

FroYo-Bites



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Julia Kitzsteiner.
Dieses Rezept und mehr findet ihr auch auf Kochlie.be

FroYo = Abkürzung für Frozen Yoghurt

Zutaten (für ca. 30 Bites):

200g Naturjoghurt (3,5% Fett)

100g Himbeeren

80g Puderzucker

100g Himbeerschokolade (z.B. Excellence Himbeere Intense von Lindt)

wer mag: Dekostreusel

Zubereitung:

Joghurt mit Himbeeren und Puderzucker vermengen und kurz (!) im Multizerkleinerer mit Messer oder der Gewürzmühle zerhackseln. Diese Masse in Eiswürfelbehälter (am besten Silikon) füllen und 3 Stunden in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

Die Schokolade kleinschneiden und im Wasserbad oder der CC (Achtung, temperieren wie [hier](#)) schmelzen. Beeren-Eiswürfel aus der Form drücken. Ab jetzt muss es schnell gehen: In die Eiswürfel-Form immer 1/4 cm hoch flüssige Schokolade füllen

und gleich wieder den Beeren-Eiswürfel hineindrücken. Wieder ab in den Gefrierschrank und mindestens 2 weitere Stunden gefrieren lassen.

Wer keine Silikonform hat, kann auch eine andere Form nehmen und die Schokolade dann flüssig über das Eis gießen und auf einem Teller in den Gefrierschrank stellen (dann kann man auch noch Dekostreusel drüber geben).

Tipp Waltraud Senorer: Wer keinen Joghurt verträgt, kann auch mit Sauerrahm ersetzen.



Foto Julia Kitzsteiner

Salatsoße auf Vorrat



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Hilde Früh

Zutaten:

225 ml Balsamico (weiß)

275 ml Wasser

150 gr. Zucker (Anmerkung kann auch auf die Hälfte reduziert bzw. durch Honig ersetzt werden)

20 gr. Salz

20 gr. Gemüsebrühe gekörnt (Gefro)

200 gr Schmand o.saure Sahne

300 gr. Naturjoghurt, 0,1% Fett

225 ml. Öl, z.B. Thomy Öl

60 gr. Senf

1/4 Teel.Pfeffer, schwarz gemahlen

Petersilie o. Kräuter n. Wahl

Zubereitung:

Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gemüsebrühe in den CC-Kessel oder einem Topf geben und ca. 10 Min. auf mittlerer Hitze kochen lassen. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und 5-8 Sek. mit dem Mixstab aufrühren (alternativ im Blender mixen) .

Das Dressing jetzt in Flaschen füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Essig konserviert und macht es ziemlich lange haltbar.

Schmeckt super zu allen Blattsalaten oder Rohkost.

Das Dressing ist auch ein tolles Mitbringsel oder kleines, selbst gemachtes Geschenk.

Tipp Starry E.:

Geht auch ohne Erhitzen. Alle Zutaten außer Wasser und nur 80-100gr Zucker in den Blender geben und ca. zwei Minuten laufen lassen. Wird super und hält sich min. 2 Wochen im Kühlschrank.

Becherkuchen mit Apfel



Rezept und Foto von Helene Gsaller

Zutaten:

1 Becher Dinkelmehl

1 Becher Vollrohrzucker

3 Eier

halber Becher Öl

1 Becher Sahne oder Naturjoghurt (bei dem Kuchen auf dem Bild mit Joghurt)

halbe Packung Backpulver

1 Prise Kuchengewürz von Sonnentor

Saft und Abrieb von einer halben Bio Zitrone

1 Becher Äpfel geraspelt

Zubereitung:

Äpfel raspeln (z.B. mit Trommelraffel, Multi oder Schnitzler)

Alle Zutaten bis auf die Äpfel und das mit dem Mehl vermischte Backpulver und das Kuchengewürz, zu einem Teig verrühren (lt. Helene Gsaller mit Schneebesen, K-Haken wäre sicher auch möglich).

Das mit dem Mehl vermischte Backpulver und Gewürz unter den Teig rühren, Äpfel unterheben.

In die befettete Form gießen.

Und im vorgeheizten Backofen 160 Grad Heißluft ca. 40min backen.

Auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Tipp:

Als Variation kann man den Kuchen statt Äpfeln auch mit Himbeeren oder Nüssen zubereiten.

Joghurt-Dinkel-Brot



Foto von Anna Weidner

Rezept aus Genussmagazin Oktober 2015 und in Teilen von Anna Weidner abgewandelt

Zutaten:

500 g Dinkel 1050 (oder 630)

500 g Weizen 1150 (oder 550)

1 EL Honig

3 TL Salz

1/2 Würfel Hefe

500 g Naturjoghurt

300ml Milch

Zubereitung:

Honig, Milch, Joghurt und Hefe vermengen und auf ca 35° erwärmen. Restliche Zutaten zugeben und mind. 10min. kneten lassen (Knethaken).

Teig aus der Schüssel nehmen, in zwei Hälften teilen, jedes rund wirken und im Gärkorbchen ca 1 Std gehen lassen.

Ofen auf 200° vorheizen. Teiglinge auf ein Backblech oder Pizzastein geben und nach Belieben einschneiden.

In den Ofen geben und in den ersten 10 min mit Schwaden backen. Dann Schwaden ablassen und bei 180° weiterbacken. Ca 50 min.

Einfach unten auf das Brot klopfen. Hört es sich hohl an, ist es fertig

Multivitaminorte



Foto von Rosemarie Schmidtgen

Rezept Biskuitboden von Caroline Schmidtgen

Rezept Multivitamincreme von Rosemarie Schmidtgen

Zutaten:*Biskuitboden*

4 Eier

4 Essl. Wasser

100g Zucker

Vanillezucker

75 g Mehl

50 g Speisestärke

Ms. Backpulver

Multivitamin-Creme

500ml Multivitaminsaft

2 Beutel Tortenguss weiss

2 Essl. Zucker

1 gr. Dose Pfirsiche

2 Becher Sahne

2 Btl. Sahnesteif

250 ml Multivitaminsaft

Btl. Aranca-Maracuja (Dr. Oetker)

150 g Naturjoghurt

Zubereitung:*Biskuitboden*

Mit dem Ballonschneebeesen Eigelb mit Wasser aufschlagen, Zucker , Vanillezucker zugeben und schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke, Backpulver vermischen, auf die Masse sieben und Eischnee unterheben.

Auf ein mit Backpapier aufgelegtes Backblech geben. Bei 200 Grad 12-15 min. backen

Multivitamin-Creme

Multivitaminsaft mit Tortenguss und Zucker mit dem Flexi aufkochen. Gewürfelte Pfirsiche vorsichtig untermischen. Die Masse auf den Tortenboden geben und glattstreichen. Auskühlen lassen. Sahne mit Sahnesteif fest schlagen (Ballonschneebeesen) und auf die Masse geben. Dann Multivitaminsaft mit einem Btl. Aranca-Maracuja aufschlagen und zum Schluss Naturjoghurt

unterheben. Auf die Sahnemasse geben und glattstreichen.

Schmeckt auch anstatt der Pfirsische mit Banane.