

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr

KARTOFFELKLÖSSE – schlesischer Art

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Oft frage ich mich, warum wir nicht viel mehr selbst zubereiten. Liegt es an dem großen Angebot? Oder kennen wir die Rezepte nicht? Schreibt mir, wie ihr darüber denkt. Auf meinem Blog findet ihr viele einfachen Rezepte, die ihr schnell und mit wenigen Zutaten zubereiten könnt. Heute zeige ich euch, wie leicht ihr Kartoffelklöße selbst machen könnt.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- etwa 125 g Kartoffelmehl
- 1 Ei
- Salz, Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Etwas abkühlen lassen. Mit der Schale durch die Kartoffelpresse drücken. Falls ihr die Kartoffeln stampft, dann vorher schälen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nun kommen Ei, etwas Salz und Muskat zu den Kartoffeln. Alles gut verrühren. Den Teig vierteln und eines davon aus der Schüssel nehmen. Diesen Teil mit Mehl auffüllen sowie das Viertel wieder in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Mit nassen Händen Kugeln formen und in das kochende Wasser geben. Auf niedriger Temperatur ziehen lassen, bis die Klöße aufsteigen. Nun können sie serviert werden.

Tipps: Die Kartoffelklöße passen gut zum Braten. Sollten Klöße übrig bleiben, kann man sie am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butter braten. Diese schmecken herzhaft oder auch süß. Den Kloßteig könnt ihr auch schon am Tag zuvor vorbereiten.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Omas Festtagssuppe](#), [festliches Rotkohl](#)

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

KRAUTSALAT aus Spitzkohl

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essiggurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

Basics:

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlenen Kümmel (optional)
- frische Kräuter

Zubereitung

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

Tipps: Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

Gesundheitstipps: Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und

Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

eure Karin Knorr

SCHOKOLADEN-GUGELHUPFE – ZUCKERFREI

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Meiner Rubrik „Gebäck-Kuchen-Brot“ möchte ich in Zukunft etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Zum einen gibt es viele Anfragen von euch und zum anderen 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

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse. Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter
- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Äpfel & Granola

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir

immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt
- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr