Käsebrötchen

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:
150 g Mehl 550
225 g Mehl 1050
1 Würfel Hefe
250 ml warmes Wasser
250 g Tilsitter oder anderer geriebener Käse
1 TL Zucker
1,5 TL Salz

Für den Belag:
100 g Tilsitter oder anderer geriebener Käse
1 Ei
etwas Milch

Zubereitung:
Hefe mit Zucker im warmen Wasser auflösen. Mehle in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Vertiefung herstellen. Hefewasser hinzufügen. 10 Min bei Zimmertemperatur gehen lassen. 150 g in Streifen raspeln/reiben. Diese mit den restlichen Zutaten dem Mehl hinzufügen. Ca. 10 Min zu einem Teig kneten.

30 Min an einem warmen Ort gehen lassen. Auf einer bemehlten Fläche nochmals den Teig gut durchkneten. Falls dieser noch

klebrig ist, weiteres Mehl unterkneten. Aus dem Teig Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Brötchen weitere 20 Min zugedeckt gehen lassen. Das Ei mit etwas Milch verrühren und die Brötchen damit leicht bestreichen und den restlichen Käse darauf verteilen. Bei 180 G ca 20 Min backen.

Dinkel-Frühstücksbrötchen

Rezept von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Fotos findet ihr hier: http://www.sinnreichleben.de/2015/03/11/dinkel-fr%C3%BChst%C3%BCcksbr%C3%B6tchen/

Zutaten:
500 g Dinkelmehl 630
10 g Salz
5 g frische Hefe
350 ml kaltes Wasser

Zubereitung:
Mehl, Salz und kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darüber bröseln. Die ganzen Zutaten, am besten mit einer Küchenmaschine, gut 15 Minuten verkneten. Der Teig wird gummiartig und glänzend.

Anschließend wird die Schüssel abgedeckt und für eine Nacht in den Kühlschrank zum Gären gegeben.

Am nächsten Morgen ist der Teig trotz Kälte gut aufgegangen.

Nun den Backofen auf 250° vorheizen.

Vom Teig Stücke herausnehmen und rundlich zu Brötchen formen.

Der Teig ist recht zäh und elastisch, was das Formen etwas erschwert. Die geformten Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Wasser befeuchten.

Anschließend können auf die Brötchen Mohn, Sesam, Salz, Käse oder Kerne gegeben werden.

Die Brötchen kommen nun für ca 15 Minuten in den Backofen zum Backen. Dabei wird nochmals kurz mit einer Sprühflasche Wasser auf die Brötchen und das Blech gesprüht.

Nach der Backzeit auf einem Küchenrost auskühlen lassen.

Guten Apetitt !

Porridge mit Flockeraufsatz

Foto und Rezept von Gisela Martin – Porridge

Zutaten:
1 paar Löffel Nackthafer (alternativ Weizenkörner, Dinkelkörner, Emmerurkorn oder andere Körner).
1 Löffel Mandelmus
Obst nach Belieben

Zubereitung:

Hafer durch Flockeraufsatz zur Kenwood direkt in ein Minitöpfchen jagen (dauert nur wenige Sekunden)

Etwas Wasser dazugeben, aufkochen und wenige Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen

Zusammen mit Mandelmus und etwas Obst vermischen.

Bei diesem Frühstück gibts vor der Mittagspause garantiert keinen Hunger! Guten Appetit!

Tipp: Sehr gerne gebe ich auch etwas Hirse dazu, siehe unten eine Variante mit Emmerurkorn/Hirse/getrockneten Blaubeeren und Pfirsich

---

Geröstetes Müsli – Granola

Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:
300 g Haferflocken (bzw. Hafer mit Flockeraufsatz geflockt)
150 g Nüsse, Mandeln, Pistazien, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne – was die Haushaltskammer so hergibt
40 g Kokoschips getrocknet (gibts bei Rossmann, alternativ Kokosflocken)
150 g Trockenfrüchte getrocknet in Stücke geschnitten nach Belieben
50 g Bananenchips
1,5 TL Zimt
8 EL Honig

Zubereitung:
Im Multizerkleinerer mit Messer die Nüsse, Mandeln etc. grob zerkleinern.

In Cooking-Chef-Schüssel Hälfte des Honig einfüllen und auf Maximaltemperatur 140 Grad stellen (wer die Gourmet hat, erhöht die Temperatur auf ca. 150/160 Grad).

Entweder K-Haken verwenden (dann bleiben die Haferflocken mehr erhalten) oder Flexi (dann werden die Flocken zerkleinert, beide Varianten haben ihren Reiz). Rührintervallstufe 2.

Haferflocken, Zimt, Kokosraspeln, Nüsse zugeben und Timer auf 20 Minuten stellen.

Nach 20 Minuten restlichen Honig und Trockenfrüchte zugeben und Timer nochmals auf 10 Minuten stellen.

Auf ein Backblech auslegen und erkalten lassen, dann in eine luftdichte Dose verpacken.

Das Rezept ist variabel, nehmt einfach das, was ihr gerade zuhause habt und was ihr gerne in einem Müsli mögt.

Das Wunderbare: Die Küche riecht nach der Müsliaktion für die nächsten Stunden wunderbar nach Zimt und Honig. Ich liebe es!