver
100ml lauwarmes Wasser

Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Butter, Zucker und Salz in die Schüssel der CC geben und mit dem K-Haken schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazu geben und so lange rühren, bis die Masse hellgelb ist.

Waffeleisen vorheizen.

Mehl, Backpulver und Wasser zu der Ei-Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.

10 Minuten quellen lassen

Waffeleisen fetten und die Waffeln backen.

Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark



Fotos und Rezept von Kathrin Freinschlag

Zutaten:

Teig:

50g Butter

2 Eier

150g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

80ml Gemüsebrühe

60g rote Paprikawürfel

je 1 EL frisch gehackt:

Schnittlauch

Dill

Petersilie

1 EL Kresse

4 EL Öl

Fett für das Waffeleisen

Frühlingsquark:

Sauerrahm

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Dill

Zubereitung:

Butter, Eier, Mehl, Backpulver und Salz in die Schüssel der CC geben und mit dem K-Haken zu einem geschmeidigen Teig rühren.

Jetzt die Gemüsebrühe und alle restlichen Zutaten dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Das Waffeleisen einfetten, vorheizen und die Waffeln darin backen.

Für den Quark einfach den Sauerrahm mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Dill verrühren und zu den Waffeln reichen.

Früh-Stückchen



Foto Sandra Bell

Rezept

von <http://brotdoc.com/?s=Fr%C3%BCh-St%C3%BCckchen+&submit=Suche>

Zutaten:

400 g Weizenmehl 550
300 g Hartweizenmehl
300 g Dinkelmehl 630
600 g Wasser (lauwarm)
15 g Frischhefe
20 g Backmalz (inaktiv)
22 g Salz
1 EL Kürbiskernöl (Rapsöl geht auch)

Zubereitung:

Mehle und Wasser gut verkneten, darauf achten, dass keine Mehlnester mehr da sind. 20 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Knetehaken 4 Minuten langsam, dann 3-4 Minuten auf nächsthöherer Geschwindigkeit kneten, bis der Teig glatt ist und eine gute Glutenentwicklung zeigt.

Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig einmal strecken und falten. In eine 30 x 30 cm Teigschüssel geben und abgedeckt im Kühlschrank für 12 Stunden reifen lassen.

Nun den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche kippen und etwas flach drücken, damit nicht zu viel Gärgase entweichen. Mit einem scharfen Teigabstecher ca. 6 x 6 cm große Teigstücke abstechen, diese noch mal leicht flach drücken und mit Mehl bestäuben. Die Teiglinge dürfe ruhig etwas dicker sein, das macht nachher die Form aus. Auf ein Back(Loch)blech legen und noch ca. 10-15 Minuten gehen lassen.

Dann in den gut vorgeheizten Ofen bei 240° einschließen und kräftig schwaden. Den Schwaden 10 Minuten drin lassen und die Brötchen vollbraun ausbacken (Gesamt etwa 20-22 Minuten bei 240°). Während dem Backen kippen die Brötchen leicht zur Seite, das macht ihr Aussehen aus ☐

Knusper-Stangen





Fotos von Sandra Bell

Grundrezept von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/03/mehrkorn-stangen/>

Abwandlung: Sandra Bell

Zutaten:

Sauerteig

100g Mehl Type 550

100g Wasser

10g Sauerteig

Brühstück

25g Leinsamen

50g Amaranth

25g Haferflocken

25g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

25g Mohn

150g kochendes Wasser

Teig

Sauerteig

Brühstück

200g Mehl Type 550

200g Dinkel, frisch gemahlen

25g Butter

5g Hefe

200g Wasser

10g Malz, inaktiv

10g Salz

Zum Belegen und Bestreuen

15g Sesam

15g Leinsamen

15g Mohn

15g Sonnenblumenkerne

Bacon

geriebener käse

Zubereitung:

Sauerteig: Die Zutaten vermischen und bei ca. 25°C (Mikrowelle mit eingeschaltetem Licht) für 12 Std. gehen lassen.

Brühstück: alles (bis auf das Amaranth) goldbraun anrösten und dann zusammen mit dem Amaranth mit kochenden Wasser überbrühen. Ca. 1 Stunde (kann auch länger sein) auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Teig: Sauerteig, Mehl, Butter, Hefe, Wasser und Malz für ca 2 min verkneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig 20 min ruhen lassen (Autolyse).

Salz zum Teig hinzufügen und für 3 min auf kleiner Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten, bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Zuletzt das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit unterkneten.

Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.

Nach dem Gehen Teigstücke von ca. 100g abwiegen, leicht rollen (ca. 10 cm lang) und auf eine bemehlte Fläche legen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben, Bacon-Scheiben und eine längliche Schale mit Saaten bereit stellen.

Ungefüllte Stangen: Mit nassen Händen etwa zu doppelten Länge rollen und die Stangen in der Saadmischung rollen, bis sie rundherum mit Körnern bedeckt sind. Jetzt in sich drehen und auf ein Backblech legen.

Gefüllte Stangen: Ebenfalls mit nassen Händen etwas länger rollen, dann flach drücken und mit einer Bacon-Scheibe belegen. Käse drüber streuen, zusammenklappen und auch in sich drehen. Auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Käse und der restlichen Körnermischung bestreuen.

Zudecken und nochmal 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit Backstein auf 250°/Heissluft vorheizen und beim Einschießen (das komplette Blech auf den Stein stellen) kräftig schwaden. Ca. 25 – 30 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Weltmeister-Brot



Foto von Sandra Bell

Rezept

von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/04/weltmeister-brot/>

Zutaten:

Sauerteig

200g Wasser

200g Mehl Type 550

5g Sauerteig (ASG)

Pâte fermentée

150g Mehl Type 550

105g Wasser

2g Salz

1g Hefe

Brühstück

100g Haferflocken

50g Leinsamen

50g Sesam

50g Sonnenblumenkerne

175g kochendes Wasser

Teig

Pâte fermentée

Sauerteig

200g Roggenmehl Type 1150

550g Mehl Type 550

375g Wasser

20g inaktives Gerstenmalz

20g Butter

20g Salz

10g Hefe

Zum Bestreuen

Mohn

Sesam

Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Sauerteig: ASG, Wasser und Mehl miteinander verrühren und bei 25°C (Mikrowelle mit eingeschalteter Beleuchtung) etwa 12 -16 Stunden gehen lassen.

Pâte fermentée: 3 min verkneten, 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen, dann für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank (bis zu 48 Stunden) stellen.

Brühstück: Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten und zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und 1 Stunde quellen lassen (wenn es mehr wie eine Stunde ist, macht es auch nichts).

Hauptteig: alle Zutaten erst 5 min auf kleiner Stufe kneten, dann bei hoher Geschwindigkeit bis zur mittleren Glutenentwicklung kneten (ca. 8 min). Zuletzt das Brühstück unterkneten.

1,5 Stunde ruhen lassen.

Zwei Gärkörbe mit Leinen (oder Geschirrtüchern) auslegen und mehlen.

Den Teig in zwei Teile teilen und zu Brotlaibern formen. Die Oberfläche mit einem Wassersprüher einsprühen und mit der Sesam-Mohn-Mischung bestreuen – etwas andrücken. Jetzt die Brote, mit der Körnerseite nach unten in die Gärkörbe legen. Nun die Unterseite einsprühen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen – etwas andrücken.

Die Brote zudecken und 1 Stunde gehen lassen. Den Backstein (oder das Backblech) währenddessen auf 250°C aufheizen.

Die Brote auf einen Brotschieber stürzen und längs einschneiden. In den Ofen einschießen, kräftig schwaden und nach 10 min die Temperatur auf 200°C zurückdrehen. Bei fallender Temperatur weitere 45 min backen.

Wer mit Heißluft backt, sollte die Temperaturen etwas anpassen, da die Brote sonst verbrennen. Anheizen auf 250°, nach 10 Minuten auf 190° und nach weiteren 10 Minuten auf ca 170° – 180° – kommt aber immer auf den Ofen an.

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne

und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



Foto von Amira Rohnke

Borkenberger Kloben



Foto von Sandra Bell

Rezept von <http://brotdoc.com/?s=borkenberger>

Halbierte Menge – passend für eine Zenker Brotbackform von 30cm Länge

Zutaten:

Roggensauerteig:

159g Roggenmehl 1150

127g Wasser (lauwarm)

16g Roggen-Anstellgut

Die Zutaten gut mischen und für 12 Stunden reifen lassen (ich hab den Teig bei angelehnter Tür – mit Licht – in die Mikrowelle gestellt)

Hauptteig:

Sauerteig

422g Weizenmehl 1050

422g Weizenmehl 550

295g Roggenmehl 1150

691g Wasser

26g Salz

20g Zucker

20g Hefe

Zum Bestreichen der Kloben:

1 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Zutaten mit dem Knethaken 4 Minuten auf Stufe min und 6 Minuten auf Stufe 1 gut verkneten.

Den Teig abgedeckt in der Knetschüssel für 45 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Teile teilen – ich hab den Teig abgewogen – und ordentlich rund wirken.

Die Ränder immer wieder nach innen schlagen und andrücken.

Zum Schluß die Teiglinge schön rund rollen.

Dann die Teigballen ringsrum mit Pflanzenöl einstreichen, so dass sie später im Holzbackrahmen oder in der Backform nicht miteinander verkleben.

Backrahmen oder Backform auch einölen und dann die Teiglinge

hinein legen.

Jetzt die Form abdecken und die Brote bei Raumtemperatur 60-75 Minuten gehen lassen.

Nach dem Gehen großzügig mit Roggenmehl bestäuben und rautenförmig einschneiden.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 250° (Ober/Unterhitze) vorheizen (evtl. wenn vorhanden mit Backstein).

Die Brote in den Ofen einschließen und sofort schwaden. Nach 10 Minuten die Ofentür weit öffnen und den Schwaden ablassen. Dann den Ofen auf 210° (Ober/Unterhitze) herunterdrehen und die Brote ca. 90 Minuten backen.

Kurz vor Backende öfter mal in den Ofen schauen, damit die Brote nicht verbrennen.

Da ich nur einen Heißluftofen habe, sind meine Backzeiten wie folgt:

10 min 300° Schwaden ablassen

30 min 200°

20 min 195° Kerntemperatur 95°

30 min 195° Kerntemperatur 96° – 97°

Originalrezept von brotdoc.de

Im Original ist das Rezept doppelt für 4 Brote

[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 Dederä 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.

Apfel-Buchweizen-Waffeln



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Andrej Daiker

Zutaten:

6 mittelgroße Äpfel

2 Esslöffel Buchweizenmehl (bzw. Buchweizen mit Getreidemühle zerkleinert)

1 Ei

Zubereitung:

Alles in den Multizerkleinerer geben und mixen. Waffeln auf Stufe 3 backen.

Sie werden nicht ganz fest, dafür um so lecker.

Enjoy!





Fotos von Andrej Daiker