

# EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

## **Zutaten für 8 Brötchen:**

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier
- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

**Tipps:** Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

**Gesundheitstipps:** Wie ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

# GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

## **Zutaten für 4 Pfannkuchen:**

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

## **Zubereitung:**

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

**Tipps:** Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

**Gesundheitstipps:** Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Buchweizenbrot](#), [Knuspermüsli](#), [Buchweizenwaffeln](#)

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

## [WEIHNACHTEN MIT KARIN – Zwei neue Plätzchen-Rezepte](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Seid ihr schon mit den Gedanken in der Adventszeit? Genießen mit gutem Gewissen? Weihnachten ohne Plätzchen? Das ist für mich undenkbar. Schon als kleines Mädchen sammelte ich die Rezepte von Oma und Tanten. Ich erinnere mich so gern an einen Tag vor Nikolaus. Mit einer Freundin habe ich zu Hause (heimlich) Plätzchen gebacken, aufgeräumt und versteckt. Es sollte eine Überraschung werden. Ich habe damals jedoch nicht bedacht, dass unsere ganze Wohnung nach Keksen roch. Habt ihr auch solche Erinnerungen an die Weihnachtszeit?

### **Gebäck ohne raffinierten Zucker – schmeckt das?**

Als Ernährungstrainerin achte ich darauf, dass das Gebäck ohne raffinierten Zucker zubereitet wird. Es gibt so viele Alternativen, die Weihnachtsplätzchen zu etwas Besonderem machen und superlecker sind. Ich habe hier 2 Rezepte für euch:

## Quinoa-Taler



Quinoa, das Korn der Inkas ist sehr nährstoffreich. Unter anderem Zink, Eisen, Kalium sowie B-Vitamine und Vitamin E. In den Nüssen und dem Mehl stecken Ballaststoffe. Diese Kekse haben wenig Zucker, Fett und Kalorien. Daher darf auch gern ein Keks mehr gegessen werden.

### **Zutaten für etwa 30 Stück:**

- 50 g Nüsse
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Kokosblütenzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 50 g Quinoa (roh)
- 1 Ei
- 130 g kalte Butter

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten (außer Nüsse) rasch zu einem Teig verarbeiten und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Dann grob hacken. Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und kleine Taler ausstechen. Diese mit den Nüssen bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 10-12 Minuten goldbraun backen.

## Hafer-Cookies



Hafer ist für mich eines der Lebensmittel, bei dem Preis und Leistung stimmen. Haferflocken sind sehr nährstoffreich und gut verdaulich. Sie bieten unter anderem, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe sowie Zink, Eisen, Magnesium, Calcium und B-Vitamine.

### **Zutaten für etwa 40 Stück:**

- 200 g Butter
- Mark einer Vanilleschote
- 100 g Rohrohrzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 250 g Haferflocken (je eine Hälfte kernige und zarte)
- 1 TL Backpulver
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- Zartbitterschokolade zum Verzieren

### **Zubereitung:**

Butter, Zucker, Vanille, Salz und Ei verrühren. Dann die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Alles zu kleinen Kugeln formen, etwas flach drücken und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft etwa 12-15 Minuten goldgelb backen.

Wenn Ihr mehr Plätzchen-Rezepte oder Geschenke aus der Küche sucht, stöbert gern auf meinem Blog. Unter der Rubrik [„Weihnachten mit Karin“](#) findet ihr viele Anregungen.

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

---

## **EIWEISSBROT – mit Gemüse**

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,

nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Rezepte von mir hier auf dem Blog. Natürlich wurde im Hause KNORR gekocht, gebacken und auch verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie ihr mich kennt, darf die Zutatenliste nicht zu lang sein und es sollten auch Lebensmittel verwendet werden, die man noch bei anderen Gerichten verbrauchen kann. Heute zeige ich euch ein sehr einfaches Brot ohne Mehl. Hierfür benötigt ihr folgende

### **Zutaten:**

- 150 g Gemüse (ich hatte Zucchini)
- 500 g Magerquark
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g Haferkleie (oder feine Haferflocken)
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

### **Zubereitung:**

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Gemüse grob reiben, mit Quark, Eiern und Salz vermischen. Dann Hafer und Backpulver hinzugeben und gut vermengen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen und etwas ruhen lassen. Im unteren Drittel des Backofens auf einem Rost etwa 45 Minuten backen.

**Tipps:** Ihr könnt auch hier wieder experimentieren. Eventuell Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

**Gesundheitstipps:** Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Haferflocken sind glutenfrei. Ihr könnt auch mit Buchweizenmehl variieren. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieser Aufstrich würde gut zum Brot passen: [Veganer Kichererbsen-Aufstrich](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

---

# PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

## **Die Zutaten für den Teig:**

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)
- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

## **Zubereitung:**

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2 Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

**Tipps:** Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr befüllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

---

## EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

### **Zutaten:**

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung:**

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



**Tipps:** Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

**Gesundheitstipps:** Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [glutenfreies Buchweizenbrot](#)*

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin