

# APFELPFANNKUCHEN – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2018



Eierkuchen sind in der Regel recht schnell zubereitet und bedürfen keiner aufwändigen Zutaten. Man kann sie unterschiedlich belegen. Süß mit Ahornsirup oder mit Orangen-Honig-Butter oder auch mit Apfelstücken. Ebenso schmackhaft sind die Pfannkuchen mit herzhaften Zutaten. So kann man Zwiebeln und Champignons anbraten und unter den Pfannkuchenteig geben. In Amerika werden die Pancakes etwas dicker und kleiner serviert. Sie können zum Frühstück oder auch mittags serviert werden. Ich habe nun gesund, modern, saisonal und Kindheitserinnerungen zusammengefügt und ein leckeres Rezept für euch.

## **Zutaten für 4 Personen**

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (Mandelmilch ist sehr lecker)
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- 2 Äpfel
- Ahornsirup
- Fett zum Braten (optional ohne Fett)

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer etwa 3 Minuten verrühren. Um den Teig luftiger zu bekommen, kann man das Eiweiß auch extra schlagen und unter den verrührten Teig geben. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel in der Zwischenzeit in Spalten schneiden. Ich verwende eine beschichtete Pfanne ohne oder sehr wenig Kokosöl.

Nun werden etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne gegeben und mit den Äpfeln belegt. Wenn der Teig stockt, wenden. Wer eine große Pfanne verwendet, kann mehrere Pancakes zur gleichen Zeit backen. Wie einfach das geht, seht ihr wieder auf meinem YouTube-Kanal. Wir haben dafür ein sehr kurzes Video gedreht, seht selbst.

**Tipps:** Bei Oma gab es früher die Pfannkuchen mit Zimt und Zucker. Die gesündere Alternative wäre Ahornsirup oder ganz ohne. Ich könnte mir auch Apfelmus gut vorstellen und die Pfannkuchen ohne Äpfel backen. Natürlich passen Beeren super gut zu den kleinen Küchlein.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Rezepte aus der Kindheit](#)

Besucht mich auf meinem Kanal und abonniert ihn. Dort gibt es Inspirationen kurz und knackig. So verpasst ihr kein neues Rezept. Viel Freude beim Schwelgen in der Kindheit.

Eure Karin Knorr

---

## GESUNDE & LECKERE TOMATENSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2018



Ihr habt jede Menge Tomaten und braucht ein leckeres und schnelles Rezept? Dann habe ich die perfekte Tomatensuppe für euch. Diese Suppe ist nicht nur gesund und kalorienarm, sie ist auch schnell zubereitet und kommt mit wenigen Zutaten aus. Tomaten sind wahre Multitalente. Ihre Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) unterstützen unsere Gesundheit. Einer der wichtigsten Stoffe der Tomate ist das Lycopin, welches freie Radikale neutralisiert. Das Lycopin wird erst freigesetzt, wenn die Tomate erhitzt wird. Diese Tomatensuppe passt gut in die basische Ernährung. Also gesund und lecker!

### **Zutaten für 4 Personen:**

- etwa 800 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 Chili
- 1 TL Tomatenmark

### **Basics:**

- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

### **Zubereitung:**

Diese Tomatensuppe ist total einfach. Das Gemüse klein schneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse und Tomatenmark dazugeben. 5 Minuten andünsten und mit Wasser ablöschen. So lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Paprika durch ist. Die Tomatensuppe mit Salz und

Pfeffer abschmecken und pürieren. Zum Schluss mit Kräutern nach Wahl servieren. Hier passen unter anderem Basilikum, Petersilie, Schnittlauch.

**Tipps:** Ihr könnt die Suppe mit etwas Schmand abrunden. Auch passen kleine Nudeln oder Reis zu der Tomatensuppe. Wenn ihr noch Radieschen verbrauchen müsst, können diese der Tomatensuppe eine ganz neue Geschmacksnote geben.

Diese Tomaten-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salat](#), [Salsa](#), [Dip](#), [Soße....](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Freue mich über eure Ideen in meinen Kommentaren.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

## GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2018



Ich hatte wieder einmal viel zu viel Obst und Gemüse im Kühlschrank und überlegte, was ich daraus zubereiten könnte. Die sommerlichen Temperaturen animieren uns zu kalten Speisen und Getränken. Da ist ein Smoothie eine leckere Alternative zu einer Mahlzeit oder einfach zwischendurch. Wird er noch mit etwas Joghurt oder Quark angereichert, sind auch alle Nährstoffe enthalten.

### **Zutaten für 2 Gläser:**

- 6 Aprikosen
- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- 100 g Joghurt (optional)

### **Zubereitung:**

Aprikosen, Orangen, Wasser und Karottensaft in einem Mixer pürieren. Optional den Joghurt unterrühren. Jetzt im Sommer sind die Früchte sehr süß. Ich benötige keine zusätzliche Süße. Eventuell noch etwas Honig hinzufügen.

**Tipps:** Wer sein Smoothie noch anreichern möchte, kann Haferflocken mit in den Mixer tun. Die Früchte könnt ihr auch variieren.

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

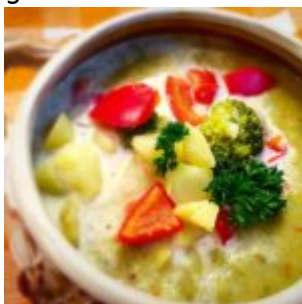
Viel Spaß beim Nachmachen

eure Karin

---

## BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I 5ünf

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

**Tipps:** Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

**Gesundheitstipps:** Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr