

Als Gemüse: Brokkoligemüse mit Mandelblättchen

Zutaten für 4 Portionen: 800g Brokkoli, Salz, 4 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, in Salzwasser ca. 20 Minuten dünsten. Mandelblättchen in beschichteter Pfanne fettfrei rösten, über den gegarten Brokkoli geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Einheiten pro Portion: 200g Gemüse, 1 EL Fette

Als Dessert: Himbeersorbet

Zutaten für 4 Portionen: 400g Himbeeren, 400g Kefir, 1 Eiweiß, 2-3 Zweige Zitronenmelisse, Süßstoff oder etwas brauner Zucker

Zubereitung:

Himbeeren (ein paar Himbeeren für die Deko zur Seite legen), mit 200g Kefir fein pürieren. Mit Süßstoff abschmecken. Himbeermus mit dem restlichen Kefir unter das steif geschlagene Eiweiß heben. Sorbet ins Gefrierfach stellen und in regelmäßigen Abständen aufrühren. In 4 Gläser füllen, mit Zitronenmelisse und den restlichen Himbeeren garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min., Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Einheiten pro Portion: 100g Obst, ½ Einheit Eiweiß (Eischnee braucht nicht berechnet werden)

Zum Nachmittagskaffee: Kuchen und Plätzchen!

Apfelbrot zum Advent

Zutaten: 300g Dinkelvollkornmehl, 100g feine Haferflocken, 1 ½ Pck. Backpulver, 1 TL Zimt, 1 EL Zitronensaft, 100g Rosinen oder Datteln, 600g Äpfel (grob geraspelt)

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Die geraspelten Äpfel und den Zitronensaft mit verkneten. Alles in eine Kastenform (mit Backpapier auslegen) und bei 175 Grad ca. 1 Std. backen.

Saftiger Apfel-Möhren-Nuss-Kuchen

Zutaten: 200g Zucchini, 200g Möhren, 500g Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 3 Eier, 70g Zucker (oder Süßstoff), 1 Prise Salz, 80g gemahlene Haselnüsse, 100g Weizenvollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, 100g Speisestärke

Zubereitung:

Zucchini, Möhren und 200g Äpfel fein raspeln. Den Rest Äpfel in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier ausschlagen. Die Eier mit Zucker und Salz schaumig rühren, dann die Gemüse- und Obstspaspe und Stücke und auch die Haselnüsse zugeben. Backpulver, Mehl und Speisestärke ebenfalls untermischen. Den Teig in die Kastenform füllen und ca. eine Stunde backen. **Tipp:** Dieser Kuchen ist auch über Tage, bis zu einer Woche herrlich saftig.

Haferschokoberge (30 kl. Berge)

Zutaten/Zubereitung:

100g Haferflocken, 2 TL Kakao, ¼ TL Zimt (nach Geschmack Lebkuchengewürz), 6 Trockenpflaumen (ca. 40g) sehr klein geschnitten, alles gut durchmengen und mit 50-70ml warmem Wasser aufgießen. 1 Ei mit 30g Zucker kräftig schlagen und unter die Schokomenge heben. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech geben, bei 180 Grad 10 Minuten backen

Anissterne (40-50 kleine)

Zutaten/Zubereitung:

70g Butter mit 70g Zucker verrühren. 1 Ei und 1 Messerspitze echte Bourbon Vanille unterrühren. 2 TL Aniskörner im Mörser kräftig anstossen und mit 200g Dinkelvollkornmehl zu der feuchten Masse geben. Als Kugel gerollt den Teig im Kühlschrank ruhen lassen (oder falls es fix gehen muss ausrollen, ausstechen und die Sterne auf einem Brettchen noch 3-4 Minuten ins Eisfach stellen). Auf 3-5 mm dünn ausrollen und mit einem kleinen Sternausstecher Plätzchen machen. Bei 180 Grad für ca. 8 Minuten in den Ofen.

