

# ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst....

---

## CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Hallo meine Lieben,

noch ein kleiner Tipp für euch zu Ostern. Ich habe euch für die Kaffeetafel ein kleines Törtchen zubereitet. Ich liebe diese kleinen Teilchen – Beeren, Sahne, Mascarpone und ein Boden aus selbstgemachtem Granola. Alles ohne Zucker.

***Folgende Zutaten benötigt ihr für 6 Törtchen:***

- 6 EL Granola
- 3 EL Butter
- 200 g Mascarpone
- 100 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Schlagsahne
- Beeren eurer Wahl
- optional 1 TL San Apart (Sahnesteif)
- optional Vanille, Zitronenabrieb, Zimt oder Honig

***Zubereitung:***

Die Butter in einem Tiegel erwärmen. Wenn sie flüssig ist, Granola dazu geben, bis die Butter aufgesaugt ist. Die Masse auf kleine Förmchen verteilen und abkühlen lassen.

Nun die Creme zubereiten. Als Erstes Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Die Sahne fest aufschlagen und unter die Creme geben. Wegen des hohen Fettgehalts verwende ich keinen Zucker. Dafür nehme ich Zitrone, Vanille oder Zimt. Wer mag, kann mit etwas Honig süßen. Jetzt Creme und Früchte abwechselnd schichten und ab in den Kühlschrank.

Über Nacht fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

**Tipp:** Wer das Törtchen etwas schlanker haben möchte, kann den Joghurt gegen Quark austauschen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Apfelpfannkuchen](#), [Schoko-Küchlein](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren. Gern dürft ihr meine Beiträge teilen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

## FLADENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ihr wünscht euch weitere Brotrezepte von mir. Es gibt heute ein Fladenbrot für euch. Ich habe bei diesem Brot Vollkorn-Dinkelmehl verwendet.

### **Zutaten:**

- 500 g Vollkornmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Kräutersalz
- 3 EL weißen Sesam
- 1x Weinstein-Backpulver
- 500 ml Wasser
- schwarzen Sesam

### ***Zubereitung:***

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Wasser und Leinsamen dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

**Tipps:** Ihr könnt gern Flocken, Nüsse oder Kerne unter den Teig rühren, so wird das Brot noch reichhaltiger. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben.

*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

---

## **DREIERLEI vom Kartoffelbrei**

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

### ***Zutaten für 4 Personen:***

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

**Tipps:** Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.



Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit

Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

---

## KOKOS HERZEN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Hallo Ihr Lieben,

ich habe wieder ein tolles Rezept für euch. Heute eine Leckerei zum Kaffee oder für die Lunchbox. Die Kekse sind wie immer frei von Industriezucker, super schnell zubereitet und eignen sich, um sie mit **Kindern** zu backen. Probiert es einfach aus, ihr werdet überrascht sein.

### **Zutaten:**

- 50 g Kokosöl
- 1 EL Nussmus
- 100 g Quark
- 120 g Dinkelmehl
- 80 g Kokosmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver (Weinstein)
- 5 EL Milch
- 1 Ei
- 4 TL Kokosblütenzucker

### **Zubereitung:**



Zu Beginn den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kokosöl auslassen mit den restlichen Zutaten nach und nach vermischen. Mit dem Rührgerät oder der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen halben Zentimeter hoch ausrollen. Nun ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen etwa 15 – 20 Minuten backen (bis sie goldbraun sind).

***Tipps:*** Habt Ihr Lust, die Kekse mit Zucker zu bestäuben, empfehle ich euch Reissüße. Ich habe sie auch mit Tierformen ausgestochen. Das freut sicherlich auch Kinderherzen.

***Gesundheitstipps:*** Dieses Rezept ist ohne raffinierten Zucker gebacken. Auch sind sie wenig gesüßt, so dass sie für Kinder gut geeignet sind. Wir Erwachsenen haben großen Einfluss auf den Zuckerkonsum unserer Kinder. Daher sollten wir versuchen, weniger süß zu kochen oder zu backen. Das wirkt sich auch positiv auf ihre Gesundheit aus. (zum Beispiel Zahngesundheit, Gewicht)

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Gebäck, Kuchen, Brot](#)

Viel Freude beim Ausprobieren. Eure Fotos dazu könnt ihr gern auf Instagram oder Facebook posten und mich verlinken.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin