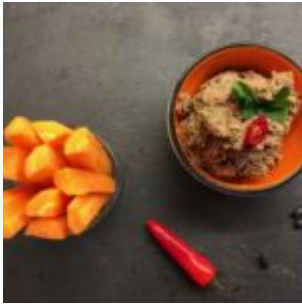


# HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

## **Zutaten:**

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

**Tipp:** Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Guacamole](#) oder [Ajvar](#)

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# **BIRNEN – SCHICHT – DESSERT**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Meine Lieben, es gibt noch ein Dessert. Dieses ist sehr schnell zubereitet, leicht und lecker. Die Zutaten können auch bei diesem Rezept nach Lust und Laune verändert bzw. angepasst werden. Heute verwenden wir selbstgemachtes Birnenmus, da die Birne jetzt Saison hat, beziehungsweise Lagerware ist.

## ***Zutaten für 4-6 Desserts:***

- 300 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 150 ml Sahne
- 250 g Birnenmus (alternativ Apfelmus)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- Etwas Vanille
- optional Knuspermüsli

## ***Zubereitung:***

Die Sahne aufschlagen. Quark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Mit zwei Esslöffeln Birnenmus, Zimt, Honig und Vanille verrühren. Die Sahne unterheben. Die Quarkmasse schichtweise mit dem Birnenmus in die Gläser oder Schälchen schichten.

***Tipps:*** Ich mag es gern etwas knusprig. Daher verwende ich sehr oft selbst gemachtes Granola. Dieses könnt ihr ebenfalls zwischen die Schichten geben.

***Gesundheitstipps:*** Birnen und Äpfel haben viel zu bieten. Sie senken den Cholesterinspiegel, helfen bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugen Zahnfleischbluten vor. Äpfel und Birnen haben viele Ballaststoffe und sind somit gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Kürbis, Sellerie, Wirsing, Quitten

Dieses Dessert könnte euch auch gefallen: [Westfälische Götterspeise.](#)

Viel Freude beim Zubereiten,

## SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

**Tipp:** Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

**Gesundheitstipps:** Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine

vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: [Schokoladenmus mit Himbeeren](#)

Viel Spaß beim Probieren.

Eure Karin

---

## **VOLLKORNBROT ohne Hefe backen**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 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

---

## LEICHTER HERINGSSTIPP mit roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hallo meine Lieben, heute gibt es ein Gericht aus meiner Kindheit. Die Oma und auch die Mama haben regelmäßig Hering zu leckeren Mahlzeiten verarbeitet. Der Heringsstipp ist ganz einfach zubereitet. Seht selbst.

### **Zutaten für 2-3 Personen:**

- 250 g Matjesfilets
- 200 g Saure Sahne oder Schmand
- 125 g Rote Beete (etwa 1,5 Kugeln)
- 2 kleine Gäurkchen
- 2 Schalotten
- ½ Apfel
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zuerst Matjes, Schalotten, Rote Beete, Gäurkchen und den Apfel kleinschneiden. Schmand in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional etwas Gurkenbrühe dazu geben. Nun alle Zutaten zu dem Schmand geben und

verrühren. Der Heringsstipp kann sofort gegessen werden oder einen Tag durchziehen. Er schmeckt zu Brot oder Kartoffeln.

**Tipps:** Meine Mama verwendet zu dem Hering Milch und isst dazu Pellkartoffeln.

*Diese Salate könnten euch auch gefallen:* [Salate, Party, BBQ](#)

Welche Salate esst ihr gern? Ich freue mich auf eure Antworten. Alles Liebe,  
eure Karin Knorr