

# 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

---

# Low Carb Schokocreme a la Martina



Foto und Rezept von Martina Witzel

## **Zutaten:**

200g Frischkäse

Süße nach eigenem Gusto

2 EL zuckerfreien Vanillesirup

100g weiches Mandelmus

35g Backkakao

85g Pudererythritol

## **Zubereitung:**

Flexi, 25 Grad, Kochstufe 3

Frischkäse, Süße, Sirup und Mandelmus verrühren

Während es rührt Kakao und Erythritol abmessen, sieben und

mischen. Inzwischen sollten sich die anderen Zutaten zu einer cremigen Masse verbunden haben. Nun die gesiebten Zutaten löffelweise dazugeben. Wenn irgendwann alles in der Schüssel ist, die Masse auf Kochstufe 1 1 Minute rühren lassen.

Schnell in ein Glas umfüllen und ab in den Kühlschrank. Hält sich dort theoretisch / 3-4 Tage ☐

---

## Waffeln – Variationen



Foto: Gisela Martin – 1. Rezept

### ***1. Rezept – Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin***

#### **Zutaten:**

300 g Mehl

200 gr. Butter

100 g Zucker

2 TL Backpulver

2 EL Vanillezucker

6 Eier

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)

1 Prise(n) Salz

### **Zubereitung:**

Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf 0 stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker bestreut.



Foto: Melanie Gläser – 2. Rezept

### **2. Rezept von Melanie Gläser:**

Rezept für 2-3 Waffeln

#### **Zutaten:**

3 EL Mandelmus

2 Eier

1/4 TL Weinsteinbackpulver

1 Schuss Kokosmilch

1 TL Kokosöl

Bourbon Vanille

Zimt

#### **Zubereitung:**

Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

### 3. Rezept Buttermilch-Waffeln

Manchmal sind es genau die einfachen Rezepte, die immer wieder auf den Tisch kommen – so wie diese Buttermilch-Waffeln. Sie sind bewusst nicht zu süß gehalten und damit die perfekte Grundlage für alles, was man gerade darauf genießen möchte: ein Hauch Puderzucker, warme Kirschen mit Sahne oder ein Schuss Ahornsirup.

Die Buttermilch sorgt dabei für eine wunderbar luftige Struktur und gleichzeitig für eine feine Knusprigkeit außen – ganz ohne dabei säuerlich zu schmecken. Und falls gerade keine Buttermilch im Haus ist, kann man ganz unkompliziert zu Actimel greifen – das funktioniert überraschend gut.

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

Zutaten und Zubereitung:

125 g Butter mit dem K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig aufschlagen.

50 g Zucker und 2 Esslöffel Vanille-Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

4 Eier (zimmerwarm) einzeln nacheinander unterrühren, sodass eine luftige, cremige Masse entsteht, die sichtbar an Volumen zunimmt.

Die fein geriebene Schale einer Zitrone unterrühren.

250 g Weizenmehl mit 1 TL Backpulver mischen und abwechselnd mit

ca. 200 g Buttermilch (alternativ Actimel) unter die Masse rühren.

Der Teig sollte etwas dicker sein als klassischer Pfannkuchenteig – bei Bedarf einfach noch etwas Flüssigkeit ergänzen, bis die Konsistenz passt.

Den Teig kurz ruhen lassen und anschließend im gut gefetteten Waffeleisen goldbraun ausbacken.

Ein kleiner Vorteil dieses Teigs: Er verzeiht auch Pausen. Eine kurze Ruhezeit tut ihm sogar gut, da das Mehl noch etwas quellen kann. Und sollte etwas übrig bleiben, lässt sich der Teig problemlos abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiterverarbeiten – mit kaum merklichem Unterschied im Geschmack.

Ein unkompliziertes Rezept, das immer gelingt und sich ganz nach Lust und Laune variieren lässt.

#### **4. Rezept von Elvira Preiß**

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

##### **Zutaten und Zubereitung:**

250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.

100 g Zucker und

1 Vanillezucker dazu fügen

4 Eigelb

125 g Mehl

125 g Speisestärke

2 gestrichene TL Backpulver

1/4 Liter Sahne unterrühren

4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

#### **5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine**

##### **Zutaten:**

250g Butter

250g Zucker oder nach Geschmack

6 Eigelbe

500g Mehl

1/2 warme Milch

1TL Backpulver

Etwas abgeriebene Zitronenschale

2 Vanillezucker

Schnee von 6 Eiweiß

#### **6. Rezept "Apfelwaffeln" von Chris Tine (Herzchenwaffeln)**

**Zutaten:**

250g Butter

75g Zucker

4 Eier

250g Mehl

1 TL Backpulver

1/8 Liter warme Milch

300g Äpfel, gewürfelt

50g Mandeln oder Nüsse

1/2 TL Zimt

**7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept****Zutaten:**

200 g Butter

200g Zucker

6 Vollei

500 g Mehl

375 g Milch

Vanille, Salz, Zitrone, Zimt

---

## 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*

