

# Apfelmus



**Rezept und Fotos von Lydia Schüler**

## **Zutaten:**

1 kg Äpfel (vorzugsweise sind mürbe Apfelsorten geeignet, die leicht zerkochen, z. B. Boskop, aber auch ein Mix aus verschiedenen Sorten ist denkbar, je nach verwendeter Sorte entsteht ganz unterschiedliches Mus)

ca. 250 ml Wasser

## **Vorbereitung:**

Äpfel waschen, Stiel und Blüte entfernen, ungeschält in Viertel schneiden und Kerngehäuse herauslösen. Schälen ist nicht erforderlich, wenn die Äpfel durch ein Passiersieb gestrichen werden (Alternativ Variante Karin AM: Karin viertelt nur und löst nichts raus).

## **Zubereitung:**

Apfelstücke mit Wasser ankochen, dann schonend fertig garen, bis sie leicht musig sind

(in Extratopf auf dem Herd oder in CC)

Mit der CC: Passieraufsatz einbauen, das feine Sieb einsetzen mit der rauhen Seite nach oben.

Portionsweise Apfelstücke passieren, Geschwindigkeit so ca 3 – 4, solange passieren lassen, bis wirklich nur noch die Reste im Sieb sind.

Zwischenzeitlich das passierte Mus umfüllen.

Anschließend zur weiteren Verwendung abschmecken mit Zucker, Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt, Weißwein oder Rum. Dann portionsweise einfrieren oder einwecken. Oder kurz aufkochen, und kochend heiss in Twist-Off-Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen. Hält dann wochenlang.

*Tip von Lydia:* Ich bin persönlich dazu übergegangen, das Mus erst zur Verwendung abzuschmecken, da bleiben mir mehr Möglichkeiten offen. Da ich es meistens einwecke, habe ich es auch immer griffbereit. Ich verwende es nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für Kuchenfüllungen ( Apfelkuchen z. B., 1/3 der Menge durch Mus ersetzen, wird lecker), sondern auch für Chutneys, Schmorbraten und Soßen und anderes, wie z. B. Ketchup, Tomatensoßen, Currysaucen usw.



---

## Bechamelsoße – Varianten



Foto von Gisela Martin, Rezept aus schwarzem CC-Buch, leicht abgewandelt/Rezept Nr. 1

### Rezept Nr. 1

#### Zutaten:

120g weiche Butter  
120g Mehl  
1l Milch  
etwas frisch gemahlener Muskat  
weiße Pfeffer nach Belieben  
Salz nach Belieben

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Kessel geben und mit Ballonschneebeesen verrühren. Ist die Butter nicht weich genug, Temperatur auf 30 Grad stellen. (Im Originalrezept verwendet man den Blender zum Mixen. Das geht auch, aber dann hat man ein weiteres Teil zum Spülen). Dann Flexielement einsetzen, Temperatur 120 Grad, Rührintervall 1, ca. 5 Min. kochen lassen. Ggf. mit Milch verdünnen, falls benötigt. Menge ist ausreichend für eine große Lasagne.

### 2. Rezept mit Mehlschwitze von Claudia Reichmann



Fotos Rezept Nr. 2 von Claudia Reichmann

**Zutaten:**

250 g Butter

250 g Mehl

ca. 1,5 Liter Milch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

etwas Muskat

**Zubereitung:**

Ich habe zuerst die Butter bei 45°C geschmolzen (Flexielement), anschließend die Temperatur auf 140°C gedreht.

Mehl löffelweise zugegeben und die Geschwindigkeit dazwischen erhöht, damit nichts anbrennt.

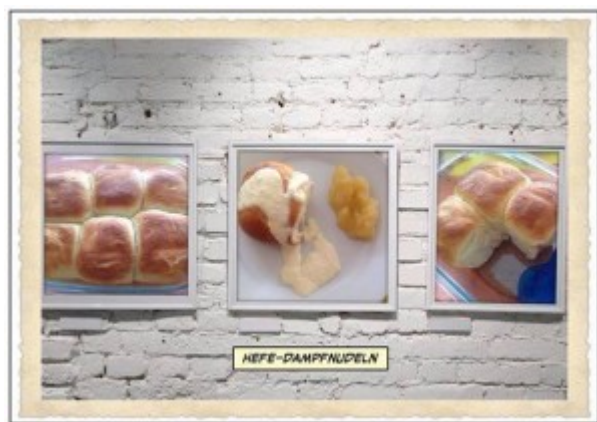


Dann langsam die Milch einfließen lassen, salzen, pfeffern und Muskat zugeben, Geschwindigkeit wieder auf 1 reduziert und gut eine viertel Stunde eindicken lassen.

---

**Buchteľn Rohrnuđeln mit der**

## Variationen



Rezept und Foto von Evi Börchers/Rezept Nr. 1

### 1. Rezept von Evi Börchers

#### **Zutaten:**

30 g Hefe

500 g Mehl Type 550/Dinkelmehl 630 gemischt

ca. 80 g Zucker

1/4 L lauwarme Milch

Etwas Milch

25 g Zucker und

ca. 1 TL Margarine zum Bestreichen vermengen.

#### **Zubereitung:**

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen, übrige Zutaten vermengen und die gelöste Hefe zugeben (Knethaken).

Abgedeckt an einem warmen Ort (hab es in einer Decke gepackt) gehen lassen.

Dann kurz erneut durchkneten und Klöße formen.

Nach Belieben Trockenpflaumen oder Aprikosen in die Mitte geben.

Form fetten, Klöße erneut gehen lassen, mit der

Milch/Fettmischung bestreichen und im Ofen ca. 30 Minuten backen bei 175 Grad Umluft.

Hab die Klöße anfangs abgedeckt und die letzten 10 Minuten frei gebacken.

## 2. Rezept von Barbie Steber



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Barbie Steber/Rezept Nr. 2

### **Zutaten:**

#### *Teig:*

250 ml Milch

1 Würfel Hefe ( oder 20 g Hefe und 2 EL LM)

500 g Mehl,

50 g Puderzucker,

1 EL Vanillinzucker,

2TL Salz

1TL Zitronenzucker ( oder abger. Schale einer Zitrone,

2 Eigelb,

60 g Butter.

#### *Zutaten zum Belag:*

Ca. 20 Zwetschgen,

120 g flüssige Butter,

Butter für die Form,

Puderzucker

### **Zubereitung:**

#### *Teig:*

Alles in der CC mit dem Knethaken bei 30 Grad kneten. Ca. 8 Min. auf "Min" und dann für 2 Min auf Stufe 1.

Dann 30 Minuten ohne Knethaken bei 32 Grad gehen lassen.

#### *Belag:*

Die Butter für den Belag schmelzen und abkühlen lassen, die Zwetschgen entkernen, eine Form einfetten.

Den Teig in 30 -40 g Stücke teilen. Jedes Teil flachdrücken, eine Zwetschge hineingeben verschließen und in die flüssige Butter tauchen. Dann mit dem Schluss nach unten in die Form legen. Nochmal 39 Min. gehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Ober-Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Noch mit Puderzucker bestreuen und in Sicherheit bringen, sonst sind sie weg...

---

## **Lebkuchenherzen – weich**



Rezept und Foto von Manu Beecken

**Zutaten:**

250 g Honig  
250 g Rohrzucker, braun  
100 g Butter oder Margarine  
1 Pck. Lebkuchengewürz  
Abrieb von 1 Zitrone  
500 g Mehl  
2 EL Kakaopulver  
2 Eier  
12 g Pottasche, ( etwa 1 geh. TL )  
2 cl Kirschwasser

**Zubereitung:**

Honig und Zucker erwärmen. Unter Rühren das Fett, die Gewürze und den Zitronenabrieb dazugeben. Temperatur aus und leicht abkühlen lassen.

Nach und nach die Honig-Zucker-Masse mit dem Mehl und dem Kakao verrühren und gut verkneten (Knethaken). Eier leicht verquirlen und unter den Teig mischen. Pottasche behutsam im Kirschwasser verrühren, gut auflösen und unter den Teig mischen.

Den Teig während der Zubereitung nicht lange stehen lassen, denn er wird sonst fest und lässt sich kaum noch bearbeiten.

Solange kneten und mischen, bis er nicht mehr klebt und glatt und glänzend ist. (es kann sein, dass man noch etwas Mehl hinzugeben muss)

Am besten, man setzt die Knethaken für die Küchenmaschine ein.

Eine Kugel formen und den Teig mindestens 1 Nacht lang ruhen lassen. Aber wie oben empfohlen, die Lebkuchen schmecken erst richtig gut, wenn man den Teig 2 Monate im Kühlschrank vor dem backen in Ruhe lässt . Meiner hatt 3 Wochen Ruhe und das reicht fast schon aus, aber ich konnte nicht länger warten.

Vor dem Ausrollen nochmals richtig fest durchkneten und dann auf bemehlter Fläche fingerdick ausrollen.

Mit einem Herzausstecher den Teig ausschneiden. Die Herzen nochmals 1 – 2 Stunden ruhen lassen.

Auf Backpapier in den vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene, backen.

Hin- und wieder die Farbe prüfen, denn der Lebkuchen darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Die Hitze evtl. reduzieren.

Backzeit etwa 20 Minuten bei 180 – 200°. Heißluft ca 160°

Die Menge reicht für 2 normale Bleche. Lebkuchen sofort auf einem Rost auskühlen lassen. Wenn die Oberfläche glänzen soll, dann kurz vor Backzeitende mit Zuckerwasser bestreichen. Ansonsten die abgekühlten Lebkuchen mit Zuckerglasur verzieren.

Wer mit Mandeln verzieren möchte, sollte diese schon vor dem Backen leicht in den Teig drücken.

*Tipp Manu Beecken:* Die Lebkuchen sind weich und wenn Lebkuchen mal hart werden, einfach Apfelscheiben in die Dose tun, sie nehmen dann die Feuchtigkeit von den Äpfeln an und werden wieder weich.

---

## [Spritzgebäck – Variationen](#)



Rezept und Foto von Angelika Haindl/Rezept Nr. 1

## 1. Rezept Spritzgebäck von Angelika Haindl

### Zutaten:

250 gr. Butter

220 gr. Zucker (ich hab teilweise Rohrzucker verwendet, da es knuspriger wird dann)

1 halbe Stange Vanillemark

2 Eier

375 gr. Mehl = 1/3 davon Speisestärke, 1/3 Dinkelmehl, 1/3 Weizenmehl

### Zubereitung:

Butter ca. 10 Min. mit Flexi schlagen.

Zucker, Vanillemark und Eier der Butter zufügen und solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

375 gr. Mehl = 1/3 davon Speisestärke, 1/3 Dinkelmehl, 1/3 Weizenmehl ebenfalls zufügen.

Den Teig im Kühlschrank ruhen lassen, er soll kalt werden.

Daraus mittels [Spritzgebäckvorsatz](#) dann auf Stufe 1 immer wieder Teig nachdrücken, ich lege immer schon kleine Kugeln oben in die Ablage.

Ca. 7 cm lange Stränge mit dem Messer abschneiden und auf Backpapier zu kleinen Ringen formen.

Gebacken wird es bei 175° Umluft ca. 14 Minuten

## 2. Rezept Spritzgebäck von Anna Weidner



Rezept und Foto von Anna Weidner/Rezept Nr. 2

### **Zutaten:**

250g Butter

325g Zucker

2 Eier

75ml Milch

200g gemahlene Mandeln

500 g Mehl

Vanillezucker

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

Saft und Schale 1/2 Zitrone

Wer keine Zitrone mag, einfach etwas mehr Milch

### **Zubereitung:**

Alles in eine Schüssel geben kurz mit dem K Haken verrühren.

Den Teig mindestens eine halbe Stunde kühlen. Ich hatte ihn zwei Tage im Kühlschrank. Dann durch den Fleischwolf oder die [Pasta fresca](#) jagen.

## 3. Rezept Spritzgebäck von Su Vössing, ausprobiert von Carmen Müller



### 3. Rezept/Foto von Carmen Müller

#### **Zutaten:**

500 g Mehl Typ 550

250 g Zucker

2 Päckchen Vanille-Zucker oder  $\frac{1}{2}$  TL Vanillepaste

$\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver

1 Ei Größe L

1 Eigelb Größe L

125 g Butter (gewürfelt)\*

125 g Margarine (gewürfelt)\*

(\* ich habe insgesamt 250 g Butter genommen)

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem K-Haken Stufe 1 am Anfang und danach Stufe 2-4 verarbeiten.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einem Klotz (großen Quader) schlagen und formen. Dabei nicht zuviel kneten, da die Butter sonst zu weich wird. Den Teigquader in Frischhaltefolie verpacken und für mind. 1-2 Stunden in den Kühlschrank legen. Der Teig kann auch noch besser 1-3 Tage vor der weiteren Verarbeitung im Kühlschrank ruhen.

Danach den Teig dritteln bis vierteln und immer nur ein Teil durch den Fleischwolf oder die Pasta Fresca geben. Den Rest im Kühlschrank lagern und erst zur Verarbeitung herausholen. Dadurch schmiert der Teig nicht so.

Dann im Backofen ca. 8-10 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

*Tipp:*

*Wenn noch Reste im Fleischwolf verbleiben, ein kleines zerknülltes Stück Zewa oder Backpapier durchlaufen lassen, damit der Rest rauskommt.*

#### 4. Eierlikör-Spritzgebäck (ohne Wartezeit)



4. Rezept und Fotos von Doris Seelbach

##### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

500 g Mehl

300 g Butter

230 g Eierlikör

120 g Speisestärke

120 g Puderzucker

1 Pk Vanillezucker

*Für den Guss:*

100 g Puderzucker

40 g Eierlikör

etwas Zitronensaft

##### **Zubereitung:** □

Die sehr weiche Butter (morgens schon aus dem Kühlschrank nehmen), Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen bei voller Geschwindigkeit 15 Minuten schaumig schlagen.

Eierlikör kurz mit dem Schneebesen untermischen (Masse ist sehr lecker). Dann mit dem Unterhebelement das Mehl-Speisestärke-Gemisch zügig unterheben.

Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten backen.

Anschließend den vorbereiteten Gußauf die abgekühlten Plätzchen träufeln.

#### **Hinweise:**

Eierlikörrezept im Kenwood Genussmagazin.

Spritzgebäck-Rezept angelehnt an das Rezept aus dem Blog [elegant-backen.de](http://elegant-backen.de).

### **5. Kaffee Bäumchen Spritzgebäck von Carmen Fischer**



Zutaten für 3 Bleche:

250g weiche Butter

180g Puderzucker gesiebt

3 PK Vanillezucker Bourbon

1 TL abgeriebene Orangenschale

2 Eiweiß Gr. L, zimmerwarm

140g Kartoffelstärke

185g Weizenmehl 405

1/4 – 1/2 TL Zimt

1 Prise Salz

30g Kaffeebohnen

100g italienische Haselnüsse

\*Topping

Vollmilch- und Haselnussglasur gemischt

Pistazien Krümel

Puderzucker

**Zubereitung:**

Kaffeebohnen puderfein mahlen.

Haselnüsse fein mahlen, in der Küchenmaschine mit dem Messer Einsatz, zusammen mit Zimt, Speisestärke und dem bereits gemahlten Kaffeepulver nochmal sehr fein mixen.

Umso besser lässt sich der Teig mit der Gebäckspritze später verarbeiten.

Zimmerwarme Butter leicht schaumig aufschlagen, danach mit dem Puderzucker weiß schaumig aufschlagen.

Eiweiß mit Vanillezucker nicht ganz steif schlagen.

Die Nuss Kaffee Stärke Mischung mit dem Mehl, dem Salz und der Orangenschale trocken mischen.

Eiweiß auf die Buttermasse geben, die Mehlmischung ebenfalls, und kurz aber homogen mit dem Unterhebelement vermischen.

Den Teig verschlossen für eine Stunde in einen kühleren Raum, ca 14-16° stellen!

Die Gebäckspritze ebenfalls ins Kühle legen, zusammen mit dem Scheiben Einsatz für Tannenbäumchen darin.

(Notiz für mich, RUNDUNGEN DER MUSTER IMMER NACH AUSSEN!)

Zwei Bleche mit Dauerbackfolie vorbereiten, 1-2 weitere Folien bereit legen.

Teig mit Hilfe von einem langen Löffel in die Gebäckspritze füllen und sehr zügig auf die ersten beiden Bleche spritzen.

Sofort in den auf 155° Umluft vorgeheizten Backofen schieben.

Backzeit ca 16 bis 18 Minuten.

Während die ersten Bleche backen, wie immer bei mir,

Kaffeepause ☺

Zwischen den Schlückchen zwei weitere Dauerbackfolien schon mit Bäumchen aufspritzen und kühl stellen.

In Glasur tauchen kann man auch erst am nächsten Tag machen!

Glasur im Wasserbad erwärmen, mit einem kleinen Silikonpinsel die Bäumchen längs zur Hälfte mit Schokolade bestreichen bzw. eintauchen.

Sofort ein paar grüne Pistazien Krümel darüber streuen.

Nach dem Abkühlen die andere Hälfte der Bäumchen mit Puderzucker bestäuben.

Wenn gewünscht, kann man nach dem Abkühlen sogar 2 Bäumchen mit Marmelade zusammen kleben.

---

# Selfmade Gomasio aus der Gewürzmühle



Foto und Rezept von Karin AM

Kleiner Snack: Frisch gebackenes Semmel mit Butter und Selfmade Gomasio aus der Gewürzmühle! So lecker! Mhhh!

## **Zutaten:**

1-2 cm frischen Ingwer

200 g schwarzer Sesam

50 g grobes Meersalz

## **Zubereitung:**

Den Ingwer reiben. Dann den schwarzen Sesam und 50 g grobes Meersalz dazu geben und alles ohne Öl in einer Pfanne rösten bis es duftet (Achtung dass es nicht verbrennt).

Kalt werden lassen und in der Gewürzmühle portionsweise mahlen. (Immer nur kurz sonst tritt das Öl aus!)

---

# Paprika-Frischkäsecreme á la Sally



Foto von Ilonka Drabik

Rezept von Sally abgewandelt auf CC von Ilonka Drabik

## **Zutaten:**

200g Frischkäse

150g Feta

1/2 rote Paprika in groben Stücken

1 Knoblauchzehe

schwarzer Pfeffer

Rosmarin

Cayenne-Pfeffer

## **Zubereitung:**

Alles in den Multizerkleinerer geben und mit dem Messer zerkleinern und vermischen bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat. Fertig.

Geht superschnell und schmeckt wirklich sehr lecker.

---

# Kräuterbutter



Foto und Rezept von Melanie Gläser/Rezept Nr. 1

## Rezept Nr. 1/zur Verfügung gestellt von Melanie Gläser

### Zutaten:

250gr irische Butter (weich)

1 TL (etwas weniger) Ursalz

12 mal an der Mühle mit schwarzem Pfeffer gedreht

3 kleine Knoblauchzehen

1 Tüte (fast voll) TK Petersilie Aldi

1 Tüte (fast leer) TK Basilikum Aldi

### Zubereitung:

Alles in die Schüssel, K-Haken rein und verrühren lassen.  
Alternativ Multizerkleinerer mit Messer.

Nach ca 30 Sek max war sie fertig

War so ne spontane Resteverwertung.

## Rezept Nr. 2/zur Verfügung gestellt von Claudia Popp

### Zutaten:

8 Päckchen Butter dh. 2 kg

Oregano frisch

Rosmarin frisch

Thymian frisch

Salbeiblätter

Petersilie  
Schnittlauch  
ggf. Knoblauch  
Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Also ich nehm 8 Päckchen Butter und dann an Kräutern was ich im Garten finde. Vom Oregano so 4 große Zweige und davon die Blätter. Rosmarin nicht ganz so viel, weils sonst zu intensiv wird. Dann noch Thymian, den nehm ich reichlich, weil ich den gerne mag. Salbeiblätter, Petersilie wenn da ist und natürlich Schnittlauch. Wenn man mag, dann noch Knoblauch mit rein. Gut salzen und pfeffern und dann die weiche Butter mit den gehackten Kräutern (in Gewürzmühle gehackt) in die Kenny mit dem K-Haken höchstens 5 Minuten, dann ist alles gut vermengt.

