

KOKOS HERZEN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Hallo Ihr Lieben,

ich habe wieder ein tolles Rezept für euch. Heute eine Leckerei zum Kaffee oder für die Lunchbox. Die Kekse sind wie immer frei von Industriezucker, super schnell zubereitet und eignen sich, um sie mit **Kindern** zu backen. Probiert es einfach aus, ihr werdet überrascht sein.

Zutaten:

- 50 g Kokosöl
- 1 EL Nussmus
- 100 g Quark
- 120 g Dinkelmehl
- 80 g Kokosmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver (Weinstein)
- 5 EL Milch
- 1 Ei
- 4 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Zu Beginn den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kokosöl auslassen mit den restlichen Zutaten nach und nach vermischen. Mit dem Rührgerät oder der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen halben Zentimeter hoch ausrollen. Nun ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen etwa 15 – 20 Minuten backen (bis sie goldbraun sind).

Tipps: Habt Ihr Lust, die Kekse mit Zucker zu bestäuben, empfehle ich euch Reissüße. Ich habe sie auch mit Tierformen ausgestochen. Das freut sicherlich auch Kinderherzen.

Gesundheitstipps: Dieses Rezept ist ohne raffinierten Zucker gebacken. Auch sind sie wenig gesüßt, so dass sie für Kinder gut geeignet sind. Wir

Erwachsenen haben großen Einfluss auf den Zuckerkonsum unserer Kinder. Daher sollten wir versuchen, weniger süß zu kochen oder zu backen. Das wirkt sich auch positiv auf ihre Gesundheit aus. (zum Beispiel Zahngesundheit, Gewicht)

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gebäck](#), [Kuchen](#), [Brot](#)

Viel Freude beim Ausprobieren. Eure Fotos dazu könnt ihr gern auf Instagram oder Facebook posten und mich verlinken.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

QUARKBÄLLCHEN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Zur Karnevalszeit werden im ganzen Land Pfannkuchen (in Brandenburg) oder Berliner (hier in NRW) gegessen. Ich mag sie auch sehr gern. Ebenso gibt es Quarkbällchen oder Quarkkeulchen. Für euch habe ich heute auf Fett und Industriezucker verzichtet. Die Bällchen aus dem Ofen kamen überall gut an und somit hier auf den Blog.

Zutaten für ein Blech:

- 250 g Mehl
- 250 g Quark
- 80 g Kokosblütenzucker oder Ahornsirup
- 1 TL Backpulver (Weinstein)
- 2 Eier
- Optional: Zimt und Zucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Zubereitung ist super einfach. Ihr verrührt alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig und lasst ihn etwa 10 Minuten stehen. In dieser Zeit könnt ihr den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Als Nächstes mit 2 Teelöffeln kleine Portionen abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Quarkbällchen etwa 15 Minuten backen. Auf einem Teller hübsch anrichten und servieren. Optional mit Zimt –

Zucker bestäuben.

Tipps: Ihr könnt die Teilchen auch in Fett ausbacken. Das Fett oder Öl langsam erhitzen. Wenn es Bläschen bildet (Stäbchenprobe) eine kleine Menge von den Quarkbällchen hinein geben und ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf ein Küchentuch legen. Warm servieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Schokoladen-Gugelhupfe](#), [Englische Scones mit Käse](#)

Schöne Faschingszeit wünscht euch,

eure Karin Knorr

[WEIHNACHTEN MIT KARIN – SCHNEEKUGELN](#)

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Heute stelle ich euch ein weiteres Rezept aus der Weihnachtsbäckerei vor. Wir backen leckere Schneekugeln mit Kokos. Das Besondere ist, wir nehmen statt Puderzucker Reissüße und Honig, also keinen Industriezucker. Um die Kohlenhydrate zu reduzieren und den Geschmack zu verfeinern, haben wir einen Teil des Mehls durch Kokosmehl ersetzt.

Zutaten:

- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakao)
- 40 g Butter (alternativ Kokosöl)
- 2 Eier
- 60 g Honig (oder Alternativen)
- 80 g Dinkelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 1 EL Kakao
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Puderzucker (alternativ Reissüße) zum Wälzen

Zubereitung:

Die Schokolade wird mit dem Kokosöl über einem Wasserbad zum Schmelzen gebracht. In der Zwischenzeit die Eier mit dem Honig schaumig schlagen. Nun unter weiterem Rühren die restlichen Zutaten (den Zucker zum Wälzen beiseitestellen) hinzufügen. Der Teig sollte nun etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nun den Teig zu walnussgroßen Kugeln formen und in dem Puderzucker/Reissüße wälzen. Diese auf einem Blech verteilen und ca. 15 Minuten backen.

Tipps: Ihr seht schon bei den Zutaten, dass ihr beim Zucker oder Fett variieren könnt. Sicherlich kann man den Teig auch ausrollen und ausstechen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Knusperherzen](#), [Dinkelkekse](#)

Viel Spaß beim Nachbacken und eine schöne Weihnachtszeit wünscht euch,
eure Karin Knorr

[WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I CREME FRAICHE TALER](#)

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Ich bin in diesem Jahr etwas spät mit dem Plätzchenbacken. In 14 Tagen ist Weihnachten und ich habe vor, einige zu verschenken. Die Creme Fraiche Taler sind leicht zubereitet, hübsch anzusehen und schmecken super lecker. Seht selbst...

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 75 g Kokosblütenzucker (alternativ Honig)
- 150 g Creme Fraiche
- 250 g Butter
- 1 Eiweiß
- 25 g Creme Fraiche (zum Bestreichen)
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)
- Nüsse (zum Verzieren)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen. Creme Fraiche und Eigelb verquirlen. Die Kekse nach und nach damit bestreichen. Plätzchen mit Nüssen bestreuen und etwa 14 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt statt Creme Fraiche auch Sauerrahm nehmen. Wenn ihr den Geschmack verfeinern wollt, nehmt doch Kokosflocken oder gemahlene Nüsse (etwa 50 – 100 g)

Diese Plätzchen könnten euch auch gefallen. [Knusperherzen](#), [Zimtkügelchen](#),

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Backen,
eure Karin Knorr

GLUTENFREIES BUCHWEIZENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Ihr wünscht euch seit langem Brotrezepte von mir. Dann werde ich heute ein Buchweizenbrot mit euch backen. Mir schmeckt Buchweizen sehr gut. Egal ob im Granola, als Beilage oder eben hier im Teig. Nun kommen wir zum Rezept.

Zutaten:

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Granola (hier Kürbisgranola)
- 1x Weinstein-Backpulver

- 2 TL Honig
- 500 ml Wasser

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. Honig, Wasser und Leinsamen untermengen. 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: Bei den Nüssen und Granola könnt ihr gern variieren. Walnüsse passen auch super. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf. Oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben. Nachtrag: Ich habe das Buchweizenmehl (400g) mit einem Teil Sonnenblumenmehl (100g) ersetzt. So ist das Brot etwas dunkler geworden.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Da Buchweizen kein Getreide ist (gehört zu den Knöterichgewächsen) ist es glutenfrei. Buchweizen liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Zudem ist es basisch. Ich bin gerade richtig begeistert

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

SCHOKOLADEN-GUGELHUPFE – ZUCKERFREI

geschrieben von Karin Knorr | 2. April 2019



Meiner Rubrik „Gebäck-Kuchen-Brot“ möchte ich in Zukunft etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Zum einen gibt es viele Anfragen von euch und zum anderem mag ich Gebäck und Kuchen. Hier werde ich euch die gesünderen Varianten vorstellen. Seit langem versuche ich den Industriezucker zu

vermeiden. Backe und Koche mit Kindern in Kindergärten zuckerfrei. Heute habe ich für euch Schokoladen-Gugelhupfe gebacken. Ich bin gespannt auf euer Feedback.

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel (ohne Schale etwa 250 g)
- 3 große Eier
- 4 EL Trockenobst nach Wahl (Datteln, Pflaumen, Kirschen...)
- 6 EL gemahlene Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse...)
- 3 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver (Weinstein)
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte über Nacht einweichen. Die Süßkartoffeln schälen und weich kochen. Bevor ihr mit dem Teig beginnt, den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Nun die Süßkartoffeln mit dem Obst (ohne Flüssigkeit) pürieren. Zerlassenes Kokosöl dazugeben und verrühren. Nun sind die Eier an der Reihe, auch diese werden gut untergerührt. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten unter den Teig gehoben und in die Förmchen gefüllt. Im Ofen brauchen die Gugelhupfe etwa 35 bis 40 Minuten, bis sie gar sind. Am besten mit den Holzspatel testen. Die Küchlein haben wir mit Kokosraspeln bestreut. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr wieder sehen, wie einfach dieses Rezept umzusetzen ist.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch den Teig in Muffinformen geben und mit einem Topping versehen. Die kleinen Küchlein sehen hübsch auf einer Kaffeetafel aus, sind jedoch auch ein schönes Geschenk aus der Küche.

Gesundheitstipps: Ich habe den raffinierten Zucker aus meinem Haushalt so gut wie verbannt. Gerade beim Backen kann man Früchte einsetzen. Natürlich schmeckt das Gebäck dann anders. Aber anders lecker. Probiert es aus, euer Körper wird es euch danken. Denn Zucker macht nicht nur Übergewicht und kaputte Zähne, er ist auch schädlich für unseren Darm und unser Gehirn. Es macht wirklich Sinn, mehr auf Zucker zu achten. Ich spreche hier vom versteckten Zucker, zum Beispiel in Softgetränken, Fertigprodukte, abgepackter Wurst, Salate und Soßen.

Diese Geschenke aus der Küche könnten euch auch interessieren: [Dipps](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Freude beim Backen wünsche ich,

eure Karin Knorr