

BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei

geschrieben von Karin Knorr | 29. August 2018



Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrig habt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 29. August 2018



In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.



Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen
- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit

Kokoswasser auffüllen.

- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.
- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei ☐

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 29. August 2018



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat

zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Linsensalat](#), [Kohlrabisalat](#), [Nudelsalat](#) findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN I KNUSPERHERZEN

geschrieben von Karin Knorr | 29. August 2018



Die Adventszeit fühlt sich in diesem Jahr besonders kurz an. Findet ihr auch, dass ihr keine Zeit zum Backen und Geschenke kaufen habt? Da habe ich etwas für euch, ein Plätzchenrezept, dass nur *5 Zutaten braucht, *sehr schnell gebacken ist, *keinen Zucker braucht, *super lecker schmeckt und *gut zu verschenken ist. Schaut es euch selbst an. In meiner kleinen

„Weihnachtsreihe“ auf YouTube bekommt ihr von mir 5 Ideen für Weihnachtsplätzchen.

#5ünf Zutaten für Knusperherzen

- 70 g Nüsse oder Kerne
- 220 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 80 g Honig
- 1 Prise Salz (Basic)

Zubereitung:

Den Backofen bei Umluft auf 150 Grad vorheizen. Die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen und kneten. Den Teig ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Herzen 10-12 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt die Herzen mit Schokolade oder mit Zuckerguss verzieren. Auch könnt ihr statt Dinkelmehl Vollkornmehl nehmen, oder miteinander mischen.

Weitere Rezepte für Plätzchen findet ihr in den nächsten Beiträgen bis Weihnachten.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

TOMATENSOSSE – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 29. August 2018



Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5ünf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr