

Zwetschkenmuffins

Zutaten für ca. 12 Stück	Zubereitung
250 g Zwetschken (mit Kern) Saft einer halben Zitrone 40 g dunkle Schokolade 100 g zimmerwarme Butter 2 Eier 50 g Zucker 1 Pkg. Backpulver 150 g Vollkornmehl 150 g glattes Mehl 1 TL Zimt	Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwetschken waschen, entkernen, kleinwürfelig schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Schokolade grob hacken und beiseite stellen. Butter, Eier und Zucker schaumig schlagen. Backpulver mit dem Mehl und Zimt vermengen und vorsichtig unterrühren. Zwetschkenwürfel und Schokoladestücke unter den Teig mischen. Muffinförmchen zur Hälfte mit dem Teig befüllen und auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten backen.

Schokoladejoghurt

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
800 g Naturjoghurt 2 EL Zucker 6 EL Kakao (Getränkpulver) 4 EL Schokoladenstreusel + ein paar Streusel zum Garnieren	Das Joghurt mit Zucker, Kakaopulver und den Schokoladenstreuseln gut vermengen. In Gläschen oder Schüsseln anrichten und mit ein paar Streuseln verzieren.

Fruchtige Bananen-Topfencreme

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
200 g Banane Saft einer ½ Zitrone 250 g Topfen 100 g Naturjoghurt	Die Banane mit der Gabel fein zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit dem Joghurt verrühren und die zerdrückte Banane untermischen.

Knusper-Würz-Früchte

Zutaten	Zubereitung
Variante 1: 500 g Äpfel, 1/2 TL Zimtpulver Variante 2: 500 g Birnen, 1/2 TL Vanillepulver	Das Obst putzen und waschen, trocken reiben, dann Druckstellen und andere "Macken" ausschneiden. Für Apfelringe das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in hauchdünne Ringe hobeln. Für Birnenspalten Birnen halbieren, Kerngehäuse samt Stiel entfernen und Früchte in möglichst schmale Spalten hobeln. Früchte flach nebeneinander auf dem Dörrgitter auslegen. Im Dörrapparat nach Gerätebeschreibung trocknen – in der Regel etwa 24 Stunden. Die getrockneten Apfelringe mit Zimt, die getrockneten Birnen mit Vanillepulver überstäuben
<p>Tipp: Das Trockenobst ist eine leckere Jause für Zwischendurch! Eine Portion ist etwa eine kleine Handvoll.</p>	

Orangencreme mit Zimt

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
250 ml Schlagobers 500 g Magertopfen 4 Orangen 1 Pkg. Vanillezucker 1 EL Zucker 8 Walnusskerne 1 gestrichener TL Zimt	Obers steif schlagen, mit dem Magertopfen vermischen. Orangen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaber und fein schneiden. Das Fruchtfleisch unter die Masse heben und mit Zucker süßen. Die gehackten Walnüsse untermischen. Am Ende die Creme in den Orangenhälften verteilen und mit Zimt bestreuen.

Marillen-Smoothie

Zutaten für 4 Gläser	Zubereitung
300 g entsteinte Marillen 600 ml Buttermilch	Marillen waschen und fein pürieren. Buttermilch untermischen und fertig!

Einfaches Fruchteis

Zutaten für 4 kleine Portionen	Zubereitung
150 g Topfen 50 g gefrorene Beeren 100 g gefrorene Banane	Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer mixen. Schwuppdwupp ist das selbstgemachte Eis fertig.

Topfennockerl mit Fruchtmus

Zutaten für 4 kleine Portionen	Zubereitung
250 g Topfen 30 g Vollkornmehl 1 Ei Zimt Beeren, Kirschen, Marillen ...	Topfen, Vollkornmehl, Ei und Zimt vermengen und den Teig für 15 Minuten kalt stellen. Salzwasser zum Kochen bringen und aus dem Teig kleine Nockerl formen. Nockerl ca. 15 Minuten ziehen lassen. Währenddessen aus beliebigem Obst ein Fruchtmus mixen. Nockerl aus dem Wasser fischen und mit Fruchtmus schmecken lassen.

Lebkuchen

Zutaten	Zubereitung
500 g Roggenmehl 100 g Zucker 2 EL Lebkuchengewürz (Zimt, Nelkenpulver, Ingwer, Kardamom, Piment,..) 1 TL Natron 50 g Butter 200 g Honig 3 Eier (inkl. 1 Ei zum Versprudeln) etwas Wasser	Die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Natron, Gewürze) vermischen und mit der Butter abbröseln. Honig und Eier mit zwei Esslöffel Wasser verrühren. Ein Grübchen im Mehl machen und das Honiggemisch langsam mit dem Mehl vermengen, bis ein mittelfester Teig entsteht. Den Lebkuchenteig über Nacht an einem kühlen Ort rasten lassen. Am nächsten Tag den Teig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche auswalken und mit Formen ausstechen. Den Lebkuchen mit versprudeltem Ei bestreichen und im Backrohr bei ca. 180° Ober- und Unterhitze etwa 10 bis 12 Minuten hell backen. Zum Schluss nach Belieben mit Zuckerglasur oder Kuvertüre verzieren.

Birnen-Crumble

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
4 große Birnen 80 g Butter 140 g Vollkornmehl 50 g Zucker Etwas Zimt	Die Birnen entkernen und von Strunk befreien. Die Birnen in kleine Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Die Butter in ganz kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, dem Zucker und dem Zimt zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel über die Birnen streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Winterlicher Schokoladen-Milchreis

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
1 l Milch 1 TL Lebkuchengewürz 4 EL Honig 200 g Rundkornreis 100g Zartbitterschokolade	Die Milch mit Lebkuchengewürz und Honig aufkochen, Reis einrühren und unter gelegentlichem Rühren weichkochen (bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen). Die Zartbitterschokolade schmelzen und unter den gegarten Milchreis rühren. Den Milchreis in vorgewärmten Schälchen servieren.

Fruchtige Rhabarber Creme

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
400 g Rhabarber 250 g Topfen 250 ml Joghurt 1 TL Vanillezucker Etwas Zimt	Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Wenig Wasser zum Kochen bringen und die Rhabarberstücke darin weich dünsten. Anschließend die Rhabarberstücke abseihen und auskühlen lassen. Für die Creme Topfen mit Joghurt, Vanillezucker und Zimt glatrühren. Die Rhabarberstücke unter die Topfencreme heben und in Dessertschalen anrichten.

Rhabarberkompott

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
1 kg Rhabarber etwas Zitronensaft 400 ml Wasser 2 EL Zucker 1 TL Vanillezucker	Den Rhabarber waschen, schälen und in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Den geschnittenen Rhabarber mit Zitronensaft beträufeln. Das Wasser mit dem Zucker und dem Vanillezucker kurz aufkochen lassen und die Rhabarberstücke hinzufügen. Danach nochmals unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Anschließend zugedeckt ziehen lassen. Das Kompott kann warm oder kalt genossen werden.

Falsche Spiegeleier

Zutaten für ein Blech	Zubereitung
<p>5 Eier 2 EL Zucker 4 EL heißes Wasser 100 g Buchweizenvollkornmehl 1 Messerspitze Backpulver 50 g geriebene Haselnüsse</p> <p>Für den Belag 250 g Topfen 200 g Frischkäse 1 EL Vanillezucker Saft einer halben Zitrone 1-2 Gläser oder Dosen Pfirsichhälften</p>	<p>Eier trennen. Dotter mit Zucker und heißem Wasser schaumig rühren. Eiklar zu Schnee schlagen. Das mit Backpulver vermischte Mehl, Nüsse und den steifgeschlagenen Eischnee leicht unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 200°C 10 bis 12 Minuten backen. Anschließend das fertig gebackene Biskuit auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen und auskühlen lassen, das Backpapier vorsichtig abziehen. Für die Creme Topfen, Frischkäse, Vanillezucker und Zitronensaft glattrühren. Die Topfencreme gleichmäßig auf das ausgekühlte Biskuit streichen und die abgetropften Pfirsichhälften so platzieren, dass diese aussehen wie der Dotter in einem Spiegelei. Die falschen Spiegeleier in Quadrate teilen oder mit Hilfe eines Ausstechers kreisrund ausstechen.</p>

Fruchtsaftsais

Zutaten für 4 Eisförmchen	Zubereitung
<p>300 ml Wasser 100 ml Fruchtsaft (Orange, Pfirsich, Erdbeere etc.)</p> <p>Außerdem: Eisförmchen mit Stiel</p>	<p>Wasser mit Fruchtsaft mischen und in die vorbereiteten Eisförmchen füllen. Mindestens 6 Stunden gefrieren lassen und an heißen Sommertagen genießen.</p>

Himbeer Nicecream

Zutaten	Zubereitung
2 gefrorene Bananen 100 g gefrorene Himbeeren 50 ml Milch	Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer cremig rühren und genießen.

Tipp: Die Bananen sollten vor dem Einfrieren schon in kleine Stücke zerteilt werden.

Regenbogeneis

Zutaten für 4 Eisförmchen	Zubereitung
100 g Heidelbeeren 100 g Kiwi 100 g Marillen 100 g Himbeeren Außerdem: Eisförmchen mit Stiel	Alle Obstsorten waschen, putzen und dann einzeln pürieren (bei Bedarf etwas Wasser zugeben). Nun mit dem ersten Fruchtmus beginnen und dies auf die Eisförmchen verteilen und für ca. 1h gefrieren lassen. Dann wird das Eis nach und nach mit den anderen Obstsorten aufgefüllt. Nach jeder Obstmusschicht muss das Eis gefrieren, dabei die Stiele immer in die Form stecken! Nach der letzten Musschicht das Eis am besten für ca. 24 Stunden gefrieren lassen.

Tipp: Wer keine Eisförmchen hat, kann das Mus auch in Espressotassen oder Ähnliches füllen.

Bananenschnecken

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>100 g Mehl 3 Eier 150 ml Milch 1 EL Öl 1 Prise Salz 1 TL Öl</p> <p>250 g Topfen 150 g Vanillepudding 2 EL Honig 4 Bananen</p>	<p>Mehl, Eier, Milch, 1 EL Öl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.</p> <p>Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Öl austreichen, ca. $\frac{1}{4}$ des Teigs gleichmäßig darin verteilen und auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf diese Weise 4 Palatschinken herstellen.</p> <p>Topfen, Vanillepudding und Honig verrühren. Die Bananen schälen.</p> <p>Die Palatschinken mit je $\frac{1}{4}$ der Topfenmasse bestreichen, mit je einer Banane belegen und aufrollen. Mit einem scharfen Messer in 1,5cm breite Stücke schneiden. Fertig sind die Bananenschnecken!</p>

Marillen-Buttermilch-Muffins

Zutaten für 12 Muffins	Zubereitung
<p>5 kleine Marillen 2 Eier 2 TL Vanillezucker 50 g Zucker 90 g weiche Butter 200 ml Buttermilch 150 g Weizenmehl 100 g Vollkornmehl 2 TL Backpulver</p>	<p>Das Backrohr auf 180° vorheizen. Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Eier mit Vanillezucker, Zucker und weicher Butter schaumig schlagen anschließend die Buttermilch einrühren. Mehle mit Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Masse heben.</p> <p>Ein Muffinblech gut mit Butter ausfetten und 2/3 der Teigmasse aufteilen.</p> <p>In jedes Förmchen klein geschnittene Marillen verteilen und mit dem restlichen Teig auffüllen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen.</p>