

BERLINER AUS DEM OFEN

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2020



Hallo meine Lieben,

die närrische Zeit ist bald vorbei. Berliner oder Pfannkuchen gibt es jetzt mit so vielen Füllungen in fast jedem Geschäft. Ihr möchtet Berliner selbst backen und scheut euch jedoch vor dem vielen Fett? Wir haben eine leckere Variante aus dem Ofen für euch. Für die Berliner verwenden wir Muffinförmchen. Es funktioniert auch auf einem Blech mit Backpapier.

Zutaten für 12 Pfannkuchen:

- 150 ml lauwarme Milch
- 1/2 Würfel frischer Hefe
- 50 g weiche Butter
- 350 g Mehl
- 60 ml Ahornsirup
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Marmelade
- Butter + Reissüße zum Verziern

Zubereitung:

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Die zerlassene Butter (abgekühlt), das Ei sowie Ahornsirup und Salz zufügen. Alles gut verrühren. Jetzt das Mehl portionsweise dazu geben. Das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese gern verwenden. Der Teig soll nun an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde gehen. Danach den Teig mit Mehl bestäuben und in 12 gleich große Stücke teilen. 1 Teigstück nehmen, zur Kugel formen, eine Mulde hinein drücken und diese mit Marmelade füllen. Das Bällchen gut verschließen und mit der Nahtstelle nach unten in die Muffinform geben. Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen, die Berliner abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Als Nächstes die Muffinform in den heißen Ofen geben und für etwa 12-15 Minuten backen. Die Arbeitsschritte haben wir für euch in einem kleinen Video festgehalten.

Tipps: Beim nächsten Mal werden wir die Berliner ohne Marmelade backen und diese danach mit einer Tortenspritze befüllen. Wir haben Dinkelmehl verwendet. Dadurch sind sie etwas kompakter, jedoch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Wir haben keinen raffinierten und viel weniger Zucker als in herkömmlichen Berlinern verwendet. Durch das Backen im Ofen spart ihr Fett. Dadurch könnt ihr ohne Reue naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Quarkbällchen aus dem Ofen](#), [Westfälische Götterspeise](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit.

Eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2020



Meine Lieben, heute gibt es noch ein neues Rezept für euch. Dieses Schwarz-Weiß-Gebäck ist ein absoluter Hingucker und schmeckt super lecker. Welches sind denn eure Lieblingsrezepte? Ich freue mich immer wieder, neue Ideen auszuprobieren.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 125 g Butter
- 3 EL Milch
- 4 TL Honig
- 2 EL Kakao
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den Kakao, rasch mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Als Nächstes wird der Teig halbiert. In eine Hälfte den gesiebten Kakao einarbeiten, bis der Teig eine gleichmäßig braune Farbe hat. Beide Teige jeweils in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde

ruhen lassen.

Nun den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die beiden Teige werden jetzt zu gleich großen Stücken ausgerollt. Der helle Teig wird auf den dunklen gelegt und gut festgedrückt. Als Nächstes wird eine Rolle geformt. Diese nun in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Taler auf das Blech legen und 10-12 Minuten backen.

Tipps: Als ich dieses Rezept mit den Kindern im Kindergarten gebacken habe, hielten sich die Kleinen an keine Vorgaben. Sie haben verschiedene Plätzchen ausgestochen und diese übereinander gelegt. Oder auch marmoriert. Es sind wirklich schöne Kreationen entstanden.

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

Ich wünsche euch eine schöne und besinnliche Zeit.

Eure Karin Knorr

SCHOKOLADEN-GUGELHUPFE – ZUCKERFREI

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2020



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

ENGLISCHE SCONES MIT KÄSE

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2020



Die Fußball WM ist im vollen Gange. Viele Spiele haben wir schon sehen können. Wenn wir zusammen waren, gab es immer leckere Snacks. Wir bereiten uns heute auf das Spiel England gegen Belgien vor und backen herzhaftes Scones. Sie sind sehr schnell zubereitet und schmecken einfach so, mit herzhaften oder süßen Belägen.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 80 g Käse (Hartkäse)
- 60 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- Prise Salz

Zubereitung:

Den Käse reiben und alle Zutaten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (O/U-Hitze) vorheizen. Nun rollen wir den Teig auf 5 mm und stechen runde Taler aus. Im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach dem die Scones etwas abgekühlt sind, können wir sie verspeisen. Sie schmecken auch am nächsten Tag kalt.

Tipps: Die Zutaten können wieder abgewandelt werden. Im Video haben wir Parmesan verwendet. Dazu passt ein Frischkäsedip. Wenn die Scones glänzen sollen, könnt ihr sie mit etwas Sahne vor dem Backen einpinseln.

Diese Rezepte könnten zu den Scones passen: [Dips](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin