

CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



Hallo meine Lieben,

noch ein kleiner Tipp für euch zu Ostern. Ich habe euch für die Kaffeetafel ein kleines Törtchen zubereitet. Ich liebe diese kleinen Teilchen – Beeren, Sahne, Mascarpone und ein Boden aus selbstgemachtem Granola. Alles ohne Zucker.

Folgende Zutaten benötigt ihr für 6 Törtchen:

- 6 EL Granola
- 3 EL Butter
- 200 g Mascarpone
- 100 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Schlagsahne
- Beeren eurer Wahl
- optional 1 TL San Apart (Sahnesteif)
- optional Vanille, Zitronenabrieb, Zimt oder Honig

Zubereitung:

Die Butter in einem Tiegel erwärmen. Wenn sie flüssig ist, Granola dazu geben, bis die Butter aufgesaugt ist. Die Masse auf kleine Förmchen verteilen und abkühlen lassen.

Nun die Creme zubereiten. Als Erstes Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Die Sahne fest aufschlagen und unter die Creme geben. Wegen des hohen Fettgehalts verwende ich keinen Zucker. Dafür nehme ich Zitrone, Vanille oder Zimt. Wer mag, kann mit etwas Honig süßen. Jetzt Creme und Früchte abwechselnd schichten und ab in den Kühlschrank.

Über Nacht fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

Tip: Wer das Törtchen etwas schlanker haben möchte, kann den Joghurt gegen Quark austauschen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Apfelpfannkuchen](#), [Schoko-Küchlein](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren. Gern dürft ihr meine Beiträge

teilen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE mit Äpfeln und Kirschen

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



Wer mich kennt, weiß, dass ich gern nasche, jedoch weitestgehend auf Zucker (ganz besonders auf raffinierten Zucker) verzichte. Hier habe ich für euch eine westfälische Spezialität zubereitet. Typisch westfälisch sind die Streusel aus Pumpernickel. Ist mal etwas anderes und hat uns richtig gut geschmeckt. Man kann dieses Dessert gut vorbereiten und unter anderem Gäste überraschen.

Zutaten für 4 Gläser:

- 2 Äpfel
- 1 Tasse Süßkirschen (frisch/Kompott ohne Zucker/TK)
- 250 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Handvoll Nüsse
- 1-2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- Vanille, Zimt

Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pumpernickel zerkrümeln in Butter knusprig braten (etwa 5 Minuten). Die Nüsse dazugeben und abkühlen lassen. Äpfel in der Pfanne mit einem Löffel Honig karamellisieren, die Kirschen hinzufügen und zu einem Kompott köcheln lassen. Geschlagene Sahne unter den Quark heben. Den Sahnequark mit Vanille, das Kompott mit Zimt abschmecken. Nun den Quark in einem Glas schichten und mit Kompott sowie Nüssen und Honig garnieren.

Tipps: Hier könnt ihr wieder eurer Fantasie freien Lauf lassen. Im Winter passen die Äpfel gut. Im Sommer kann man Beeren, Kirschen, Pfirsiche und vieles mehr verwenden. Zu den Streuseln aus Pumpernickel passen auch gut Mandeln. Wollt ihr dieses Dessert auf ein Buffet stellen, verwendet einfach kleinere Gläser und schon können mehrere Gäste naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Verschiedene Desserst](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch

köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Apfel & Granola

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt
- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei.

Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.



Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen
- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit Kokoswasser auffüllen.
- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.
- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei ☐

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin

ZWETSCHGENKNÖDEL – einfach und so lecker

geschrieben von Karin Knorr | 18. April 2019



Wieder einmal haben Suna und ich gemeinsam gekocht. Wir beide lieben es, neue Rezepte auszuprobieren oder auch traditionelle Gerichte miteinander zu teilen. Die Zwetschgenknödel habe ich noch nie selbst gemacht oder gegessen und so planten wir einen schönen gemeinsamen Tag. Dieser wurde wieder mit der Kamera festgehalten. Seht bei [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) vorbei.

Die Knödel kommen aus Tschechien, Ungarn oder Österreich und es gibt viele verschiedene Varianten, diese Süßspeise zuzubereiten. Hier geht es zu unseren

Zutaten für 10 Knödel:

- 1 kg Zwetschgen (sehr reif)
- 1 kg Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- ca. 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Quark oder Joghurt
- optional Kokosblütenzucker, Kokosflocken und Zimt
- Butter
- geröstetes Dinkelpaniermehl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Langsam die Milch dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren oder gleich mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen. In dieser Zeit werden die Zwetschgen entkernt und Wasser zum Kochen gebracht. Den Teig in gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder Teigscheibe 1 Zwetschge geben, mit Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen. Diese kommen jetzt in das heiße Wasser und ziehen zirka 15 Minuten gar. Schwimmen sie oben, sind sie fertig. Zu den Knödeln haben wir einen süßen Quark, geröstete Semmelbrösel und zerlassene Butter serviert.

Tipp: Für die Knödel kann man auch einen Teig aus Quark, Kartoffeln, Grieß oder Hefe verwenden. Mit Zimt und Zucker sind sie bestimmt auch lecker. Wer keine Zwetschgen mag, nimmt Marillen oder Trockenfrüchte.

Ich habe diese Knödel nun auch auf meinem YouTube-Kanal und auf den Zucker verzichtet. Wir hatten nicht das Gefühl, dass er fehlte.

Mir haben die Knödel sehr gut geschmeckt. Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen, Kindheitserinnerungen oder ein Rezept neu aufleben lassen wollt, kontaktiert mich. Gern koche ich dieses nach und präsentiere euren Namen mit

urer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren.

Hier findet ihr weitere lecker Rezepte: [westfälische Götterspeise, Creme – Törtchen](#)

Nun wünsche ich euch guten Appetit,

eure Karin Knorr