

WEIHNACHTEN MIT KARIN I DINKELKEKSE

geschrieben von Karin Knorr | 17. Dezember 2017



Irgendwie läuft mir die Zeit davon. Ich hatte vor, euch jede Woche ein Video und hier ein Rezept für die Weihnachtszeit zu präsentieren – und „schwupp di wupp“ ist schon fast der Monat vorbei. Beruhigend für mich, diese Kekse schmecken auch noch nach Weihnachten. Das besondere an meinen Plätzchen ist, dass sie nicht so süß sind. Ich verwende nur eine kleine Menge Honig. So kann man mit ruhigem Gewissen etwas davon Naschen oder sie verschenken. Hier geht es zum Rezept, das wiederum nur 5 Zutaten benötigt:

#5ünf Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl
- 2 Teelöffel Weinstein-Backpulver
- 1 Ei
- 150 g Butter (Zimmertemperatur)
- 70 g Honig
- optional 3 Walnüsse

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Walnüsse klein hacken und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig kann sofort ausgerollt und ausgestochen werden. Für 10 – 12 Minuten in den Ofen und fertig sind die Plätzchen. Wer mag kann sie mit Schokolade oder Zuckerglasur verzieren und vernaschen. Plätzchen sind immer ein schönes Mitbringsel zum Kaffee. Das Video gibt es wieder auf meinem YouTube – Kanal.

Tipps: Ihr könnt das Mehl auch variieren, zum Beispiel 75g Dinkel- und 75g Vollkornmehl. Auch die Walnüsse könnt ihr gegen Mandeln, oder den Honig gegen Kokosblütenzucker austauschen. Schaut einfach, worauf ihr Lust habt.

Weitere Rezepte für Weihnachtsplätzchen findet ihr unter der Rubrik „Gebäck“.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und einen schönen 3. Advent,

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN I KNUSPERHERZEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. Dezember 2017



Die Adventszeit fühlt sich in diesem Jahr besonders kurz an. Findet ihr auch, dass ihr keine Zeit zum Backen und Geschenke kaufen habt? Da habe ich etwas für euch, ein Plätzchenrezept, das nur *5 Zutaten braucht, *sehr schnell gebacken ist, *keinen Zucker braucht, *super lecker schmeckt und *gut zu verschenken ist. Schaut es euch selbst an. In meiner kleinen „Weihnachtsreihe“ auf YouTube bekommt ihr von mir 5 Ideen für Weihnachtsplätzchen.

#5ünf Zutaten für Knusperherzen

- 70 g Nüsse oder Kerne
- 220 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 80 g Honig
- 1 Prise Salz (Basic)

Zubereitung:

Den Backofen bei Umluft auf 150 Grad vorheizen. Die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen und kneten. Den Teig ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Herzen 10-12 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt die Herzen mit Schokolade oder mit Zuckerguss verzieren. Auch könnt ihr statt Dinkelmehl Vollkornmehl nehmen, oder miteinander mischen.

Weitere Rezepte für Plätzchen findet ihr in den nächsten Beiträgen bis Weihnachten.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 17. Dezember 2017



„Ohne Frühstück ohne mich“ – das ist meine Devise. In meiner kleinen Frühstücksreihe gibt es heute wieder eine Alternative zum Brötchen oder Toast. Der Muffin hat einen hohen Anteil an Eiweiß, gute Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Auch zu diesem Rezept gibt es ein Video [auf YouTube](#).

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 – 2 Süßkartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g körnigen Frischkäse
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Chili
- 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Als Erstes heizen wir den Ofen auf 180 Grad vor. Das Gemüse schälen und reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Eier und Frischkäse in einer Schüssel vermischen, das Mehl dazugeben. Ebenso das Gemüse und die Gewürze. Alles gut verrühren und in Muffinformen füllen. Mit den Nüssen garnieren und ab in den Ofen für 30 – 40 Minuten (Holzprobe). Den Teig könnt ihr am Abend zubereiten und die Muffins morgens backen oder ihr esst sie kalt, zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr eure Phantasie walten lassen. Die Zwiebeln könnten zum Beispiel angeröstet werden. Auch passt in den Teig ganz gut Parmesan. Bacon gibt dem Muffin eine ganz andere Note. Ihr könnt auch mit Kräutern spielen. Ich würde mich sehr über eure Ideen freuen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Freude beim Backen,

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Müsliriegel

geschrieben von Karin Knorr | 17. Dezember 2017



Mir macht es immer wieder Freude, neue Rezepte auszuprobieren beziehungsweise alte Rezepte wieder aufleben zu lassen. Genauso ist es mit diesem Müsliriegel. Die Zutatenliste ist eine Empfehlung von mir für euch. Gern könnt ihr eure Ideen einbringen, es funktioniert auf jeden Fall. Auch dieses Rezept gibt es auf meinem #YouTube – Kanal. Abonniert meinen Kanal, damit Ihr kein Video verpasst.

Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 150 g getrocknete Datteln
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Nüsse
- 100 g Chiasamen oder Leinsamen
- 2-3 reife Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Nüsse und Samen zerkleinern, ebenfalls die Trockenfrüchte. Ihr könnt dafür eine Küchenmaschine verwenden, oder sie mit dem Messer zerkleinern. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Nun die nassen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann nach und nach die trockenen Zutaten dazufügen. Gut durchkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 35- 40 Minuten Backen. In Streifen schneiden, auskühlen lassen und genießen.

Tipps: Bei der Zubereitung sollte das Verhältnis zwischen nassen und trocknen Zutaten eingehalten werden, dann gelingen die Riegel immer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachmachen und einen guten Start in

den Tag,

eure Karin Knorr

PFLAUMENKUCHEN MIT VANILLESOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 17. Dezember 2017



Der Sommer hat uns mit einigen schönen und recht heißen Tagen belohnt. So konnten die Früchte auf den Bäumen und an den Sträuchern richtig viel Sonne tanken. Im Moment gibt es jede Menge Pflaumen, die viele Inhaltsstoffe zu bieten haben. Neben der verdauungsfördernden Wirkung hat die Pflaume viele Vitamine (B, C, Betacarotin) und Mineralstoffe (u.a. Eisen, Zink, Kalium und Kalzium). Ich habe mir ein Rezept von Dr.Feil/H.Steffny aus dem Buch [„Die Lauf-Diät“](#) herausgesucht. Bei den Spurenelementen führt die Pflaume die Hitliste der borreichen Lebensmittel an. Bor benötigen wir zum Muskelaufbau und für starke Knochen.



Pflaumenkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 4 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 350 ml Milch
- 2 EL Öl
- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 30 g Walnüsse

Für die Vanillesauce:

- 500 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepudding
- 2 EL Zucker
- etwas frische Vanille

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver, Eigelben, Zimt und Milch glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit dem Öl bestreichen und den Teig darauf verteilen. Pflaumen auf den Teig legen und mit Walnüssen bestreuen. Für 12 bis 15 Minuten bei 180 bis 200 °C backen.

Für die Vanillesauce 450 ml Milch erhitzen, bis sie anfängt zu köcheln. Puddingpulver mit dem Rest Milch und Zucker vermischen und unter die köchelnde Milch rühren. Die Vanillesauce unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann kurz vor sich hin köcheln lassen. Noch warm zum Pflaumenkuchen servieren. Wer mag kann ihn auch mit frisch aufgeschlagener Sahne essen.

Weitere leckerer Rezepte findet ihr hier:

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Backen.

Eure Karin Knorr