

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

WEIHNACHTEN MIT KARIN – SCHNEEEKUGELN

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Heute stelle ich euch ein weiteres Rezept aus der Weihnachtsbäckerei vor. Wir backen leckere Schneekugeln mit Kokos. Das Besondere ist, wir nehmen statt Puderzucker Reissüße und Honig, also keinen Industriezucker. Um die Kohlenhydrate zu reduzieren und den Geschmack zu verfeinern, haben wir einen Teil des Mehls durch Kokosmehl ersetzt.

Zutaten:

- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakao)
- 40 g Butter (alternativ Kokosöl)
- 2 Eier
- 60 g Honig (oder Alternativen)
- 80 g Dinkelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 1 EL Kakao
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Puderzucker (alternativ Reissüße) zum Wälzen

Zubereitung:

Die Schokolade wird mit dem Kokosöl über einem Wasserbad zum Schmelzen gebracht. In der Zwischenzeit die Eier mit dem Honig schaumig schlagen. Nun unter weiterem Rühren die restlichen Zutaten (den Zucker zum Wälzen beiseitestellen) hinzufügen. Der Teig sollte nun etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nun den Teig zu walnussgroßen Kugeln formen und in dem Puderzucker/Reissüße wälzen. Diese auf einem Blech verteilen und ca. 15 Minuten backen.

Tipps: Ihr seht schon bei den Zutaten, dass ihr beim Zucker oder Fett variieren könnt. Sicherlich kann man den Teig auch ausrollen und ausstechen.

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

Viel Spaß beim Nachbacken und eine schöne Weihnachtszeit wünscht euch,

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I CREME FRAICHE TALER

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Ich bin in diesem Jahr etwas spät mit dem Plätzchenbacken. In 14 Tagen ist Weihnachten und ich habe vor, einige zu verschenken. Die Creme Fraiche Taler sind leicht zubereitet, hübsch anzusehen und schmecken super lecker. Seht selbst....

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 75 g Kokosblütenzucker (alternativ Honig)
- 150 g Creme Fraiche
- 250 g Butter
- 1 Eiweiß
- 25 g Creme Fraiche (zum Bestreichen)
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)
- Nüsse (zum Verzieren)

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen.

Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen. Creme Fraiche und Eigelb verquirlen. Die Kekse nach und nach damit bestreichen. Plätzchen mit Nüssen bestreuen und etwa 14 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt statt Creme Fraiche auch Sauerrahm nehmen. Wenn ihr den Geschmack verfeinern wollt, nehmt doch Kokosflocken oder gemahlene Nüsse

(etwa 50 – 100 g)

Diese Plätzchen könnten euch auch gefallen. [Knusperherzen](#), [Zimtkügelchen](#),

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Backen,
eure Karin Knorr

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen
- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat. Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Müsliriegel](#)

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

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