

ANTJE BRAND

NATÜRLICH NASCHEN

60 zuckerfreie, vollwertige Leckereien
für Klein & Groß

DANKESCHÖN!

Mein großer Dank gilt meiner lieben Mutti, die mich Tag für Tag unterstützt, sich geduldig all meine Ideen anhört und mich immer wieder ermutigt, an meinen Träumen festzuhalten und ihnen zu folgen. Danke, dass es dich gibt, Mutti! Du bist die Beste!

Lieben Dank auch an meine großartige Community, dass ihr mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden habt.

Lieber Ingo, Danke für deine Begleitung bei diesem spannenden Projekt.

2025 - 2. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Antje Brand, Wesseling (2024)

Fotos Essen: Antje Brand

Fotos Antje: Christiane Schmidt

Design & Layout: Antje Brand

Druck in Deutschland

ISBN 978-3-00-079985-3

Website: www.antjebrand.de

E-Mail: info@antjebrand.de



Inhalt

Über die Autorin	4	Vanillesoße	34	Schokolade	
Ein paar Worte vorab	5	Apfel-Zimt-Traum	36	Schokoholics Deluxe	65
Wissenswertes zur		Grießpudding Special	37	Creme & Mousse	
Vollwerternährung	6	Milchreis-Grießbrei	38	Himbeer-Tiramisu	66
Zutaten	10	Hirse-Himbeer-Hotty	39	Pannacotta Fragola	68
Praktische Anleitung	13	Pizza "Tropical"	40	Mascarpone Triologie	69
Frühstücksideen		Kaiserschmarrn	42	Schokopudding	70
Schoki Energy-Bowl	16	Apfelmus	42	Vanillepudding	70
Blueberry Porridge	17	Nudelsalat "Sweety"	44	Pflaume trifft Creme	72
Golden Pancakes	18	Obst-Reis-Delight	45	Banana "goes nuts"	73
Chia Pfannis	20	Hefeklöße "Deluxe"	46	Chia-Chia Pudding	74
Fluffy Pfannis	21	Pflaumen-Mousse	46	Joghurt Himmelleicht	75
Quark-Küchlein	22			Crema Catalana	76
Erdbeermarmelade	22	Backwaren		Cashew "Hangover"	77
Bananarama Bread	24	Schoko-Nuss-Muffins	48		
Brotküchle "Fruty"	25	Blaubeer-Muffins	49	Ice-Cream	
Fruchtige Häppchen	26	Fluffy Waffles	50	Ice-Cream Sweet Berry	78
Schlagobers-Semmel	27	Himbeer-Püree	50	Banana-Mandel-Eis	79
Hot Chocolate Dream	28	Hot Apple-Crumble	52		
Tropical-Paste	28	Gebackener Zipfel	53	Snacks	
Christmas Cream	29	Beeren-Taucher	54	Powerballs	80
Schoki-Mousse	29	Blue-Crumble-Cake	55	Knabber Crunchy	81
Heiße Früchtchen	30	Apfel im Mohn-Rausch	56		
		Schmand-Cheesecake	59	Anhang	
Hauptgerichte		Brownies "Xtra lecker"	60	Meine Lieblingsrezepte	82
Apfelpfannkuchen	32	Cookie "Tea & Coffee"	61	Meine Notizen	83
Birne meets Pflaume	33	Schoko-Schock	62	10 Wochen Ernährung	84
Crunchy Fruits	34	Mokka-Marzi-Muffin	64	Nie wieder Heißhunger	85

Über die Autorin



Antje Brand, geboren 1980 in Thüringen, wuchs in einem kleinen ländlichen Städtchen auf.

Schon von Kindheit an hatte sie Zugang zu natürlichen Lebensmitteln und genoss nicht nur deren Frische und Qualität, sondern auch die Kochspezialitäten ihrer Oma und ihrer Mutter.

Im Jahr 2008 verwirklichte Antje ihren Traum. Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin ist sie als Expertin für vitalstoffreiche Vollwertkost tätig – eine Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben.

Antje bietet Ernährungsberatungen, Abnehmkurse und Kochkurse sowohl online als auch vor Ort an.

Ein paar Worte vorab...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Deine Gesundheit liegt dir am Herzen, und du weißt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für dein Wohlbefinden ist. Du möchtest dich gesund ernähren und gleichzeitig auf deine Figur achten, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Du suchst nach einer bunten Auswahl an gesunden Alternativen, mit denen du ganz ohne schlechtes Gewissen schlemmen kannst – für dich und vielleicht auch für deine Familie.

Dann hältst du genau das richtige Buch in deinen Händen!

Ich lade dich ein, die vielfältige und köstliche Welt der vitalstoffreichen Vollwertkost zu entdecken. Du wirst erstaunt sein, wie einfach und lecker deine neuen Süßspeisen gelingen. Freue dich auf Geschmackserlebnisse, die auch deine Freunde und Familie begeistern werden.

Und das Beste: Du vermeidest ungesunde Zusatzstoffe wie Fabrikzucker, Weißmehl, Geschmacksverstärker & Co. Stattdessen versorgst du deinen Körper mit wertvollen Vitalstoffen. So kannst du genießen und gleichzeitig gesund und glücklich bleiben. Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Herzliche Grüße,
Antje

im Januar 2025

Warum ein zuckerfreies, vollwertiges Rezeptbuch?

Dieses Buch zeigt, dass sich eine gesunde Lebensweise hervorragend mit Genuss verbinden lässt.

Ernährungsformen gibt es wie Sand am Meer. Dieses Rezeptbuch orientiert sich an den Prinzipien der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker – einer Ernährungsweise, die den Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel legt und auf raffinierte Zuckerarten, Auszugsmehl, Fabrikfette und Fertigprodukte verzichtet.

Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat das Ziel, unseren Körper mit einer Vielzahl von Vitalstoffen zu versorgen, die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens entscheidend sind.

Dr. Max-Otto Bruker, ein Pionier der gesunden Ernährung, betonte, wie wichtig es ist, Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form zu konsumieren, um alle enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe optimal nutzen zu können.

”

Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. (Dr. Max-Otto-Bruker)

Die Grundzüge der vitalstoffreichen Vollwertkost

- **Frische, unverarbeitete Lebensmittel:** Die Grundlage der vitalstoffreichen Ernährung bilden frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Diese Nahrungsmittel sind reich an essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die in verarbeiteten Lebensmitteln oft fehlen. Die Wahl frischer Zutaten stellt sicher, dass der Körper alle notwendigen Vitalstoffe erhält und gleichzeitig schädliche Zusatzstoffe vermieden werden.
- **Vermeidung von Fabrikzucker und künstlichen Zusätzen:** Lebensmittel, die Fabrikzucker, künstliche Aromen, Farbstoffe und ähnliche Zusätze enthalten, sollten gemieden werden. Diese Zusatzstoffe können gesundheitsschädlich sein, zur Gewichtszunahme führen und den Nährwert der Lebensmittel mindern. Die vollwertige Ernährung setzt auf natürliche Zutaten, die den Körper unterstützen und die Qualität der Ernährung steigern.
- **Vollkorn statt Auszugsmehl:** Vollkornprodukte sind ein zentrales Element der vitalstoffreichen Ernährung. Sie enthalten alle Teile des Getreidekorns – Keim, Randschicht, Mehlkörper – und bieten dadurch eine Fülle an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Vergleich dazu gehen bei der Verarbeitung von Auszugsmehl ein Großteil dieser wertvollen Vitalstoffe verloren. Die Wahl von Vollkornprodukten stellt sicher, dass alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe erhalten bleiben und unser Körper optimal versorgt wird.
- **Vermeidung von Fabrikfetten:** Auch die Art der Fette spielt eine wichtige Rolle. Fabrikfette, die in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, können gesundheitsschädlich sein. Stattdessen sollte man natürliche Fette verwenden, wie sie in Nüssen, kaltgepressten Ölen sowie in Butter, Sahne und Schmand vorkommen. Diese natürlichen Fette unterstützen den Körper durch ihren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren auf gesunde Weise.

Einfluss unserer Ernährung

In Jahrzehntelanger praktischer Arbeit mit über 50.000 Patienten erforschte Dr. Max-Otto Bruker ausführlich die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Gesundheit. Dr. Bruker war fest davon überzeugt, dass jede Krankheit eine Ursache hat. Im Gegensatz zum Ansatz der Schulmedizin, die sich auf die symptomatische Linderung konzentriert, lag sein Fokus auf einer ursächlichen Heilbehandlung.

So konnte er eine Reihe von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten identifizieren – Erkrankungen, die nachweislich auf eine vitalstoffarme Ernährung zurückzuführen sind. Etwa 80 % aller Krankheiten fallen in diesen Bereich.

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten:

1. Gebissverfall, Zahnekaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates, (sog. rheumatische Erkrankungen), Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sog. Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

Zuckerfrei lohnt sich

In unserer heutigen Ernährung spielt Fabrikzucker leider oft eine übermäßig große Rolle, und viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie weit verbreitet und problematisch der Konsum von zu viel Fabrikzucker sein kann.

Eine Ernährung, die auf Fabrikzucker verzichtet, bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

Hier sind einige gute Gründe, warum es sich lohnt, auf Fabrikzucker zu verzichten:

1. **Stabiler Blutzuckerspiegel:** Du hast deutlich weniger Heißhungerattacken.
2. **Gewichtskontrolle:** Du behältst dein Gewicht im Griff und bleibst schlank.
3. **Verbessertes Hautbild:** Du siehst jünger und frischer aus.
4. **Bessere Zahn- und Mundgesundheit:** Du reduzierst das Risiko von Karies und Zahnfleischerkrankungen.
5. **Gestärktes Immunsystem:** Dein Körper ist besser gegen Krankheiten gewappnet.
6. **Förderung der Herzgesundheit:** Du verringst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
7. **Mehr Energie und besserer Schlaf:** Du fühlst dich vitaler und steigerst dein geistiges Wohlbefinden.

Durch den Verzicht auf Fabrikzucker kannst du sowohl deine körperliche als auch deine geistige Gesundheit erheblich verbessern.

Die Rezepte in diesem Kochbuch zeigen dir, wie einfach es ist, köstliche Süßspeisen zu genießen, ohne auf raffinierten Zucker zurückzugreifen. Erlebe die positiven Veränderungen, die eine zuckerfreie Ernährung in dein Leben bringen kann, und entdecke eine neue Art des Genusses – nährend und wohltuend zugleich.

Zutaten

Andicken mit Reis und Agar-Agar

Wir verwenden pflanzliche Mittel wie Reismehl und Agar-Agar. Für das Reismehl nimmst du Naturreis und mahlst ihn fein. Die Konsistenz kannst du sofort bei der Verwendung erkennen. Bei Agar-Agar zeigt sich die Festigkeit erst, wenn die Speise abgekühlt ist. Verwende Agar-Agar daher immer sehr sparsam.

Backpulver

Kaufe Backpulver in Bio-Qualität (Bio-Weinstein-Backpulver). Normales Backpulver enthält oftmals Zusatzstoffe.

Butter

Verwende Süßrahm- oder Sauerrahmbutter, am besten in Bio-Qualität. Für die meisten Rezepte brauchst du die Butter weich, d.h. Zimmertemperatur.

Eier

Verwende Eier aus Freiland-Haltung, am Besten in Bio-Qualität oder auch von einem bekannten Bauern aus deiner Umgebung. In den Rezepten verwenden wir Größe M.

Getreide

Wir nutzen in den Rezepten folgende Sorten: Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Hafer, Reis. Probiere ruhig mal unbekannte Sorten wie Emmer und Einkorn aus. Hast du es nicht verfügbar, kannst du auch Dinkel oder Weizen nehmen.

Gewürze

Du findest eine große Auswahl an verschiedenen Gewürz-Vorschlägen, etwa Tonka, Kardamom, Vanille (als Vanillemark oder aus der Schote), Zimt, Lebkuchen, Spekulatius. Du kannst die Gewürze natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren.

Hefe

Wir verwenden frische Hefe (Tiefkühlregal). Kaufe am besten Bio-Hefe als Würfel.

Honig

Unser Hauptsüßungsmittel ist Honig, da er ein Naturprodukt ist. Am besten verwendest du Honig vom Imker oder Bio-Honig. Akazienhonig ist besonders geschmacksneutral und flüssiger Honig eignet sich gut zur Verarbeitung.

Milchprodukte

In der Vollwertkost gilt das Motto: Je fettreicher, desto besser! Deshalb findest du viele Rezepte mit Sahne, Schmand, Mascarpone, Crème fraîche und saurer Sahne. Wir wählen immer die Natur- und Vollfettvariante. Achte auch hier am besten auf Bioqualität. Besonders bei süßer Sahne solltest du darauf achten, dass sie keine Zusatzstoffe (Carrageen) enthält.

Nüsse

Optimalerweise verwendest du frische, ganze Nüsse. Falls es einmal schnell gehen muss, kannst du auch Nüsse aus der Backabteilung verwenden. In einigen Rezepten wird Nussmus benötigt. Dabei handelt es sich um pürierte Nüsse ohne zusätzliche Zutaten.

Öle

In der Vollwertküche verwenden wir hochwertige, kaltgepresste Öle in dunklen Flaschen, wie zum Beispiel Olivenöl und Sonnenblumenöl. Diese Öle eignen sich gut zum Erhitzen. Als Besonderheit findest du in den Rezepten hin und wieder auch Orangen-Olivenöl.

Orangen- / Zitronenabrieb

Nimm hierfür Bio-Orangen und -zitronen. Das Obst waschen und trocknen und dann mit einer kleinen Reibe etwas Schale abreiben und ganz klein schneiden bzw. mixen.

Salz

Verwende ein Meer- oder Steinsalz ohne Zusätze wie Jod, Fluor oder Rieselhilfe.

Trockenfrüchte

Du findest in einigen Rezepten Trockenfrüchte wie z.B. Pflaumen, Aprikose, Datteln, Maulbeeren, Rosinen. Besonders schmackhaft sind die Soft-Varianten. Achte darauf, dass sie ungeschwefelt und ungesüßt sind.

Zusatzstoffe

Schau dir beim Einkauf die Zutatenliste auf der Rückseite an. Wähle nur Produkte aus, die keine Zusatzstoffe enthalten.

Zusätzliche Zutaten

In der Vollwertküche nutzen wir schmackhafte Zutaten wie z.B. Marzipan, Getreidekaffee, Kakaobutter, Kakaonibs oder Back-Kakao. Das Marzipan meint die Rohmasse. Die Zutaten bekommst du am besten ohne Zusatzstoffe im Bio-Laden. Als Getreidekaffee nutzen wir gerne die Sorte von naturata mit Feige.

“Zum Schluss Kommentar”

Lies immer erst das Rezept sorgfältig durch und überprüfe, ob du alle Zutaten da hast. Trau dich! Verändere die Rezepte ganz nach deinem Geschmack. Du wirst erstaunt sein. Hab Spaß bei der Zubereitung! Denk auch daran: das Auge isst mit.

Praktische Anleitung

Abkürzungen

EL = Esslöffel

g = Gramm

geh. = gehäuft

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze (Spitze eines kleinen Messers)

Prise = Menge, die man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann

TL = Teelöffel (ca. 10 g)

Aufbewahrung

Bewahre alle Speisen mit Butter im Kühlschrank auf. Nimm sie gegebenenfalls einige Zeit vor dem Verzehr heraus, um sie auf Zimmertemperatur zu bringen (z. B. Brotaufstriche).

Brötchen, Brot, Muffins und Kuchen lassen sich gut einfrieren. Aufstriche können ebenfalls eingefroren werden. Frisches Mehl solltest du nicht allzu lange lagern, da es schnell an Vitalstoffen verliert (maximal 10 Tage).

Backen

Die Angaben im Backofen beziehen sich auf einen normalen Haushaltsbackofen. Gemeint ist immer Ober-/Unterhitze. Wenn nichts anderes angegeben ist, wird auf der mittleren Schiene gebacken.

Backwaren Garzeiten

In einigen Rezepten findest du den Hinweis, mit einem Zahnstocher zu testen, ob die Speisen gar sind. Es sollte kein Teig mehr am Zahnstocher haften bleiben. Bei Brot und Brötchen kannst du die sogenannte „Klopftprobe“ machen, um zu prüfen, ob sie durchgebacken sind. Klopfe mit dem Finger auf die Unterseite: Klingt es hohl, sind sie fertig.

Einfetten

Zum Einfetten von Backformen bei Süßspeisen nimmst du Butter (oder Olivenöl oder Sonnenblumenöl). Du kannst die Butter mit einem Küchenkrepp verstreichen. Oder einfach kurz erhitzen und die Backform einpinseln.

Einkaufsquellen

Die meisten der genannten Zutaten bekommst du im Supermarkt. Die "exotischen" Lebensmittel findest du im Bio-Laden, beim Bauern oder auch online.

Eiweiß

Um verschiedene Backwaren besonders fluffig zu bekommen, findest du in etlichen Rezepten die Empfehlung, das Eiweiß steif zu schlagen. Dafür trennst du die Eier und nutzt für das Eiweiß ein Handrührgerät. Es ist fertig, wenn du den Behälter auf den Kopf drehen kannst und die Masse fest im Gefäß bleibt.

Equipment

Du brauchst kein besonderes Equipment. Neben Topf, Pfanne und Rührschüssel hilft dir ein Pürierstab, Hochleistungs-Mixer, Handrührgerät und für die Schokolade Silikonformen. Für die Backwaren empfehle ich dir unbedingt eine Getreidemühle und einen Flocker. Wenn du langfristig die Vollwerternährung umsetzen möchtest, ist das eine wirklich gute Investition.

Getreide

Am Besten ist es, wenn du eine eigene Getreidemühle und einen -flocker hast. Damit kannst du die verschiedenen Sorten wie Vollkornmehl, -schrot, -flocken und -grieß selber herstellen. Alternativ kannst du Mehl, Schrot und Grieß auch im Thermomix oder in der KitchenAid herstellen. Ansonsten frage in einem Bio-Laden nach. Oftmals gibt es in der Backabteilung eine Mühle. Im Notfall kannst du auch mal fertiges Vollkornmehl verwenden.

Hefe

Für einige Backrezepte verwenden wir Hefe. Es ist wichtig, die Hefe in lauwarmem Wasser (weder heiß noch kalt) mit einem Rührbesen aufzulösen. In den Rezepten findest du die Mindestgehzeit für den Teig. Du kannst den Teig jedoch auch länger gehen lassen, was vorteilhaft ist, da der typische Hefegeschmack dabei milder wird. Eine gute Faustregel ist, dass sich das Volumen des Teigs verdoppeln sollte. Hefe mag Wärme, daher decke die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie an einen warmen Ort, gerne auch auf die Heizung.

Mengenangaben

Die angegebenen Mengen sind ca.-Werte. Je nach Portionsgröße, Gefäß oder Appetit der Mitesser. Bei einigen Gewürze stehen keine Mengenangaben dabei. Dosiere hier ganz einfach nach deinem persönlichem Geschmack. Probiere immer wieder neue Kreationen aus. Kalorien werden angegeben, spielen aber in der Vollwerternährung eine untergeordnete Rolle, da es vorrangig um die Qualität der Nahrung geht.

Teig kneten

Einen Hefeteig solltest du etwa 5-10 Minuten lang intensiv kneten. Ein Teig ist fertig, wenn er nicht mehr (oder kaum noch) klebt. Ist der Teig sehr feucht, kannst du deine Hand leicht mit Wasser befeuchten. Knete immer nur mit einer Hand, während du mit der anderen die Schüssel drehst. Greife unter einen Teil des Teigs, falte ihn auf die andere Hälfte, drehe die Schüssel und wiederhole das Falten. Um lockere Brötchen zu bekommen, forme die Brötchen leicht und ohne Druck.

Zeitangaben

Die Zeitangaben in den Rezepten sind ca.-Werte und können je nach individueller Arbeitsgeschwindigkeit, Ofen, Herd und anderen Faktoren variieren. Plane daher etwas mehr Zeit ein. Beachte, dass bei einigen Rezepten längere Zeiten angegeben sind, da diese sowohl Geh- als auch Backzeiten berücksichtigen und nicht nur deine reine Arbeitszeit.

16 Frühstücksideen



1 Portion

5 Minuten

ca. 353 kcal

ZUTATEN

2 EL 6-Korn Getreide

60 g Schmand

5 g Honig

5 g Back-Kakao

Banane

Erdbeeren

Minze

Schoki Energy-Bowl

ZUBEREITUNG

1. Schrote das 6-Korn Getreide, vermische es mit etwa 2-3 EL Leitungswasser zu einem dicklichen Brei.
2. Lasse es für 5-12 Stunden stehen (nicht im Kühlschrank).
3. Vermische den Schmand, Honig und Kakao zu einer cremigen Masse.
4. Schneide nun das Obst klein und gib alle Zutaten zum Getreide.
5. Zum Schluss gibst du noch 1-2 Blätter frische Minze hinzu.

TIPP

Variiere das Getreide und Obst wie du es magst. Verfeinere dein Müsli je nach Geschmack mit Zimt, Vanille und Nüssen.



17

🍴 2 Portionen ⏳ 10 Minuten

ca. 695 kcal / 348 kcal p.P.

ZUTATEN

5 EL Haferflocken
(Vollkorn)
100 ml süße Sahne
100 ml Wasser
1 TL Honig
2 TL Back-Kakao
1 EL Kokosflocken
1 Banane
50 g Blaubeeren

Blueberry Porridge

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Blaubeeren.
2. Gib alle Zutaten in einen kleinen Topf, vermischen und einmal aufkochen lassen.
3. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lass dein Porridge etwa 3 Minuten ziehen.

TIPP

Variiere das Porridge mit anderen Nüssen oder Obst ganz nach deinem Geschmack.

18 Frühstücksideen



ca. 10 Stk.



30 Minuten

ca. 1.936 kcal / 193 kcal p.P.

ZUTATEN

50 g Butter (weich)

150 ml süße Sahne

150 ml Wasser

2 Eier

30 g Honig

200 g

Weizenvollkornmehl

15 g Backpulver

Zimt

Butter und

Sonnenblumenöl zum

Backen.

Golden Pancakes

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Butter mit einem Handrührgerät schaumig.
2. Trenne die Eier.
3. Gib alle Zutaten (bis auf das Eiweiß) zur Butter und vermische alles zu einem glatten Teig.
4. Schlage das Eiweiß steif. Füge es vorsichtig unter den Teig.
5. Erhitze in einer Pfanne 1/2 TL Butter mit einem Schuss Sonnenblumenöl.
6. Bei mittlerer Hitze gibst du 1 Kelle Teig in die Pfanne. Ca. 1-2 Minuten backen bis Blasen entstehen.
7. Pancake wenden und von der anderen Seite ebenfalls ca. 1 Minute backen.
8. Serviere die Pancakes am besten noch warm (schmecken aber auch kalt sehr gut).
9. Reiche Erdnussmus, Schokocreme, Marmelade oder geschlagene Sahne dazu (s. Rezepte im Kochbuch).

TIPP

Reduziere bei mehreren Backdurchgängen die Hitze.



20 Frühstücksideen



ca. 5 Stk.



15 Minuten

ca. 601 kcal / 120 kcal p.P.

ZUTATEN

1 Banane
2 EL Chia Samen
2 Eier
20 g Honig
Vanille
Orangenschale Abrieb

Butter und
Sonnenblumenöl zum
Backen.

Chia Pfannis

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Banane, trenne die Eier.
2. Püriere die Banane mit den restlichen Zutaten (außer dem Eiweiß) zu einem glatten Teig.
3. Schlage das Eiweiß steif und gib es vorsichtig unter den Teig.
4. Lass den Teig 5 Minuten stehen und quellen.
5. Erhitze in einer Pfanne 1/2 TL Butter mit einem Schuss Öl.
6. Bei mittlerer Hitze gibst du 1 Kelle Teig in die Pfanne. Ca. 1-2 Minuten backen bis Blasen entstehen.
7. Wende deinen Pancake und backe ihn auch von der anderen Seite ca. 1 Minute.
8. Reiche zu deinen Pancakes Bananenstücke, Haselnussmus, geschlagene Sahne, Blaubeeren oder auch Erdbeermarmelade.



ca. 10 Stk.



90 Minuten

ca. 1.222 kcal / 122 kcal p.P.

ZUTATEN

80 g Buchweizen, fein
gemahlen

70 g Dinkelvollkornmehl

60 ml Wasser

10 g Hefe

30 ml Wasser

90 ml süße Sahne

30 g Honig

2 Eier

1 Prise Salz

2 EL Rosinen

1 EL Haselnüsse, gehackt

Spekulatiusgewürz

Fluffy Pfannis

ZUBEREITUNG

1. Gib das Wasser (lauwarm) in einen Becher und löse darin mit einem Schneebesen die Hefe auf.
2. Trenne die Eier. Vermische alle Zutaten (bis auf das Eiweiß) zu einem geschmeidigen Teig.
3. Schlage das Eiweiß steif und hebe es vorsichtig unter den Teig.
4. Lasse den Hefeteig abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen. Dadurch werden sie besonders fluffig.
5. Erhitze in einer Pfanne 1/2 TL Butter mit einem Schuss Öl.
6. Bei mittlerer Hitze gibst du 1 Kelle Teig in die Pfanne. Ca. 2-3 Minuten backen.
7. Wende deinen Pfannkuchen und backe ihn auch von der anderen Seite ca. 1 Minute bis er goldgelb ist.
8. Dazu schmeckt Schokocreme, Fruchtpüree und Apfelmus.

22 Frühstücksideen



ca. 6 Stk.



20 Minuten

ca. 715 kcal / 119 kcal p.P.

ZUTATEN

25 g Butter, weich
125 g Quark (40%)
1 EL Creme fraiche
1 Ei
20 g Honig
2 EL Rosinen
50 g Weizenvollkornmehl



1 Glas



10 Minuten

ca. 558 kcal

ZUTATEN

250 g Erdbeeren (oder andere Beeren)
150 g Honig
35 ml Zitronensaft
1,5 geh. TL Reismehl
3 Msp. Vanille

Quark-Küchlein

ZUBEREITUNG

1. Röhre mit einem Mixer (Rührstab) die Butter schön cremig.
2. Gib die restlichen Zutaten zur Butter und verröhre alles gut.
3. Erhitze in einer Pfanne 1/2 TL Butter mit einem Schuss Öl.
4. Bei mittlerer Hitze gibst du 1 Kelle Teig in die Pfanne. Ca. 2-3 Minuten backen.
5. Wende deinen Pancake und backe ihn auch von der anderen Seite ca. 1-2 Minuten goldgelb.
6. Reiche zu den Küchlein die Erdbeermarmelade

Erdbeermarmelade

ZUBEREITUNG

1. Püriere die Erdbeeren. Gib alle Zutaten in einen kleinen Topf und verröhre sie miteinander.
2. Bringe die Masse unter Rühren für 1 Min. zum Kochen.
3. Eventuell mit Honig nachsüßen, dann aber nochmals aufkochen. Achtung: den Probierlöffel vorher immer neu abspülen.
4. Stelle ein Weckglas auf ein Handtuch und fülle die fertige Marmelade sofort ins Glas, fest verschließen.

TIPP

Ist dir die Marmelade zu flüssig, füge noch etwas Reismehl hinzu und koch sie nochmals auf.



24 Frühstücksideen



1 Brot

ca. 50 Min.

ca. 2.794 kcal

ZUTATEN

4 reife Bananen
200 g Dinkelvollkornmehl
140 g Butter, weich
2 Eier
2 TL Backpulver
4 EL Back-Kakao
10 Trockenpflaumen
8 Walnüsse
1 TL Lebkuchengewürz
2 TL Mandelmus

Bananarama Bread

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Püriere die Bananen, rühre die Butter schön cremig, schneide die Trockenpflaumen klein und zerbrösel die Walnüsse.
3. Verrühre alle Zutaten miteinander, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Fette eine Kastenform mit zerlassener Butter gut ein. Fülle die Masse in die Form.
5. Backe das Brot bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für 35 Minuten. Teste mit einem Zahnstocher, ob der Teig gut ist (darf nicht am Holz kleben).
6. Nimm das Brot aus der Form und lasse es abkühlen.
7. Dazu schmeckt ein leckerer Nuss-Aufstrich oder Marmelade.



1 Brot

3:15 Std.

ca. 2.246 kcal

ZUTATEN

125 g Einkorn, gemahlen
125 g Weizen, gemahlen
1 TL Salz
1/2 Päckchen Backpulver
375 g Äpfel u. Pflaumen
25 g Trockenpflaumen
100 g Datteln
75 g gehackte Mandeln
1 EL Back-Kakao
30 ml Rum
125 g Honig
2 TL Spekulatiusgewürz
2 TL Zimt

Brotküchle "Fruty"

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Schneide das Obst klein und das Trockenobst grob klein.
3. Vermenge das Mehl mit dem Backpulver und Salz. Stelle es zur Seite.
4. Vermische alle anderen Zutaten miteinander in einer Schüssel (mit der Hand) und lass die Masse für 2 Stunden ruhen.
5. Gib das Mehl zur Masse und vermische alles gut miteinander (am besten mit der Hand).
6. Fette eine Kastenform mit zerlassener Butter ein. Gib die Masse in die Form.
7. Backe das Brot bei Ober-/Unterhitze für 45 Minuten auf 180 Grad und noch für 15 Minuten auf 170 Grad.
8. Variiere das Brot mit anderen Nüssen oder Früchten.

26 Frühstücksideen



ca. 15 Stk.



ca. 3:45 Std.

ca. 3.100 kcal / 206 kcal p.P.

ZUTATEN

500 g Dinkelvollkornmehl
1/2 TL Salz
50 g Butter (weich)
100 g Rosinen
100 g getrocknete Aprikosen (klein geschn.)
80 g Honig
30 g Hefe
400 ml Wasser (lauwarm)
2 Eier (getrennt)
2-3 EL Naturjoghurt
1 TL Zimt

Fruchtige Häppchen

ZUBEREITUNG

1. Löse die Hefe in 400 ml lauwarmem Wasser mit 1 TL Honig auf und lasse sie 10 Minuten schäumen.
2. Vermische Mehl, Salz, Zimt, Honig, Rosinen und Aprikosen in einer Schüssel und gib die weiche Butter, Eigelb und Joghurt hinzu. Alles gut vermengen.
3. Schlage das Eiweiß steif und hebe es vorsichtig unter den Teig.
4. Decke den Teig ab und lasse ihn 3 Stunden an einem warmen Ort gehen.
5. Heize den Backofen auf 200°C vor.
6. Forme Brötchen, lege sie auf ein Backblech und lasse sie 10 Minuten gehen.
7. Backe die Brötchen ca. 20 Minuten, bis sie hohl klingen, wenn du auf die Unterseite klopfst.



ca. 10 Stk. ca. 2 Std.

ca. 3.026 kcal / 302 kcal p.P.

ZUTATEN

260 g Weizenmehl
260 g Einkornmehl
6 g Salz
60 g Butter (weich)
1 Ei
130 ml Wasser (lauwarm)
110 ml süße Sahne
20 g Hefe
80 g Honig
30 ml Zitronensaft
Zitronenschale (Abrieb)
1 TL Lebkuchengewürz
2-3 EL Naturjoghurt

Schlagobers-Semmel

ZUBEREITUNG

1. Löse die Hefe in 130 ml lauwarmem Wasser mit 1 TL Honig auf und lasse sie 10 Minuten schäumen.
2. Vermische in einer Schüssel Mehl, Salz, Lebkuchengewürz, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ei, Sahne, Butter und Joghurt.
3. Gib das Hefe-Wasser hinzu und verknete den Teig 5-7 Minuten, bis er geschmeidig ist.
4. Lasse ihn 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen.
5. Forme den Teig zu Brötchen und lege sie auf ein Backblech. Feuchte deine Hände leicht an, um den Teig besser zu formen.
6. Lass die Brötchen nochmal für 30 Minuten zugedeckt gehen.
7. Heize den Backofen auf 200°C vor.
8. Bepinsel die Brötchen nach Wunsch mit etwas Sahne.
9. Backe die Brötchen ca. 18-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.

28 Frühstücksideen

 1 Portion

 5 Min.

ca. 1.310 kcal

ZUTATEN

120 g Butter, weich

4 EL Haselnussmus

2 EL Honig

2 TL Back-Kakao

4 TL Haselnüsse, gemahlen

Orangenschale (Abrieb)

etw. Chili-Pulver

 1 Portion

 5 Min.

ca. 1.113 kcal

ZUTATEN

100 g Butter, weich

20 g Kokosflocken

15 g Rosinen

5 Trocken-Aprikoisen

50 ml Wasser

10 g Sesam

30 g Honig

Msp. Vanille

Msp. Tonka

Hot Chocolate Dream

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Butter schön schaumig und vermische dann alle Zutaten miteinander.
2. Wenn du magst, gib noch Kokosraspeln, Zimt oder andere Gewürze dazu.

Tropical-Paste

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Aprikosen klein. Weiche die Kokosflocken, Aprikosen und Rosinen im Wasser ca. 2 Std. ein. Püriere die Masse anschließend.
2. Röste den Sesam fettfrei an und lass ihn abkühlen. Schlage die Butter schön schaumig und vermische dann alle Zutaten.

TIPP

Aufstriche lassen sich gut einfrieren. Vor dem Verzehr rechtzeitig rausstellen damit die Butter weich wird.



1 Portion



5 Min.

ca. 1.512 kcal

ZUTATEN

125 g Butter, weich
 10 getrocknete Datteln
 6 getrocknete Aprikosen
 1 Banane
 Orangenschale (Abrieb)
 Lebkuchengewürz
 4 EL Kokosflocken



1 Portion



5 Min.

ca. 817 kcal

ZUTATEN

160 g Mascarpone
 30 ml süße Sahne
 30 g Honig
 2 EL Back-Kakao
 2 Msp. Tonka-Gewürz

Christmas Cream

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Butter schön schaumig.
2. Schneide die Trockenfrüchte klein, zerdrücke die Banane mit einer Gabel.
3. Vermische alle Zutaten miteinander.
4. Die Cream lässt sich auch gut als Topping für Pancakes oder andere Creme-Desserts verwenden.

Schoki-Mousse

ZUBEREITUNG

1. Vermische alle Zutaten miteinander zu einer schönen cremigen Masse.

30 Frühstücksideen

 2 Portionen  ca. 5 Min.

ca. 1.337 kcal / 668 kcal p.P.

ZUTATEN

1 Banane
1/2 Apfel
100 g Butter
100 g Honig
2 EL gehackte Mandeln
Zimt

zur Dekoration:

etwas geschlagene Sahne
Zimt

Heiße Früchtchen

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Banane in Scheiben und den Apfel in kleine Stücke.
2. Erhitze in einer Pfanne die Butter mit dem Honig, bis die Masse leicht bräunt (karamellisiert).
3. Gib nun das Obst, die gehackten Mandeln und den Zimt hinzu. Röhre die Masse gelegentlich durch.
4. Dein Dessert ist fertig, wenn die Masse leicht eingedickt ist.
5. Serviere dein gebackenes Obst noch lauwarm mit geschlagener Sahne und Zimt.

TIPP

Wer Amaretto mag, gibt noch einen Schuss mit in die Pfanne.
Auch eine Kugel Vanilleeis dazu schmeckt gut.



32 Hauptgericht



4 Portionen ca. 20 Min.

ca. 1.120 kcal / 280 kcal p.P.

ZUTATEN

120 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
2 Eier (Größe S)
2 EL Schmand
50 ml Sahne
50 ml Wasser
1 EL Honig
1 Prise Salz
2 Äpfel in Scheiben
60 g Rosinen
1 TL Zimt
1 TL Honig
Olivenöl für die Pfanne

Apfelpfannkuchen

ZUBEREITUNG

1. Verrühre Mehl, Backpulver, Eier, Schmand, die Sahne-Wasser-Mischung, Honig und Salz in einer Schüssel.
2. Vermische separat die Apfelscheiben mit Zimt, Rosinen und Honig.
3. Erhitze etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne.
4. Gib ein Viertel des Teigs in die Pfanne.
5. Lege die Apfelscheiben direkt auf den noch flüssigen Teig.
6. Decke die Pfanne ab und reduziere die Hitze leicht.
7. Gare den Pfannkuchen ca. 7 Minuten sanft, bis die Oberfläche vollständig gestockt ist.
8. Die Pfannkuchen vorsichtig aus der Pfanne nehmen.
9. Mit Extra-Honig, Zimt, Mandeln, Orangenöl oder geschlagener Sahne warm genießen.



🍴 2 Portionen ⏳ ca. 75 Min.

ca. 1.126 kcal / 563 kcal p.P.

ZUTATEN

250 ml Wasser
1 Msp. Salz
50 g Dinkelvollkorngrieß
25 g Butter
250 g Quark (40%)
75 g Honig
1 Ei
2 Birnen
12 Pflaumen
Mandelblättchen
Spekulatiusgewürz
Zitronenabrieb

Birne meets Pflaume

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Koche das Wasser mit dem Salz, rühre den Grieß langsam dazu.
3. Ca. 2 Minuten kochen und dann abkühlen lassen.
4. Rühre die Butter mit dem Mixer schaumig. Gib Honig, Eigelb, Spekulatius, Zitronenschale, Quark und den abgekühlten Grießbrei dazu.
5. Schneide das Obst klein und mische es zum Teig. Ziehe zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unter.
6. Fette eine Auflaufform mit zerlassener Butter und fülle die Quarkmasse in die Form.
7. Backe den Auflauf ca. 55 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze).
8. Verteile nach 45 Minuten Mandelblättchen auf dem Auflauf.

34 Hauptgericht



4 Portionen



ca. 40 Min.

ca. 2.421 kcal / 605 kcal p.P.

ZUTATEN

500 g Pflaumen, Mango
(oder Äpfel, Pfirsich...)

2 EL Rosinen

2 EL Kakaonibs

70 g Butter

80 g Honig

80 g Haferflocken

150 g Quark (40%)

60 ml süße Sahne

100 g gehackte Mandeln

1 Msp. Tonka-Gewürz

Mandelblättchen



4 Portionen



5 Min.

ca. 1.596 kcal / 399 kcal p.P.

ZUTATEN

375 ml süße Sahne

40 ml Wasser

1,5 TL Vollkornreismehl

1 TL Vanille

2 Eigelb

50 g Honig

Crunchy Fruits

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Schneide das Obst in kleine Stücke. Mische die Rosinen und Kakaonibs unter. Gib die Mischung in eine gefettete Auflaufform (zerlassene Butter).
3. Erhitze die Butter mit dem Honig in einem Topf. Gib die Haferflocken dazu. Nimm den Topf vom Herd und mische den Quark, die Sahne, die Mandeln und das Tonka-Gewürz unter.
4. Verteile die Masse über dem Obst.
5. Backe das Gratin 20 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze).
6. Verteile dann die Mandelblättchen auf dem Gratin und backe nochmals 5 Minuten.

Vanillesoße

ZUBEREITUNG

1. Verrühre den Honig und das Eigelb in einem separaten Gefäß.
2. Gib Sahne, Wasser, Mehl und Vanille in einen Topf und bringe es vorsichtig unter Rühren zum Kochen. Verringere dann die Hitze.
3. Gib 2 Löffel der heißen Flüssigkeit zum Honig-Eigelb, dann das Gemisch zurück in den Topf.
4. Unter Rühren nochmal erhitzen (nicht mehr kochen).
5. Mit dem Reismehl variiest du die Konsistenz der Soße.



36 Hauptgericht



4 Portionen



ca. 50 Min.

ca. 2.371 kcal / 592 kcal p.P.

ZUTATEN

3 Äpfel
1 Banane
2 EL Zitronensaft
4 Eier
160 g Honig
6 EL gehackte Mandeln
2 EL Emmervollkornmehl
100 g Haferflocken
100 g Rosinen
70 g Mandelmus
Zimt
Orangenschale (Abrieb)

Apfel-Zimt-Traum

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
2. Die Äpfel raspeln, Banane pürieren, mit Zitronensaft beträufeln.
3. Trenne die Eier, schlage das Eigelb mit dem Honig schaumig. Gib Mandeln, Mehl, Haferflocken, Rosinen, Mandelmus und Organgenschale dazu.
4. Füge das Obst hinzu, rühre das steifgeschlagene Eiweiß unter.
5. Fette eine Auflaufform mit zerlassener Butter ein. Gib die Masse in die Form. Garniere mit Mandelblättchen und Zimt.
6. Backe den Auflauf 25-30 Minuten bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze).

TIPP

Mit Vanillesoße servieren. Oder auch mit 1 EL Oliven-Orangenöl.



37

🍴 2 Portionen ⏳ ca. 10 Min.

ca. 1.630 kcal / 815 kcal p.P.

ZUTATEN

200 g Blaubeeren
100 g Weizengrieß
(Vollkorn)
250 ml süße Sahne
300 ml Wasser
70 g Honig
1 Msp. Tonka-Gewürz
2 TL Haselnussmus

Grießpudding Special

ZUBEREITUNG

1. Gib Sahne, Wasser, Honig, Tonka in einen Topf und koch die Flüssigkeit unter Rühren auf.
2. Rühre nun mit einem Schneebesen das Mehl unter und füge das Haselnussmus hinzu.
3. Nimm alles vom Herd und püriere die Masse mit einem Pürierstab.
4. Mische zum Schluss die Blaubeeren unter.

TIPP

Mit geschlagener Sahne am besten warm servieren. Schmeckt aber auch kalt sehr gut.

38 Hauptgericht



2 Portionen ca. 25 Min.

ca. 1.001 kcal / 500 kcal p.P.

ZUTATEN

110 g Rundkorn-Naturreis

100 ml süße Sahne

400 ml Wasser

50 g Honig

Zimt

100 g TK-Beeren, ungesüßt
(oder andere Beeren)

20 g Honig

Milchreis-Grießbrei

ZUBEREITUNG

1. Tauge die TK-Beeren auf.
2. Mahle den Reis in einer Getreidemühle zu Grieß (mittlere Stufe).
3. Gib alle Zutaten (bis auf die Beeren und den Honig) in einen Topf und koch die Masse kurz auf.
4. Reduziere dann die Hitze und lass alles für ca. 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln.
5. Püriere zum Schluss die Beeren mit dem Honig und reiche die Fruchtsoße zum Milchreis-Grießbrei.

TIPP

Du kannst den Reis auch "ganz" lassen. Dann musst du ihn länger, ca. 30 Min. köcheln lassen.



2 Portionen ca. 45 Min.

ca.1.276 kcal / 638 kcal p.P.

ZUTATEN

100 g Hirse
250 ml Wasser
100 ml süße Sahne
20 g Butter
1 Prise Salz
Vanille
1/2 TL Agar-Agar
80 g Honig
1 Msp. Tonka-Gewürz
1 TL Orangen-Olivenöl
Orangenschale Abrieb
100 g TK-Himbeeren
20 g Honig

Hirse-Himbeer-Hotty

ZUBEREITUNG

1. Tauge die TK-Bereren auf.
2. Bringe die Hirse mit 150 ml Wasser, Butter und Salz zum Kochen. Setze einen Deckel auf den Topf und lasse die Hirse 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Nicht umrühren!
3. Nimm den Topf vom Herd und lass die Hirse 30 Minuten ziehen. Topf geschlossen lassen, nicht umrühren.
4. Gib die Sahne, 100 ml Wasser, Agar-Agar, das Öl und die Orangenschale (Abrieb) zur Hirse. Koche alles nochmal kurz auf.
5. Püriere die aufgetauten Himbeeren mit dem Honig. Wenn du magst, erhitze das Fruchtpüree kurz in einem Topf.

TIPP

Mit Minze und Mandelblättchen garnieren.

40 Hauptgericht

 1 Blech

 ca. 50 Min.

ca. 3.417 kcal / 854 kcal p.P.

ZUTATEN

Quark-Öl-Teig

400 g Dinkelvollkornmehl
1,5 Packungen Backpulver
180 g Quark (40%)
70 g Olivenöl
2 Eier
1 TL Salz
40 g Honig

Pizza-Creme

140 g Frischkäse
140 g saure Sahne
Zitronenschale (Abrieb)
40 g Honig

2 Pfirsiche
4 Aprikosen
1 Kugel Mozzarella
Thymian Zweige

Pizza "Tropical"

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 220 Grad vor.
2. Vermische alle Teig-Zutaten miteinander. Knete den Teig mit der Hand bis er schön geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
3. Lege Backpapier auf ein Backblech und verteile den Teig darauf. Mache einen kleinen Rand (ca. 1 cm).
4. An einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen, bis der Belag fertig ist.
5. Vermische alle Zutaten für die Pizza-Creme miteinander.
6. Schneide das Obst in dünne Scheiben, den Mozzarella in kleine Würfel.
7. Streiche nun die Pizza-Creme auf den Teig und belege ihn dann gleichmäßig mit den Obstscheiben. Verteile dann die Mozzarella-Würfel und lege zum Schluss noch ein paar Thymianzweige auf die Pizza.
8. Auf der unteren Schiene ca. 25 Minuten bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) backen bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

TIPP

Gib auf die fertige Pizza noch ein bisschen Orangen-Olivenöl. Natürlich kannst du die Pizza auch mit anderen Obstsorten belegen.



42 Hauptgericht



4 Portionen



ca. 30 Min.

ca. 2.505 kcal / 626 kcal p.P.

ZUTATEN

80 g Honig
6 Eier
1 Prise Salz
185 ml süße Sahne
185 ml Wasser
180 g Weizenvollkornmehl
100 g Rosinen
Mandelblättchen
Zimt
Butter und Honig für die Pfanne



4 Portionen



10 Min.

ca. 219 kcal / 55 kcal p.P.

ZUTATEN

300 g Äpfel
40 ml Wasser
20 g Honig
Saft von 1/2 Zitrone
2 Msp. Tonka-Gewürz

Kaiserschmarrn

ZUBEREITUNG

1. Trenne die Eier, schlage das Eiweiß steif.
2. Vermische das Mehl mit Honig, Eigelb, Sahne, Wasser und den Rosinen. Hebe den Eischnee vorsichtig unter.
3. Erhitze etwa 1 TL Butter und 1 TL Honig in einer Pfanne und lass es leicht karamellisieren.
4. Gib den Teig ca. 1 cm dick in die Pfanne. Wenn der Teig stockt, wenden, dann mit 2 Gabeln zerrupfen und fertig backen.
5. Den übrigen Teig genauso verarbeiten.
6. Am Ende den fertigen Kaiserschmarrn mit Honig beträufeln und für 10 Min. bei 180 Grad im Ofen (Ober-/Unterhitze) backen.
7. Röste ein paar Mandelblättchen fettfrei in der Pfanne an. Am Ende den Kaiserschmarrn mit den Mandeln und Zimt bestreuen.

Apfelmus

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Äpfel in kleine Stücke.
2. Gib alle Zutaten in einen Topf und bringe sie bei mittlerer Hitze zum Kochen. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Am Ende das Apfelmus mit einem Pürierstab pürieren und zum Kaiserschmarrn reichen.



44 Hauptgericht



4 Portionen ca. 20 Min.

ca. 2.192 kcal / 548 kcal

ZUTATEN

1,5 L Wasser
15 g Salz
300 g Vollkorn-Spirelli
240 g Pfirsich
60 ml Orangensaft, frisch
120 ml süße Sahne
120 g Schmand
60 g Honig
3 Msp. Vanille
Zitronenschale (Abrieb)
30 g Pistazien
Minze

Nudelsalat "Sweety"

ZUBEREITUNG

1. Koch als erstes die Nudeln in Salzwasser weich.
2. Püriere die Pfirsiche mit einem Pürierstab. Füge dann alle anderen Zutaten (bis auf die Pistazien) hinzu. Vermenge alles gut. Eventuell nochmal pürieren.
3. Lass die Nudeln etwas abkühlen und mische sie dann mit der Soße.
4. Gib zum Schluss die Pistazien und die frische Minze über deinen Nudelsalat.

TIPP

Verfeinere den Salat nach Belieben noch mit Nüssen, gerösteten Pinienkernen oder Kürbiskernen.



45

2 Portionen ca. 1 Std.

ca. 1.149 kcal / 575 kcal p.P.

ZUTATEN

1 Tasse Rundkorn-Natureis
2 Tassen Wasser
2 Msp. Salz
Kurkuma
2 EL Honig
600 g gemischtes Obst (z.B. Weintrauben, Pfirsich, Banane)
Saft von 1 Zitrone
Zitronenschale (Abrieb)
Zimt
1 EL Orangen-Olivenöl

Obst-Reis-Delight

ZUBEREITUNG

1. Koch den Reis mit dem Wasser, Salz und Kurkuma bei geringer Hitze (ca. 40 Min.). Danach lässt du ihn noch 20 Min. auf kleiner Stufe quellen bis er weich ist. Dann fügst du ein bisschen geriebene Zitronenschale hinzu.
2. Schneide während des Kochens das Obst in kleine Stückchen. Gib Zitronensaft, Honig und Zimt hinzu.
3. Vermische zum Schluss den Reis mit dem Obst und mit 1 EL Orangen-Olivenöl.

TIPP

Mit lauwarmem Vanillesoße servieren.

46 Hauptgericht



4 Portionen



ca. 1:15 Std.

ca. 2.342 kcal / 585 kcal p.P.

ZUTATEN

270 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier

20 g Hefe

50 g Butter (weich)

50 ml süße Sahne

50 ml Wasser

50 g Honig

2-3 EL Naturjoghurt

50 g Mohn

20 g Butter

40 g Honig



4 Portionen



5 Min.

ca. 1.341 kcal / 335 kcal p.P.

ZUTATEN

125 g Trockenpflaumen

125 g Butter, weich

1 EL Honig

Zimt, Vanille

Orangenschale (Abrieb)

Hefeklöße "Deluxe"

ZUBEREITUNG

1. Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser mit 1 TL Honig auflösen und 10 Minuten schäumen lassen.
2. Mehl, Sahne, Eier, Butter, Honig und Joghurt in einer Schüssel vermengen, Hefe-Wasser dazugeben und zu einem weichen Teig verrühren.
3. Teig 5-7 Minuten kneten, dann 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
4. In 4 Portionen teilen, zu flachen Fladen formen, mit Pflaumen-Mousse füllen und zu Klößen formen.
5. Knödel 30 Minuten zugedeckt gehen lassen, dann in kochendem Dampf 20 Minuten garen. Das kochende Wasser darf die Knödel nicht erreichen.
6. Butter, Honig und Mohn erhitzen und über die Knödel gießen.

Pflaumen-Mousse

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Butter mit einem Mixer schön schaumig.

2. Püriere die Pflaumen.

3. Vermische alle Zutaten und püriere nochmal alles durch.





ca. 20 Stk.



ca. 30 Min.

ca. 2.658 kcal / 133 kcal p.P.

ZUTATEN

250 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
1/4 TL Natron
100 ml Buttermilch
50 ml Olivenöl
190 g Butter, weich
140 g Honig
60 g Schmand
2,5 Eier
100 g Rosinen
20 g Back-Kakao
2 TL Haselnussmus
1/2 Msp. Tonka

Schoko-Nuss-Muffins

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180°C vor.
2. Vermische Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver in einer Schüssel.
3. Schlage die Eier auf und vermeng sie mit Honig, Schmand, Buttermilch, Olivenöl und Butter.
4. Gib die feuchten Zutaten zu den trockenen und vermische alles zu einem Teig.
5. Hebe Rosinen und Haselnussmus unter.
6. Backe die Muffins für ca. 20 Minuten. Teste mit einem Zahnstocher, ob der Teig gut ist (darf nicht kleben bleiben).

TIPP

Dazu passt Hot Chocolate Dream, Sahne oder frische Beeren.



49



ca. 20 Stk.



ca. 30 Min.

ca. 2.690 kcal / 224 kcal p.P.

ZUTATEN

250 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron
½ TL Salz
120 g Honig
2 Eier
200 ml Buttermilch
100 ml Olivenöl
2 EL Schmand
300 g frische Blaubeeren
40 g gehackte Mandeln
1 TL Vanille oder Zimt

Blaubeer-Muffins

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180°C vor und bereite die Muffinform vor.
2. Vermische in einer Schüssel das Vollkornmehl, Backpulver, Natron und Salz.
3. In einer separaten Schüssel verrühre die Eier, Honig, Buttermilch, Olivenöl und Schmand zu einer gleichmäßigen Masse.
4. Gib die feuchten Zutaten zu den trockenen und verrühre alles zu einem glatten Teig.
5. Hebe vorsichtig die Blaubeeren und gehackten Mandeln unter.
6. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen und backe die Muffins für ca. 20 Minuten.
7. Lass die Muffins kurz abkühlen und serviere sie.

TIPP

Schmeckt auch mit Apfelstückchen oder pürierter Banane.

50 Backwaren



ca. 10 Stk.



ca. 30 Min.

ca. 2.873 kcal / 287 kcal p.P.

ZUTATEN

150 g Butter, weich
4 Eier
250 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
80 ml süße Sahne
80 ml Wasser
40 g Schmand
100 g Honig
1 TL Zimt
1 MS Kardamom
Orangenschale (Abrieb)



1 Portion



5 Min.

ca. 203 kcal / 51 kcal p.P.

ZUTATEN

190 g TK-Himbeeren
1 TL Reismehl
30 g Honig
Vanille

Fluffy Waffles

ZUBEREITUNG

1. Trenne die Eier und schlag das Eiweiß steif.
2. Verrühre mit einem Mixer Eigelb, Honig, Butter, Zimt, Kardamom und Orangenabrieb.
3. Rühre nun die süße Sahne, Wasser und Schmand dazu.
4. Vermische das Mehl mit dem Backpulver und gib es dann zur Masse.
5. Hebe zum Schluss vorsichtig den Eischnee unter.
6. Erhitze dein Waffeleisen, fette es mit etwas Butter ein und backe nun die Waffeln. Nimm pro Waffel 1 Kelle.
7. Lass die Waffeln auf einem Gitter abkühlen.
8. Dazu passt sehr gut geschlagene Sahne, Himbeer-Püree, frisches Obst und Eis.

Himbeer-Püree

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Topf und koch die Masse für 1 Minute unter ständigem Rühren auf.





ca. 8 Stk.



ca. 70 Min.

ca. 1.100 kcal / 137 kcal p.P.

ZUTATEN

Streusel:

100 g Weizenvollkornmehl

50 g Butter, weich

50 g Honig

Zimt

Füllung:

2 Äpfel

2 EL Zitronensaft (frisch)

2 EL Mandeln, gehackt

20 g Honig

Hot Apple-Crumble

ZUBEREITUNG

1. Mach als erstes die Streusel. Verrühre dazu alle Zutaten zu einem cremigen Teig. Stelle den Teig für ca. 30 Min. in den Kühlschrank.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Raspel nun die Äpfel klein. Mische sie mit Zitronensaft, Mandeln und Honig. Du kannst die Masse noch kurz mit einem Pürierstab pürieren.
4. Fülle die Apfelmasse in Muffin-Förmchen. Nimm nun den Streuselteig aus dem Kühlschrank und gib kleine Bröckchen auf die Apfelmasse.
5. Backe deinen Crumble für ca. 30 Min. bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun.
6. Am besten warm servieren mit geschlagener Sahne, Eis oder Vanillesoße.



4 Portionen ca. 50 Min.

ca. 910 kcal / 227 kcal p.P.

ZUTATEN

4 Äpfel

80 g Marzipan (Bio)

20 g Rosinen

20 g Mandeln, gehackt

4 TL Mandelmus

1 TL Lebkuchengewürz

Orangenschale (Abrieb)

Gebackener Zipfel

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
2. Löse aus den Äpfeln mit einem Ausstecher oder kleinen Messer das Kerngehäuse.
3. Verknete alle Zutaten mit der Hand zu einem Teig.
4. Teile die Masse in 4 gleiche Teile und fülle damit die Äpfel.
5. Fette eine Auflaufform mit zerlassener Butter.
6. Setze die Äpfel in die Form und backe sie für ca. 30-35 Min. bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze).

TIPP

Reiche zu den Bratäpfeln lauwarme Vanille-Soße (s. Rezept). Auch 1 EL Orangen-Olivenöl schmeckt gut dazu.



1 Blech



ca. 45 Min.

ca. 4.792 kcal pro Blech

ZUTATEN

500 g TK-Beeren, ungesüßt
400 g Weizenvollkornmehl
120 g Mandeln, gemahlen
4 EL Back-Kakao
1 Päckchen Backpulver
4 Eier
4 Bananen
200 g Honig
120 ml süße Sahne
200 g saure Sahne
260 g Schmand
Tonka-Gewürz
Orangenschale (Abrieb)

Beeren-Taucher

ZUBEREITUNG

1. Taue die TK-Beeren auf. Püriere die Beeren und streiche sie durch ein Sieb, um eine homogene Masse zu bekommen.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
3. Püriere die Bananen.
4. Vermische alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander.
5. Backe den Kuchen ca. 35 Min. bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze).
6. Teste mit einem Zahnstocher, ob der Teig gar ist. Es sollte kein Teig am Stäbchen kleben bleiben.
7. Der Kuchen ist recht weich, wenn er aus dem Ofen kommt. Er ist trotzdem fertig. Lass ihn etwas abkühlen.

TIPP

Serviere den Kuchen mit geschlagener Sahne und mit pürierten Beeren (mit etwas Honig).



1 Blech

ca. 70 Min.

ca. 2.723 kcal

ZUTATEN

300 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Msp. Salz
2 Eier
140 g Honig
100 g Butter
100 g Schmand
Tonka-Gewürz
Spekulatiusgewürz
800 g Blaubeeren

Streusel
(s. Rezept Apple-Crumble)

Blue-Crumble-Cake

ZUBEREITUNG

1. Fertige den Streuselteig an (s. Rezept Apple-Crumble).
2. Vermische in einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver. Gib dann Salz, Eier, Honig, Butter, Schmand und die Gewürze hinzu. Verrühre alles zu einem geschmeidigen Teig.
3. Lass den Teig 30 Minuten ruhen.
4. Heize in der Zeit den Backofen auf 200 Grad vor.
5. Mische nun die Blaubeeren unter den Teig.
6. Gib die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in Muffin-Förmchen.
7. Verteile nun den Streuselteig in kleinen Brocken auf dem Kuchen.
8. Backe ihn für ca. 25 Min. bei 200 Grad (Ober-/ Unterhitze).
9. Serviere den Kuchen mit geschlagener Sahne.
10. Du kannst den Rest auch gut einfrieren.

56 Backwaren



1 Kuchen



ca. 100 Min.

ca. 6.408 kcal pro Blech

ZUTATEN

Hefeteig

400 g Dinkelvollkornmehl
150 g Einkorn, gemahlen
140 g Honig
120 g Butter
125 ml süße Sahne
125 ml Wasser
20 g Hefe
1/2 TL Zimt

Füllung

125 ml süße Sahne
125 ml Wasser
200 g Mohn
2 EL Kokosflocken
2 Äpfel
80 g Honig
80 g Marzipan (Bio)

Streusel

(s. Rezept Apple-Crumble)

Apfel im Mohn-Rausch

ZUBEREITUNG

1. Fertige den Streuselteig an (s. Rezept Apple-Crumble).
2. Löse für den Hefeteig die Hefe in lauwarmen Wasser auf (Schneebesen).
3. Vermische dann alle Teigzutaten miteinander zu einem geschmeidigen Teig. Er sollte nicht mehr kleben.
4. Lass den Teig 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen.
5. Für die Füllung raspelst du die Äpfel klein.
6. Koche dann Sahne und Wasser kurz auf. Gib dann alle anderen Zutaten in den Topf.
7. Lass die Masse kurz abkühlen. Rühre dann nochmal alles gut durch, erst mit einem Löffel, zum Schluss mit der Hand.
8. Gib den Hefeteig in eine runde Kuchenform. Drücke ihn am Boden fest und mache einen kleinen Rand (ca. 1 cm).
9. Verteile nun die Füllung auf dem Boden und brösel zum Schluss den Streuselteig drüber.
10. Gib den Kuchen in den **kalten** Backofen.
11. Backe ihn etwa 40-45 Min. bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze).

TIPP

Probiere das Rezepte auch mal mit Birnen.



58 Backwaren





1 Kuchen



ca. 80 Min.

ca. 4.850 kcal / 404 kcal p.P.

ZUTATEN

Mürbeteig

200 g Einkorn, gemahlen
2 Eier
1 TL Backpulver
100 g Honig
80 g Butter
30 g Back-Kakao
2 Msp. Vanille

Schokobelag

100 g Mandelmus
100 g Honig
20 g Back-Kakao

Füllung

500 g Schmand
100 g saure Sahne
210 ml süße Sahne
50 ml Wasser
2 Eier
140 g Honig
50 g Reismehl
Tonka-Gewürz
Orangenschale (Abrieb)

Schmand-Cheesecake

ZUBEREITUNG

- Verrühre alle Teigzutaten miteinander zu einem geschmeidigen Mürbeteig (Mixer/Handrührer). Stell den Teig in den Kühl-schrank.
- Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
- Für den Schokobelag vermischst du alle Zutaten zu einer homogenen Creme.
- Für die Füllung rührst du mit einem Schneebesen alle Zutaten zu einer schönen cremigen Masse zusammen.
- Fülle den Teig in eine runde gefettete Kuchenform. Drücke ihn gleichmäßig am Boden fest und ziehe einen Rand von ca. 1 cm.
- Streiche dann erst den Schokobelag auf den Teig und gieße dann die Füllung drüber.
- Backe den Kuchen bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze) für ca. 50 Minuten. Nach 25 Minuten bedeckst du den Kuchen mit Backpapier, damit er nicht anbrennt.
- Teste mit einem Zahnstocher, ob der Teig gut ist (es darf nichts mehr am Zahnstocher kleben bleiben). Eventuell noch 5-10 Minuten länger backen.
- Wichtig: Lass den Kuchen erst komplett abkühlen bevor du ihn anschneidest. Du kannst ihn noch etwas im offenen Backofen stehen lassen. Die Creme ist nach dem Backen noch recht weich. Am besten erst am nächsten Tag servieren.
- Besonders gut dazu schmeckt ein Himbeerpuree und Vanillesoße.



ca. 15 Stk.



ca. 40 Min.

ca. 2.074 kcal / 138 kcal

ZUTATEN

45 g Dinkelvollkornmehl
13 g Backpulver
115 g Butter
100 g Honig
25 g Back-Kakao
2 Msp. Vanille
120 g Schmand
1 Ei
15 g Trocken-Datteln
2 TL Haselnussmus
15 g Kakaonibs
10 g Haselnüsse
40 g Marzipan (Bio)

Brownies "Xtra lecker"

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Vermische das Mehl mit dem Backpulver. Schneide die Datteln und das Marzipan klein.
3. Erhitze in einem Topf die Butter mit dem Honig. Rühre dann zuerst das Mehl ein und gib dann alle anderen Zutaten hinzu.
4. Fülle die Masse in ein höheres gefettetes Backblech.
5. Backe die Brownies für 25 Min. bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze.)

TIPP

Steche mit einer Gabel kleine Löcher in die fertigen warmen Brownies. Erhitze im Topf einen Schokoguss aus 10 g Back-Kakao, 20 g Honig, 120 g Butter, 1 Msp. Vanille. Pinsel die Masse auf die Brownies. Garniere alles mit gehackten Haselnüssen.



ca. 20 Stk.



ca. 70 Min.

ca. 2.310 kcal / 115 kcal p.P.

ZUTATEN

250 g Emmer Vollkornmehl
1 TL Backpulver
2 Eier
100 g Honig
100 g Butter
Orangenschale (Abrieb)
Spekulatiusgewürz

Schokoguss:

25 g Butter, weich
25 g Honig
1 EL Back-Kakao

Cookie "Tea & Coffee"

ZUBEREITUNG

1. Trenne die Eier. Schlag das Eiweiß steif und stelle es zur Seite.
2. Mische das Mehl mit dem Backpulver, gib dann alle anderen Zutaten dazu und rühre alles zu einem geschmeidigen Teig. Füge zum Schluss vorsichtig den Eischnee drunter.
3. Stell den Teig für 30 Min. in den Kühlschrank.
4. Streue auf eine freie Unterlage etwas Mehl, rolle einen Teil vom Teig aus. Steche mit beliebigen Ausstechformen die Plätzchen aus und lege sie aufs Backblech (mit Backpapier).
5. Heize währenddessen den Backofen auf 175 Grad vor.
6. Bestreiche die Plätzchen nach Belieben mit Mandelmus oder dem Schokoguss. Einfach alle Zutaten miteinander vermengen. Dekoriere sie mit Haselnusskernen und/oder Kokosflocken.
7. Backe die Plätzchen ca. 15 Min. bei Ober-/Unterhitze.

62 Backwaren



2 Bleche



ca. 25 Min.

ca. 4.363 kcal / 115 kcal p.P.

ZUTATEN

180 g Emmer, gemahlen
180 g Dinkelvollkornmehl
10 g Backpulver
1 Prise Salz
260 g Butter
3 Eier
200 g Honig
30 g Kakao
60 g Kakaonibs
40 g Haselnusskerne
4 EL Haselnussmus

Schoko-Schock

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor. Belege 2 Bleche mit Backpapier.
2. Trenne die Eier. Schlage das Eiweiß steif und stelle es beiseite.
3. Vermische das Mehl mit dem Backpulver. Füge alle anderen Zutaten (bis auf das Eiweiß) hinzu. Verrühre alles gut.
4. Zum Schluss hebst du vorsichtig den Eischnee unter.
5. Forme walnussgroße Kugelchen, setze sie auf das Backblech und drücke sie platt. Lass etwas Abstand zwischen den Cookies.
6. Backe die Cookies nacheinander ca. 10-12 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze).
7. Lass die Kekse auf einem Kuchengitter abkühlen bevor du sie servierst oder in einer Keksdose aufbewahrst.

TIPP

Leckereien mit Back-Kakao eignen sich besonders gut als Tarnung, wenn jemand das dunkle Aussehen von Vollkornmehl nicht mag.





12 Stk.

ca. 35 Min.

ca. 3.279 kcal / 273 kcal p.P.

ZUTATEN

300 g Emmer, gemahlen
2 TL Backpulver
1 TL Tonka-Gewürz
30 g Getreidekaffeepulver
60 g Marzipan (Bio)
120 ml süße Sahne
120 ml saure Sahne
100 g Honig
90 g Butter, weich
2 Eier
40 g Maulbeeren

Mokka-Marzi-Muffin

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
2. Mische das Mehl mit dem Backpulver. Schneide das Marzipan klein. Trenne die Eier. Schlage das Eiweiß steif und stelle es zur Seite.
3. Gib nun alle anderen Zutaten (bis auf das Eiweiß) zum Mehl und vermische alles zu einem geschmeidigen Teig. Hebe zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter.
4. Gib die zähflüssige Masse in Muffin-Förmchen.
5. Backe die Muffins für 18-22 Min. bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze).
6. Teste mit einem Zahnstocher, ob sie gut sind. Es darf kein Teig mehr am Stäbchen bleiben.
7. Reiche dazu geschlagene Sahne oder den Hot Chocolate Dream (s. Rezept).



ca. 2 Tafeln ca. 15 Min.

ca. 1.808 kcal

ZUTATEN

70 g Butter (besser ist Kakaobutter)
60 g Honig
40 g Back-Kakao
60 g Haselnussmus
Orangenschale (Abrieb)
2 Msp. Tonka-Gewürz

Nach Geschmack:

Pistazien, Erdbeeren,
Mandeln, Chili,
Kokosflocken, Maulbeeren,
Walnüsse, Rosinen

Schokoholics Deluxe

ZUBEREITUNG

1. Lasse die Butter in einem Topf vorsichtig schmelzen. Nimm den Topf vom Herd und rühre dann den Honig, Kakao, Nussmus, die Orangenschale und Tonka hinzu.
2. Fülle die Masse in eine spezielle Pralinen- oder Schokoladenform (aus Silikon).
3. Verziere nun deine Schokolade nach deinen Wünschen mit den unterschiedlichen Zutaten.
4. Stell die Schokolade zum Festwerden für mehrere Stunden in den Kühlschrank.

TIPP

Mit Kakaobutter wird die Schokolade stabiler als mit normaler Butter. Auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahren.

66 Creme & Mousse

 4 Portionen  ca. 40 Min.

ca. 1.859 kcal / 464 kcal p.P.

ZUTATEN

Biskuitboden

60 g Dinkelvollkornmehl
1/2 TL Backpulver
2 Eier
80 g Honig
1,5 EL heißes Wasser
1 Msp. Vanille
1 Msp. Tonka-Gewürz

Himbeercreme

2 Eier
70 g Honig
1 Msp. Vanille
1 Msp. Tonka-Gewürz
100 g Himbeeren (auch Erdbeeren oder ohne Obst)
250 g Mascarpone
50 g Schmand
Back-Kakaopulver
2 TL Getreidekaffee für
1 Tasse heißes Wasser

Himbeer-Tiramisu

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Beginne mit dem Biskuitboden. Trenne hierfür die Eier. Schlage das Eiweiß steif. Das Eigelb rührst du schaumig (Mixer) und gibst den Honig, das heiße Wasser, Vanille und Tonka hinzu.
3. Vermische das Mehl erst mit dem Backpulver und dann mit der übrigen Masse. Zum Schluss hebst du den Eischnee unter.
4. Lege Backpapier auf ein Backblech. Nimm dir eine Form, in die du deine Tiramisu füllen möchtest. Streiche den Teig in der doppelten Größe deiner Form auf das Backpapier.
5. Backe den Biskuitboden bei 200 Grad für ca. 8 Minuten.
6. Kuche jetzt eine Tasse Getreidekaffee und lass ihn abkühlen.
7. Für die Himbeercreme trennst du wieder die Eier und schlägst das Eiweiß steif. Das Eigelb schlägst du mit Honig, Vanille und Tonka schaumig.
8. Vermische die Mascarpone mit dem Schmand, dann mit der Eier-Creme. Püriere die Himbeeren und streiche sie durch ein Sieb. Füge sie zur Masse hinzu, zum Schluss das Eiweiß.
9. Teile den fertigen Biskuitboden in der Mitte. Die eine Hälfte legst du in deine Form. Träufle nun die Hälfte des Kaffee darüber. Verteile dann die Hälfte der Creme auf den Boden.
10. Verfahren genauso mit der 2. Bodenhälfte. Nochmal mit Kaffee tränken und die restliche Himbeercreme verteilen.
11. Stelle dein Tiramisu für einige Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren streust du das Kakaopulver drauf.



68 Creme & Mousse



4 Portionen ca. 15 Min.

ca. 3.133 kcal / 783 kcal p.P.

ZUTATEN

300 ml süße Sahne

60 g Honig

4 TL Reismehl

Zitronenschale (Abrieb)

2 Msp. Tonka-Gewürz

300 g Erdbeeren

40 g Honig

400 ml süße Sahne

Pistazien

frische Minze

Pannacotta Fragola

ZUBEREITUNG

1. Koche die Sahne unter Rühren mit Honig, Reismehl, Zitronenabrieb und Tonka-Gewürz auf. Ca. 1 Min. kochen lassen.
2. Spülle 4 kleine Tassen mit kaltem Wasser aus und verteile die Masse auf 4 Portionen.
3. Stelle die Tassen zum Abkühlen in den Kühlschrank und lasse die Masse fest werden (ca. 2 Std.)
4. Als Beilage pürierst du die Erdbeeren und vermischt sie mit dem Honig. Die Sahne schlägst du steif.
5. Stürze deine Pannacotta aus den Tassen auf einen Dessertteller.
6. Dekoriere dein Dessert mit dem Erdbeer-Mousse, der Sahne, frischer Minze und Pistazien.



4 Portionen ca. 15 Min.

ca. 1.390 kcal / 347 kcal p.P.

ZUTATEN

200 g Mascarpone

150 g Honig

Zitronenschale (Abrieb)

3 Variationen:

Back-Kakao, Kakaonibs,
Chili, Minze und Orangen-
Olivenöl

Blaubeeren und Vanille

Getreidekaffee und
Maulbeeren

Mascarpone Triologie

ZUBEREITUNG

1. Vermische die Mascarpone mit dem Honig und dem Zitronenabrieb zu einer schönen glatten Masse.
2. Verteile die Masse auf 3 Schälchen.
3. Für die Schoko-Creme vermischt du die Mascarpone mit ca. 1 EL Back-Kakao (je nach Geschmack), Kakaonibs, Chili, kleingeschnittener Minze und 1 TL Orangen-Olivenöl.
4. Für die Beeren-Creme pürierst du die Blaubeeren und gibst sie mit 1 Msp. Vanille zur Mascarpone.
5. Für die Kaffee-Creme gibst du etwa 1 TL Getreidekaffee und ein paar Maulbeeren zur Mascarpone.

TIPP

Gestalte die Cremes ganz nach deinem eigenen Geschmack.

70 Creme & Mousse



4 Portionen



ca. 10 Min.

ca. 862 kcal / 215 kcal p.P.

ZUTATEN

Schokopudding:

40 g Dinkelvollkornmehl
125 ml süße Sahne
125 ml Wasser
60 g Honig
1 TL Reismehl
2 EL Back-Kakao
2 EL Kakaonibs
Orangenschale (Abrieb)
Schuss Orangensaft

Vanillepudding:

40 g Dinkelvollkornmehl
125 ml süße Sahne
125 ml Wasser
60 g Honig
1 TL Reismehl
1 Eigelb
4 Msp. Vanille
Zitronenschale (Abrieb)

Pudding im Duett

ZUBEREITUNG SCHOKOPUDDING

1. Presse etwas Saft aus einer frischen Orange.
2. Vermische alle Zutaten in einem Topf und bringe die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen. Ca. 1 Min. kochen lassen.
3. Verteile die Schokocreme auf 4 Dessertteller. Lass Platz für den Vanillepudding.

ZUBEREITUNG VANILLEPUDDING

1. Vermische alle Zutaten in einem Topf und bringe die Masse unter ständigem Rühren zum Kochen. Ca. 1 Min. kochen lassen.
2. Gib den Vanillepudding zum Schokopudding.

TIPP

Reiche zum Pudding noch geschlagene Sahne und pürierte Himbeeren mit Honig.
Soll der Vanillepudding eine hellere Farbe haben, gib etwas Kurkuma mit in den Kochtopf.





72 Creme & Mousse

4 Portionen ca. 20 Min.

ca. 445 kcal / 111 kcal p.P.

ZUTATEN

Pflaumenkompott:

250 g Pflaumen
90 ml Wasser
40 g Honig
2 TL Reismehl
Zimt

Creme:

55 g Schmand
55 g Joghurt (Natur, 3,8%)
15 g Honig
Orangenschale (Abrieb)
Lebkuchengewürz

Pflaume trifft Creme

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Pflaumen klein. Bringe in einem Topf das Wasser zum Kochen. Gib die Pflaumen, Honig, Reismehl und Zimt dazu. Alles zusammen kurz aufkochen lassen.
2. Reduziere die Hitze und lasse die Masse noch 5 Minuten weiter köcheln. Stelle den Kompott dann zum Abkühlen zur Seite.
3. Je nach Wunsch kannst du das Pflaumenkompott pürieren.
4. Verrühre alle Zutaten für die Creme.
5. Zum Anrichten nimmst du 4 Gläser. Fülle erst das lauwarme Pflaumenkompott ein und gib dann die Creme drüber.

TIPP

Dekoriere die Creme mit Pistazien.



🍴 2 Portionen ⏳ ca. 10 Min.

ca. 1.072 kcal / 536 kcal p.P.

ZUTATEN

Creme:

100 ml süße Sahne
60 g Haselnussmus
1 TL Honig
1/2 Banane
20 g gehackte Haselnüsse
Zimt

Dekoration:

1/2 Banane
2 goldene Kiwis
Kokosflocken

Banana "goes nuts"

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten für die Creme in ein hohes Gefäß und püriere alles mit dem Pürierstab cremig.
2. Verteile die Creme auf 2 Dessert-Tellern oder in einem Glas.
3. Schneide die 1/2 Banane und die goldenen Kiwis in Scheiben. Verteile das Obst auf der Creme.
4. Zum Schluss streust du noch Kokosflocken über dein Dessert.

74 Creme & Mousse



🍴 2 Portionen ⏳ ca. 70 Min.

ca. 638 kcal / 319 kcal p.P.

ZUTATEN

Chia-Pudding:

2 EL Chia-Samen
100 ml süße Sahne
100 ml Wasser
30 g Honig
Zimt
1 Msp. Vanille
Zitronenschale (Abrieb)

Dekoration:

2 Handvoll Erdbeeren
frische Minze
Kakaonibs

Chia-Chia Pudding

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten für den Chia-Pudding in ein Schälchen und vermische alles gut.
2. Stell den Pudding für mind. 1 Stunde zum Quellen in den Kühlschrank. Er soll recht fest werden.
3. Schneide die Erdbeeren klein.
4. Hol den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank und verteile die Erdbeeren darauf.
5. Zum Dekorieren zerrupfst du ein paar Blätter frische Minze und streust Kakaonibs über den Pudding.



75

🍴 2 Portionen ⏳ ca. 10 Min.

ca. 600 kcal / 300 kcal p.P.

ZUTATEN

150 g Joghurt (Natur, 3,8%)

2 TL Haselnussmus

50 g Honig

10 g Haselnüsse, gehackt

50 ml süße Sahne

Winter-Crumble-Gewürz

100 g Obst (z.B. Pflaumen, Nektarine, Himbeeren, Blaubeeren)

Joghurt Himmelleicht

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Sahne steif.
2. Vermische alle Zutaten für die Creme miteinander. Hebe zum Schluss vorsichtig die geschlagene Sahne unter.
3. Gib die Creme auf Dessertteller.
4. Schneide das Obst klein und gib es zur Creme.



🍴 2 Portionen ⏳ ca. 50 Min.

ca. 806 kcal / 403 kcal p.P.

ZUTATEN

125 ml Sahne
100 ml Wasser
2 Eigelb
30 g Honig
1 EL Reismehl
1/2 TL Vanille
Orangenschale (Abrieb)

Karamell-Schicht:

15 g Butter
30 g Honig

Crema Catalana

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Koche ca. 1 Liter Wasser. Fülle das heiße Wasser auf ein tiefes Backblech. Stell das Backblech auf die mittlere Schiene im Ofen.
3. Bring in einem Topf Sahne, Wasser, Vanille und Orangenabrieb zum Kochen.
4. Verrühre in einem separaten Gefäß das Eigelb mit dem Honig und Reismehl mit ca. 3 EL des Sahne-Wasser-Gemisches.
5. Gib den Eigelbmix zurück in den Topf. Reduziere die Temperatur und lass die Masse unter ständigem Rühren für 1 Min. kochen.
6. Verteile die Masse auf 2 feuerfeste Schälchen und stelle sie in das heiße Wasserbad. Backe die Creme für ca. 35 Minuten.
7. Erhitze in einem Topf Butter und Honig für ca. 1 Min. (karamellisieren). Verteile die Masse dünn (!) auf der Creme.
8. Lass sie mind. 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen.



4 Portionen ca. 10 Min.

ca. 1.751 kcal / 218 kcal p.P.

ZUTATEN

100 g Cashewkerne
8 Trocken-Datteln
200 g Joghurt (Natur, 3,8%)
100 ml süße Sahne
2 TL Cashewmus
40 g Honig
40 g Mandeln, gemahlen
2 Msp. Tonka-Gewürz
Orangenschale (Abrieb)

Cashew "Hangover"

ZUBEREITUNG

1. Lass die Cashewkerne und Datteln über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit abschütten.
2. Püriere alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer schönen cremigen Masse.

TIPP

Dazu passen sehr gut folgende Variationen: (1) Himbeerpüree, (2) Apfelmus, (3) Blaubeeren, (4) Back-Kakao mit Maulbeeren.

78 Ice-Cream



🍴 4 Portionen ⏳ ca. 10 Min.

ca. 1.751 kcal / 218 kcal p.P.

ZUTATEN

500 g TK-Beeren, ungesüßt
140 g Honig
1 Zitrone (Saft)
2 Eiweiß
Zimt (reichlich)
1 Msp. Kardamom
Kokosflocken
frische Minze zerrupft

zur Dekoration:

frische Beeren
Pistazien
Kokosflocken

Ice-Cream Sweet Berry

ZUBEREITUNG

- 1.Taue die TK-Beeren auf.
- 2.Gib alle Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere alles mit dem Pürierstab lang genug zu einer schönen cremigen Masse.
- 3.Du kannst die Creme sofort oder kalt als Eis essen verzehren.
- 4.Dafür füllst du die Masse in eine Vorratsbox um und gibst sie in die Tiefkühltruhe.
- 5.Ca. 30 Min. vor dem Verzehr holst du sie aus der Tiefkühltruhe raus damit sie schön cremig weich ist.
- 6.Verziere dein Dessert mit frischen Beeren, Pistazien und Kokosflocken.



4 Portionen ca. 10 Min.

ca. 730 kcal / 182 kcal p.P.

ZUTATEN

2 sehr reife Bananen

40 ml süße Sahne

2 EL Mandelmus

2 EL Honig

Zimt

zur Dekoration:

frisches Obst

Pistazien

Kakaonibs

Banana-Mandel-Eis

ZUBEREITUNG

1. Schneide die reifen Bananen in kleine Stücke und friere sie für mind. 3 Std. ein.
2. Zerkleinere die kalten Bananen mit einem Mixer.
3. Füge dann alle anderen Zutaten hinzu und rühre mit einem Handrührgerät alles zu einer schönen cremigen Masse.
4. Verteile die Creme auf Dessertteller und dekoriere sie nach Belieben mit frischem Obst, Pistazien oder Kakaonibs.

TIPP

Natürlich kannst du die Masse auch wieder einfrieren. So hast du ein schönes cremiges Bananeneis. Hol das Eis zum Antauen rechtzeitig aus dem Tiefkühler.



ca. 12 Stk.



ca. 15 Min.

ca. 1.082 kcal / 90 kcal p.P.

ZUTATEN

100 g Datteln
125 g Haselnüsse,
gemahlen
2 TL Back-Kakao
40 ml Orangensaft, frisch
1 Msp. Kardamom
Orangenschale (Abrieb)

Kokosraspeln

Powerballs

ZUBEREITUNG

1. Püriere die Datteln in einem Hochleistungsmixer oder mit dem Pürierstab.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und verrühre alles zu einer homogenen Masse.
3. Forme aus der Masse kleine Kugeln.
4. Wenn du magst, wälze sie in Kokosraspeln.
5. Lege sie nebeneinander in eine Vorratsbox oder auf Pralinenpapier.
6. Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Die Powerballs eignen sich perfekt als Snack für unterwegs.



4 Portionen ca. 25 Min.

ca. 2.174 kcal / 543 kcal p.P.

ZUTATEN

100 g Haferflocken
35 g Sesam
35 g Sonnenblumenkerne
30 g Haselnüsse gehackt
120 g Honig
40 g Butter
10 Trocken-Datteln
10 Trocken-Aprikosen
2 EL Kakaonibs
2 Msp. Tonka-Gewürz
2 Msp. Spekulatius-Gewürz

Knabber Crunchy

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
2. Röste in einer Pfanne Sesam, Sonnenblumenkerne und die gehackten Haselnüsse fettfrei an.
3. Schneide die Trockenfrüchte klein.
4. Gib Butter und Honig in einen Topf und lass beides leicht karamellisieren. Füge dann alle anderen Zutaten hinzu. Rühre alles zu einem geschmeidigen Teig.
5. Streiche den Teig ca. 1-1,5 cm hoch auf ein Blech. Alternativ kannst du kleine Kugeln formen.
6. Backe die Masse bei 175 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Minuten.
7. Lass dein Knabber Crunchy gut abkühlen. Es ist noch weich, wenn es aus dem Ofen kommt. Es lässt sich gut im Kühlschrank lagern. Am besten in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Meine Lieblingsrezepte

Meine Notizen

12 Wochen Ernährung

Gefallen dir meine zuckerfreien Rezepte? Hast du Freude an der leckeren vollwertigen Ernährung und möchtest dich langfristig gesund ernähren?

Dann möchte ich dir meinen 12-Wochen-Ernährungskurs ans Herz legen. Dieser Kurs bietet dir nicht nur fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, sondern zeigt dir auch, wie du diese einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Mit mir an deiner Seite!

Durch die Umstellung auf eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung stärkst du deine Gesundheit, du verbesserst deine Figur und hast mehr Energie.

Du erhältst persönliches Coaching, einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, über 250 leckere Rezepte, 20 Videos von mir (10x Ernährung Theorie, 10x Praxis Kochen & Backen).

Und noch viel mehr. Du wirst Teil unserer wertvollen Community, kannst regelmäßig an unseren Live-Talks teilnehmen und bekommst Zugang zu unserer exklusiven Mediathek mit wertvollen Tipps und motivierenden Videos.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig und stressfrei ändern möchten – ohne Verzicht, aber mit viel Freude am gesunden Genuss.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Lebensweise gehen!

Sichere dir dein **kostenfreies** Beratungsgespräch mit mir.

Für mehr Informationen scanne den QR-Code:

www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung



Nie wieder Heißhunger

Hast du dir dieses Buch gekauft, weil du immer wieder Heißhunger auf Süßes hast? Fällt es dir schwer, Süßem zu widerstehen? Möchtest du lernen, wie du dieses Verlangen langfristig in den Griff bekommen kannst? Dann ist mein Kurs "Joyful Eating - Nie wieder Heißhunger" genau das Richtige für dich!

In diesem Video-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du den Ursachen von deinem Heißhunger auf den Grund gehst und du die Kontrolle über dein Essverhalten zurück erlangst. Wir lösen ungesunde Strukturen auf, die du seit Jahrzehnten gefestigt hast.

Mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Strategien und einem positiven Mindset wirst du lernen, dein Essverhalten nachhaltig zu verändern und Heißhungerattacken effektiv zu überwinden. Du erhältst in über 40 Videos alle notwendigen Tools, die dir wirklich helfen, dauerhaft ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu bekommen, ohne dass du dabei das Gefühl hast, verzichten zu müssen.

Das Beste: Du hast mich und meine großartige Community die ganze Zeit an deiner Seite. Du profitierst von wertvollen Tipps, persönlichen Erfahrungen und regelmäßigen Austauschmöglichkeiten.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten gehen, bei dem Heißhunger keine Chance mehr hat!

Sichere dir deinen exklusiven **Gutschein über 50 €: JOYFUL50**

Für mehr Informationen scanne den QR-Code:

www.antjebrand.de/joyfuleating

*Den Gutschein einfach bei deiner Bestellung einlösen.



Mein Geschenk für dich!

Abonniere meinen **Newsletter** und erhalte regelmäßig wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise. Als kleines **Dankeschön** schenke ich dir **10 exklusive Rezepte für köstliche Pralinen und Plätzchen.**



So einfach geht's:

- Schicke eine **E-Mail** an antje@antjebrand.de mit dem Betreff "**Newsletter Natürlich Naschen**".
- Als **Dankeschön** bekommst du deine exklusiven **10 Bonus-Rezepte** als praktisches PDF-Magazin.

Und noch eine kleine Bitte...

Eine Produktrezension ist für mich ungemein wertvoll.

Es wäre fantastisch, wenn du mir eine kurze Bewertung zu meinem Buch auf Amazon schreiben könntest.



1. Scanne einfach den QR Code.
2. Vergib eine **Sternebewertung**
3. Verfasse einen **kurzen Text**.
4. Zum Schluss klickst du auf "**Absenden**".

DANKE!



