

# APFEL-BIRNEN-SMOOTHIE

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Die Rezeptur ergibt etwa 500 ml Smoothie

## ZUTATEN

200g Äpfel  
200g Birnen  
200g Naturjogurt

## ZUBEREITUNG

Äpfel und Birnen in kleine Stücke schneiden und pürieren (mit Pürierstab, Smoothie-Maker oder Küchenmaschine). Anschließend das Jogurt dazu geben und kurz mitpürieren. Den Smoothie in ein passendes Glas oder Behälter abfüllen und kühl stellen.

## TIPPS

Beim Pürieren des Obstes einen Schuss Apfelsaft oder Wasser hinzufügen, so dass die Konsistenz nicht zu breiig ist. Etwas Holunderbeerensaft zum Färben oder Süßen hinzugeben.



# ENERGY BITES

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: 5 Minuten

Die Rezeptur ergibt 25 Kugeln

## ZUTATEN

20g Haselnüsse

3 Stk. Apfelchips

50g Haferflocken

15g Leinsamen

20g Rosinen

1,5 EL Honig

2 EL Haselnussmus

1-2 EL Wasser  
(zum Anpassen der Konsistenz)

3 Tropfen Vanilleextrakt

## ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten fein hacken und in eine Schüssel geben. Flüssige Zutaten hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Kugeln formen und im vorgeheizten Backrohr für ca. 5 Minuten bei 190 °C backen.

## TIPPS

Für den sofortigen Verbrauch können die Energy Bites auch ohne Backzeit hergestellt werden.



# KÄSECHIPS

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Rastzeit: ca. 1 Stunde

Backzeit: 15 Minuten

Die Rezeptur ergibt etwa 100 g Käsechips

## ZUTATEN

15g Dinkelvollkornmehl  
35g Bergkäse  
45g Kartoffelstärke  
25g Butter  
1 Dotter  
1-2 EL Wasser  
Salz

## TIPPS

Das Dinkel-Stärke-Verhältnis und die Reibegröße des Käses sind nach persönlichem Geschmack variierbar.

## ZUBEREITUNG

Butter, Dinkelvollmehl, Kartoffelstärke, Salz, und fein geriebenen Käse zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer 3 cm dicken Rolle formen, in Frischhaltefolie gewickelt für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Teigrolle mit der Brotschneidemaschine in dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.

Dotter mit Wasser verquirlen. Die Käsechips mit dem Dotter-Wasser-Gemisch bestreichen, je nach Belieben mit Kümmel oder Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 165 °C für etwa 15 Minuten backen.



# NUDELMUFFINS

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Die Rezeptur ergibt 14 Minimuffins

## ZUTATEN

50g Maisnudeln  
30g Erbsen  
30g Karotten  
30g Mais  
60g Hartkäse  
35g getrocknete Tomaten  
100ml Milch  
4 Stk. Eier  
1,5 TL Petersilie  
1,5 TL Schnittlauch  
3,5 TL Pizzagewürz  
2-3 Msp. Muskatnuss, gemahlen  
1 TL Pfeffer  
1 TL Kräutersalz

## TIPPS

Die Formen nur zur Hälfte befüllen, sonst gehen die Muffins während des Backvorganges über. Mit Silikonformen bleibt die Form dieser Nudelmuffins stabiler.

Am besten schmecken die Muffins, wenn sie warm sind. Außerdem sind sie sehr gut für die Schulkjause geeignet.

## ZUBEREITUNG

Backrohr auf 190 °C Ober/Unterhitze aufheizen.

Maisnudeln eineinhalb Minuten in Salzwasser kochen. Die fertig gekochten Nudeln kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse in Salzwasser bissfest kochen. Die getrockneten Tomaten abseihen und zu kleineren Stücken schneiden.

Käse reiben, Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.

Milch, Eier, Gewürze und Kräuter verquirlen.

Die vorbereiteten Zutaten, beginnend mit den Nudeln, in die Muffinsformen füllen und mit dem Milch-Ei-Gemisch übergießen. Die Muffins bei 190 °C für ca. 20 Minuten backen.