Ich wiege immer so 100 – 120 g ab und mache Rollen in Frischhaltefolie.

Eindrehen und dann noch in Alufolie wickeln. So frier ich die Butter dann ein. Wenn ich sie brauche, dann nehm ich sie so ca 20 min vorher aus der Gefriertruhe, lass sie antauen und schneide sie dann in Scheiben.

---

## Schlangenbrot-Stockbrot- Stengerlbrot



Foto und Rezept von Sandra Seiler

**Zutaten:**

400 Gramm Mehl (200g 405er und 200g 1150ger)  
1 Pack Trockenhefe (geht auch frische)  
ca 1TL Salz  
1 EL Zucker  
ca. 2 EL Öl  
200 ml Wasser  
dann nach Belieben Kräuter (hab ita-Kräuter genommen)

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in die Schüssel füllen und mit dem Knethaken verrühren.

Den fertigen Teig ca. 30 min gehen lassen.

Aus dem Teig 5 "Schlangen / Würste" formen um das Holz wickeln

Meine Stöcke waren 33cm lang und ca 8mm dick.

Backzeit ca. 20 min (hab auf dem Gasgrill und Backofen gemacht, ging beides).

Original hält man es über das Lagerfeuer

---

# Pflaumenmus    Zwetschgenmus Powidl   Quetschemus   Latwerge Latwersch



## **Zutaten (Mengen können auch verdoppelt werden):**

1 kg reife Pflaumen oder Zwetschgen

0 – 200 g Zucker/alternativ Birkenzucker (meistens nehme ich lediglich einen Löffel bzw. 50 gr.)

Vanilleschote

1 Msp Zimt, Nelken etc.

großzügiger Schluck Rum o.ä.

nach Belieben Zitronensaft

## **Zubereitung:**

### **Variante 1 mit Zucker oder Birkenzucker:**

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

*Pflaumen bzw. Zwetschgen in die Rührschüssel geben mit dem*

*Zucker bedecken und kurz verrühren.*

*Ich verwende auf 1 kg Pflaumen nur 50 gr. Zucker/Birkenzucker. Allerdings ist das Mus dann nicht so lange haltbar – Wer auf Vorrat einkochen möchte, muss mehr Zucker verwenden.*

*Pflaumen/Zuckergemisch mind. eine halbe Stunde zugedeckt stehen lassen, es zieht dann Wasser (ist kein Zeitdruck, wenn es einen Tag stehen bleibt, ist es auch in Ordnung).*

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochröhrelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

**Variante 2 ohne Zucker (Achtung: im Kühlschrank aufbewahren und binnen der nächsten Wochen verzehren):**

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

Einen Schluck Wasser zugeben.

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochröhrelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

*Tipp: Mit dem Kochröhrelement werden die Pflaumen nicht zerkleinert. Man kann alternativ auch das Flexielement nehmen. Flexi püriert auch nebenher. Allerdings wird beim Flexielement auch mehr Feuchtigkeit entzogen, d.h. bei Flexielement bitte immer wieder mal nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und ggf. etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz vom Pflaumen/Zwetschgenmus kann man über die Dauer des Rührens und auch der Zugabe von einem Schluck Wasser steuern.*

*Später in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn mehr Zucker verwendet wurde, ist es länger haltbar. Dann*

lohnt es sich das Pflaumenmus in heiß abgewaschene Gläser abzufüllen. Bei der zuckerarmen Variante spare ich mir das.

Tipp: Pflaumenmus schmeckt nicht nur als Brotbelag oder im Milchreis. Ich gönne mir im Herbst/Winter immer einen Löffel im selbstgemachtem Müsli.

Tipp Barbie Steber: Vor dem ins Glas füllen noch etwas geriebene Blockschokolade unterrühren, gibt extra Glückshormone für den Tag....

