

Smoothiebowl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Zutaten:

100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren

Eine Banane

Einen Apfel

250 ml Alpro Kokosmilch

50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)

50 Gramm Naturjoghurt

Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

Zubereitung:

Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.

Knäckebrot



Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

Zutaten:

130 gr. Dinkelvollkornmehl

(oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen

130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt

130 gr. Körner (je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)

1 Prise Zucker

1,5 Teelöfel Salz

50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)

400 ml warmes Wasser

Zubereitung:

K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneidene.

Nochmals 30 Minuten backen.

Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).

Baked Oatmeal



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:

1 Banane

1 Ei

Schluck Milch

Ca. 200 ml Milch

3 EL Haferflocken

1 EL Rosinen

Butter für die Form

Etwas Apfelmus

Zubereitung:

1/2 Banane, 1 Ei und ein Schluck Milch in der Gewürzmühle pulsen.

In der Schüssel auf ca 200ml Milch auffüllen. 3 EL Haferflocken und 1 EL Rosinen dazugeben.



Die Backform (hier von Airfryer, Auflaufform geht auch) buttern, etwas Apfelmus unten reingeben. Dann die Masse hineingießen und oben drauf die restliche halbe Banane drauflegen.

180 Grad im Airfryer (alternativ Backofen), 20 Minuten. Sehr lecker!



Apfel-Hafer Brötchen für Kleinkinder



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Nicole Kühling

Zutaten:

200 g blütenzarte Haferflocken

300 g Dinkelmehl (im Originalrezept wird mit Weizen Typ 1050 gearbeitet, ich hab es aber auch schon mit Vollkorn gebacken)

125 ml naturtrüber Apfelsaft

100 g Butter

1-2 süßliche Äpfel

1 Prise Salz

1 Päckchen Trockenhefe

Vanillepulver, Vanillezucker oder Vanillekonzentrat (nach Geschmack)

Chiasamen (nach Geschmack)

Cranberrys (nach Geschmack)

Zubereitung:

Den Apfelsaft erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen (ca. 50-60 Grad im Kessel).

Die Äpfel mit Schale grob raspeln (Multizerkleinerer).

Mehl, Haferflocken und Hefe mischen. Mit dem Apfelsaftmix, dem geriebenen Apfel und den übrigen Zutaten so lange kneten (Knethaken), bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig abgedeckt etwa 30 min gehen lassen bis er sein Volumen verdoppelt halt (mit dem Dinkelmehl geht der Teig nicht so

viel auf).

Den Teig noch einmal kneten und kleine Brötchen darauf formen. Nochmal 10-15 min ruhen lassen.

Die Brötchen mit Wasser bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 12 min bei 200 -220 C U/O backen.

Der fertigen Brötchen sind relativ weich und krümeln nicht. Sie werden auch nicht besonders braun. Aber so mögen wie sie am liebsten.

Viel Spaß beim Nachbacken.

Ach ja, die Brötchen lassen sich super einfrieren und bei Bedarf sind sie schnell aufgetaut:

Mehrkornbrot



Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
50g kernige Haferflocken
50g Leinsamen
200ml kochendes Wasser

~~~~~

## Teig:

300ml warmes Wasser  
100g Lievito Madre  
10g Hefe  
350g Weizenmehl 550  
250g Roggenmehl 1150  
25g Salz  
85g ASG

~~~~~

Zum Wälzen:

Sesamsamen
Kernige Haferflocken

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.
Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen.
Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und
bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~

## Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe "min" kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen ☐

Hier noch der Link zum youtube-Video



---

# Quinoabratlinge



Fotos von Gisela Martin

## **Zutaten:**

250 gr. Quinoa weiß

500 ml Brühe (oder Wasser mit selbstgemachter Gemüsepaste) – genaue Menge habe ich nicht gemessen, einfach nach Bedarf zugeben.

4-6 Karotten nach Belieben, geschält und im Multi grob gerieben

2 Eier

100 gr. Hüttenkäse oder Frischkäse

1 Hand voll Hafer (frisch im Flocker geflockt, alternativ eine Hand voll Haferflocken)

2 EL Speisestärke

Salz/Pfeffer/Paprika nach Belieben

Zum Ausbraten: Bratfett

Optional nach Belieben, was in der Küche gerade vorhanden ist:  
z.B. geschnittene Zwiebel/Schalotte/Lauch, etwas Petersilie/Mais etc. etc.

## **Zubereitung:**

Quinoa mit warmen Wasser waschen (wegen Bitterstoffen).

Einen Teil der Brühe in Kessel geben (bzw. Wasser mit etwas Gemüsepaste), Flexi einsetzen, Temperatur auf 110 Grad, Rührintervall 1, aufkochen.

Sobald Wasser kocht Flexi einsetzen, weiterrühren lassen, Timer auf 20 Min setzen. Spritzschutz aufsetzen (= Deckelfunktion). Immer wieder mal Brühe zugießen (wie bei Risotto). Zum Schluss nicht mehr so viel Flüssigkeit zugeben.

Wenn Quinoa fertig ist noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann alle restlichen Zutaten zugeben, kräftig würzen und mit Flexi vermischen.

In Pfanne etwas Bratfett geben, Temperatur zurückstellen und von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Schmecken warm und kalt .

---

## Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch nach plötzblog



Foto Gisela Martin

Rezept von hier  
<https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkor>

nbrot-mit-buttermilch/ und auf CC umgeschrieben.

### **Zutaten:**

#### ***Quellstück 1***

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl

300 g Buttermilch

12 g Salz

#### ***Quellstück 2***

40 g Leinsamen

20 g Sesam

40 g Sonnenblumenkerne

30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe

150 g Buttermilch

#### ***Hauptteig***

Quellstücke

300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl

6 g Frischhefe

115 g Buttermilch (zimmerwarm)

10 g Rohrzucker

Sonnenblumenkerne zum Wälzen

#### **Zubereitung:**

Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.

Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstösse zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kurste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.

---

## Emmerkruste Dinkelkruste mit Lievito madre und Sauerteig



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Billa Wepunkt

### **Zutaten:**

200g Lievito madre

200g Sauerteig Wilma  
400ml Wasser  
700g Dinkelmehl 630 (alternativ 350 gr. Dinkelmehl, 350 gr. Emmer)  
225g Weizenmehl  
100g Haferflocken körnig  
175g Kerne/Nüsse, was man mag  
30g Salz  
8g Brotgewürz  
120g altes Brot  
400ml warmes Wasser ca.60°

### **Zubereitung:**

Altbrot kleinschneiden und in warmen Wasser (vorher in CC erhitzt) 1 h quellen lassen

Alles miteinander in der CC gut verkneten (Knethaken)....  
Erst langsam 1-2 Min auf Min, dann ca. 10 Min etwas intensiver.

Teig in der CC gehen lassen bis er am Schüsselrand angekommen ist...ca 1,5h.....

dann auf bemehlte Arbeitsfläche geben und rund wirken.

Die zwei Laibe in die vorher bemehlten Gärkörbe geben ( wer keinen hat...es geht auch ein großes Sieb ausgelegt mit einem bemehlten Küchenhandtuch) wieder gehen lassen, bis sie sich deutlich vergrößert haben (ca. 1 h).

Ofen auf 250° Ober/unterhitze (Schale mit Wasser unten rein bzw. schwaden)

Brot mit lauwarmen Wasser besprühen und in den Ofen geben.

10min Anbacken und dann den Ofen auf 230° zurück drehen (45 min. fertig backen).

Wer die Kruste nicht so dunkel mag, dreht den Ofen nach ca 20 min auf 180° runter und dann nochmal 25 min fertig backen.

---

# Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der Broschüre "Mein einfacher Start"

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von Annika Klugkist

## **Zutaten:**

6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)

250 ml fettarme Milch

1 kleingeschnittener Apfel oder Banane

1 TL Honig

etwas Zimt

## **Zubereitung:**

Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen.

Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig. Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

---

## Frühstücksmoothie



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dederä Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

### **Zutaten:**

250 g Quark

2 EL Honig (ca. 40 g)

ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)

ca. 250 g Bananen

100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

### **Zubereitung:**

Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

### *Varianten:*

*Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.*

*Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen*

### Hinweis:

Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.