

# GLUTENFREIER MÖHREN-APFEL-NUSS-KUCHEN, ohne Mehl & ohne raffinierten Zucker

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Hallo meine Lieben,

ich wollte zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit Freunden einen Kuchen backen, der frei von raffiniertem Zucker ist. Nach einiger Zeit fand ich ein Rezept von mir, dass ich schon so oft gebacken hatte, es jedoch noch nicht hier veröffentlicht habe. So gab es den Kuchen gestern und heute kommt er auf meinen Blog.

## **Zutaten:**

- 250 g Möhren (etwa 3)
- 100 g Apfel (etwa 1/2)
- 200 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder halb & halb)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Maisstärke
- 4 TL Natron (alternativ Weinstein-Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 130 g Dattelsüße (alternativ Honig)
- optional Kokos-Joghurt

## **Zubereitung:**

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren und Apfel fein reiben. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Eier, Süße und Butter mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten zufügen und mit der Buttermischung vermengen. Zum Schluss Apfel und Möhren unterheben. Alles in eine Auflaufform (mit Backpapier ausgelegt) geben und etwa 25-30 Minuten backen.

**Tipps:** Ihr könnt den Kuchen auch in einer Springform (20cm) oder in Muffin-Formen backen. Als Topping habe ich einen Kokos-Joghurt verwendet. Dieser Kuchen passt super gut in die Weihnachtszeit.

Dieses Rezept könnten euch auch gefallen: [Kokos Herzen](#)

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht euch,  
eure Karin Knorr

---

## [VOLLKORNBROT ohne Hefe gebacken](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Heute habe ich ein weiteres Brot für euch. Es ist einfach zubereitet und schmeckt super lecker.

### **Zutaten:**

- 500 g Vollkornmehl
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 4-5 EL Leinsamen (in Wasser eingeweicht)
- Salz
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 EL Essig

### **Zubereitung:**

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann 500 ml Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Backpapier in eine Backform geben und den Teig darin verteilen. Die Form in den kalten Ofen stellen. Diesen auf 200 Grad stellen und 60 Minuten backen.

**Tipps:** Damit Abwechslung in euer Brot kommt, könnt ihr statt Sonnenblumenkerne gern Nüsse, Flocken oder Granola verwenden. Ich bewahre das Brot in Backpapier und Geschirrtuch gewickelt auf. Wer nicht das ganze Brot essen kann oder möchte, kann es in Scheiben einfrieren und bei Bedarf auftauen.

**Gesundheitstipps:** Vollkornmehl enthält hauptsächlich Kohlenhydrate. Weitere wichtige Nährstoffe sind die B-Vitamine und Vitamin E, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink, Selen und Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

*Diese Rezepte könnten euch auch*

interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

## [KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

### **Zutaten für ein 1 Blech:**

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

**Tipps:** Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen. Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)*

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr

---

## GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

**Zutaten für 2 Personen**

*für den Teig:*

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$  TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

*Zutaten für den Belag:*

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

**Tipps:** Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Buchweizenwaffeln](#)*

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

---

# CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 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.

***Tipp:*** 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

---

## **FLADENBROT**

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Ihr wünscht euch weitere Brotrezepte von mir. Es gibt heute ein Fladenbrot für euch. Ich habe bei diesem Brot Vollkorn-Dinkelmehl verwendet.

### **Zutaten:**

- 500 g Vollkornmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Kräutersalz
- 3 EL weißen Sesam
- 1x Weinstein-Backpulver
- 500 ml Wasser
- schwarzen Sesam

### **Zubereitung:**

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Wasser und Leinsamen dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

**Tipps:** Ihr könnt gern Flocken, Nüsse oder Kerne unter den Teig rühren, so wird das Brot noch reichhaltiger. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr