

Kürbiskuchen mit Zimtfrosting



Rezept und Foto von Franziska Fischer

Zutaten:

4 Eier
300 g Zucker
180 g Öl
400 g Kürbispüree
270 g Mehl
2 Tl Zimt
1 Tl Salz
1 Packung Backpulver

Frosting:

200 g Frischkäse
90 g Butter
2 Tl Zimt
150g Puderzucker

Zubereitung:

Zuerst den Kürbis in Würfel schneiden (z.B. Würfelschneider oder Multizerkleinerer/Juliennescheibe). Danach mit etwas Wasser weichkochen und pürieren (z.B. Multi mit Messer oder Püreestab).

Ich habe einen grossen Kürbis verwendet und den Rest

eingefroren. (Tipp: Größere Menge machen und dann für Kürbisbrot, Kürbissuppe, Gnocchi mit Kürbissauce etc. weiterverwenden)

Eier mit dem Zucker weich schlagen (Flexielement). Öl dazu geben, weiterführen.

Gewürze und Kürbispüree beifügen.

Alles gut mischen.

Mehl unterheben.

In eine eingebuttrerte Auflaufform geben und bei 200 Grad Ober/Unterhitze 30 min backen, Stäbchenprobe.

Auskühlen lassen.

Das Frosting mischen und kalt stellen.

Auf den ausgekühlten Kuchenstreichen und mit einem feinen Kaffee servieren.

Lachsaufstrich



Foto und Rezept von Claudia Kraft

Zutaten:

200 g Räucherlachs

1,5 El Sauerrahm/Schmand

1/2 Pkg KräuterFrischkäse

1 Tl Mayonnaise

Etwas Suppenwürze/paste

Salz, Pfeffer, Spritzer Limetten od Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Multi gegeben und mit der P/Pulstaste gemixt.

Ich habe es nach Gefühl u Geschmack gemacht u versucht die Mengen so gut wie möglich anzugeben



Foto Claudia Kraft

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 ☐

Blumenerde oder Sandkasten



Rezept von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)
Foto von Carmen Müller

Zutaten:

200 g Frischkäse
250 g Quark
2 Pck. Cremepulver (Paradiescreme Vanille)
500 ml Milch
400 ml Sahne
2 Pck. Sahnesteif
1 Paket Kekse (Oreos), oder ähnliche

Zubereitung:

Kekse in Foodprozessor fein mahlen. Paradiescreme mit Milch anrühren. Frischkäse und Quark unterrühren. Sahne mit Sahnesteifsteif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Creme in eine Auflaufform füllen, glatt streichen und mit den gemahlene Oreo-Keksen bestreuen. Evtl. noch Dekorblüten, Gummiwürmer, Schaufel etc oben drauf.

Für einen Sandkasten verwendet ihr einfach Butterkekse und fügt 1-2 Oreo-Kekse dazu.

Feta-Tomaten-Aufstrich Frischkäseaufstrich – Variationen



Foto von Franziska Fischer/Rezept Nr. 1

1. Rezept von Franziska Fischer

Zutaten:

100g Fetakäse, in Stücke schneiden

4-5 getrocknete Tomaten in Öl, klein schneiden

2 Sardellenfilets

Italienische Kräuter, ich habe getrocknete genommen

Einige Pinienkerne

Zubereitung:

Alles mit ein wenig Öl von den Tomaten im Multi der Kenwood zu einer Paste mixen.

Fertig.



Foto Franziska Fischer/Rezept Nr. 1

2. Rezept von Anne Jensen



Foto von Anne Jensen/Rezept Nr. 2

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
ca. 10 Basilikumblätter
100 Gramm getrocknete Tomaten
200 Gramm Natur-Frischkäse
Salz und Pfeffer
eventuell etwas Milch
50 – 100 Gramm Fetakäse

Zubereitung:

1 Knoblauchzehe und ca. 10 Basilikumblätter im Multi zerkleinern.

Dann ca. 100 Gramm der getrockneten Tomaten dazu und alles nochmal zerkleinern, bis die Tomaten richtig fein sind.

200 Gramm Natur-Frischkäse, zerkleinerte Feta, Salz und Pfeffer dazu und eventuell etwas Milch bis zur gewünschten Konsistenz.

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.

Bunte Käsebällchen



Foto und Rezept von Hülya Braun

Zutaten:

200 gr Feta

200 gr Frischkäse

150 gr Ziegenkäse

1 rote Paprika

1 8 Kräuter z.B. Iglo

3 Pumpernickel

Sesam

Geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Feta, Frischkäse und Ziegenkäse mit dem K-Haken rühren und in Kühlschrank stellen.

Mandeln rösten und zerkrümeln, Paprika im Multi zerkleinern.

Pumpernickel im Multi oder Gewürzmühle mahlen.

Alles in kleine Schälchen vorbereiten.

Käse aus dem Kühlschrank holen eventuell mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen zum Schluss immer 1/5 von den Bällchen in den Zutaten wälzen

Dattel-Chilli-Dip



Foto und Rezept von Carmen Müller

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 – 1 Chillischote
- 1 Becher Schmand
- 200 g Frischkäse Natur
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Datteln in den Multi geben und zerhacken und umfüllen. Frühlingszwiebeln und Chillischote in den Multi geben und zerhäckseln. Restliche Zutaten inkl. Datteln dazugeben und häckseln. Fertig!

Ich habe entsteinte Datteln von der Obsttheke genommen.

[Spinat-Lachs-Rolle](#)



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

Zutaten:

4 Eier
450 g Rahmspinat
200g Reibekäse – light
200g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse – light
2 TL Meerrettich scharf

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen.

Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.

Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter <http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/>

Fetacreme mit gegrillter Paprika



Rezept und Foto von Nadine Detzel

Zutaten:

1 rote Paprika

200 g Feta (aus Kuhmilch)

200 g Frischkäse

1 TL Kräuter der Provence

1/2 TL Oregano

nach Wunsch minimal frischen Rosmarin

1 EL Olivenöl

3 Zehen Knoblauch (da sind aber kleine gemeint. Also bissl vorsichtig dosieren sonst wirds heftig)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika halbieren und unter dem Backofengrill grillen (bis die Haut Blasen wirft und sich schwarz färbt). Aus dem Ofen holen und zum Abkühlen in einen Gefrierbeutel geben. Wenn abgekühlt die Haut abziehen. Etwas zerkleinern, Feta, Frischkäse, Olivenöl, Kräuter und Knoblauch in den Multi und klein häckseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich mach die Creme immer einen Tag vorher dann kann das gut durchziehen.