

SCHWARZER KOKOS-MILCHREIS mit Mango

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2020



Heute habe ich etwas ganz besonderes für euch, meine Lieben. In den letzten drei Monaten war vieles anders als vorher. An manchen Tagen brauchte ich eine Umarmung, um Mut zu schöpfen. Bei mir hilft da fast immer der Milchreis von der Oma. Sie ist schon lange nicht mehr bei uns. Jedoch mit diesem Milchreis fühle ich einen ganz starken Bann zwischen uns. Mein erstes Rezept auf diesem Blog war ein [Milchreis mit warmen Himbeeren](#). Wenn das nicht ein Grund ist, ihn wieder zu kochen. Heute gibt es einen schwarzen Reis von mir. Ich war selbst überrascht, wie lecker er ist.

Zutaten für 4 Desserts:

- 140 g schwarzen Reis
- 250 ml Kokosmilch (ich hatte Reis-Kokos-Milch)
- 1 Banane
- 1-2 EL Kokosraspeln (optional)
- 2-3 Walnüsse
- 1 reife Mango (alternativ 150 g TK)
- Saft einer halben Zitrone
- Reis-Süße (optional)
- Joghurt (ich hatte Kokosjoghurt)
- Minze (optional)

Zubereitung:

Den schwarzen Reis in der Reis-Kokos-Milch aufkochen und dann köcheln lassen bis die Milch aufgesaugt und der Reis weich ist. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in Stücke schneiden oder ihr verwendet wie ich TK-Obst. Die Mango mit Zitronensaft und bei Bedarf mit Reissüße pürieren. Die Walnüsse ohne Fett in den Tiegel geben und anrösten. Ich hatte noch einige Kokoschips, die wurden gleich mit geröstet. Den Reis (zwei Esslöffel aufbewahren) in ein Gefäß geben und mit der Banane pürieren. Jetzt den körnigen Reis unter die Masse heben und in Gläser oder Schälchen füllen. Mit dem Mango-Püree auffüllen sowie mit Joghurt, Nüssen und Minze garnieren.

Tipps: Ich habe den Reis schon einige Male gekocht und verschiedene Zutaten genommen. Zum Beispiel Kuhmilch, griechischen Joghurt und Beeren. Jedes Mal war er sehr lecker. Auch könnt ihr den Reis mit Wasser kochen und erst beim Pürieren Milch hinzufügen. Achtet hier darauf, dass ihr weniger Milch

benötigt, gebt sie schlückchenweise dazu. Jedes Mal ist dieses Dessert ein Hingucker und mega lecker.

Gesundheitstipps: Der schwarze Reis hat viel mehr Inhaltsstoffe, als sein weißer Kollege. Das liegt unter anderem daran, dass er nicht geschliffen wird und somit all das Gute unter der Schale erhalten bleibt. Er ist ein Vollkornreis, also sehr ballaststoffreich. Unter anderem sind Eisen, Magnesium, Zink und Phosphor, Mineralstoffe, die wir für ein gesundes Immunsystem benötigen. Das Dessert mit den Früchten ist eine tolle Kombination. Naschen und gesund essen ist so einfach!

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Schokocreme aus schwarzen Bohnen](#), [Quinoa-Porridge](#)

Ich hoffe, euch gefällt dieser schwarze Milchreis. Probiert ihn aus und berichtet mir gern in den Kommentaren.

Bleib gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin

[DREIERLEI vom Kartoffelbrei](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2020



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

Tipps: Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.

Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100

ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

KOKOS HERZEN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2020



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 | 15. Juni 2020



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

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Müsliriegel

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2020



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