

Käsekuchen

ZUTATEN:

- 200 g Knuspermüsli (Granola)
- 80 g Butter
- 250 g Quark
- 100ml Milch oder Sahne
- 2 Eier
- 2 Bananen
- Vanille
- Zitronenabrieb

Optional:

- Zucker
- Zimt
- 1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver



ZUBEREITUNG:

1. Butter bei niedriger Temperatur schmelzen.
2. Granola in einer Tüte zerkleinern oder im Mixer mixen.
3. Flüssige Butter mit Granola vermischen und in eine Auflaufform auf den Boden drücken.
4. Restliche Zutaten miteinander vermengen und auf dem Boden verteilen.
5. Bei ca. 150-160°C Umluft für ca. 1 Stunde (ggf. 20-30 min länger) backen.

Tipp: Stellt die Auflaufform in ein Backblech und füllt dieses mit Wasser. Die niedrige Temperatur und das verdampfende Wasser verhindern, dass der Käsekuchen Risse bekommt.

Joghurt-Waffeln

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 200 g Naturjoghurt
- 150 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Ca 50ml Milch



ZUBEREITUNG:

1. Erst Ei mit Zucker und Joghurt verrühren.
2. Mehl, Backpulver und Salz einrühren und mit Milch aufgießen, bis der Teig schön fließt.
3. Aber nicht all zu flüssig werden lassen.
4. Anschließend im Waffeleisen ausbacken.



Butterkekse ohne Zucker

ZUTATEN (ca. 60 Portionen):

- 120 g Banane (ohne Schale)
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Haferflocken
- 100 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Flohsamenschalenpulver (optional)



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten gut miteinander verkneten.
2. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30-60 Minuten in den Kühlschrank geben.
3. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Backblech mit Backpapier auslegen und Arbeitsplatte mit Mehl einstäuben.
5. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine beliebige Keksform ausstechen oder alternativ mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider in Rechtecke schneiden.
6. Kekse auf das Backpapier legen und für ca. 12 Min. goldbraun backen.

Tipp: Wenn der Teig zu weich wird, einfach noch einmal in den Kühlschrank geben.

Energy Balls

ZUTATEN:

- 300 g Pflaumen getrocknet
- 2 EL Haselnüsse
- 4 EL Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Mandeln
- etwas Kokosraspeln

Optional:

- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Wasser



ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen mit dem Wasser mischen und 15 Min. quellen lassen.
2. Kokosöl schmelzen.
3. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab mixen.
4. Ca. Daumengroße Kugeln formen und sofort in den Kokosraspeln wenden.

Die Bällchen kühl, dunkel und trocken lagern, dann sind sie ca. 2 Wochen haltbar.

Tipp: Solltet ihr weder Mixer noch Pürierstab haben, so könnt ihr die Nüsse auch in einer Tüte mit dem Nudelholz zerkleinern und die Pflaume ganz fein schneiden.

Nuss Riegel

ZUTATEN:

- 120 g Haferflocken
- 120 g Mandeln z.B. gehackt
- 50 g Kürbiskerne
- 170 g Pflaumen getrocknet
- 2-4 EL Kokosöl
- 80 g Sultaninen
- 50 g Haselnüsse
- 3 EL Wasser

Optional:

- 3-4 EL Ahornsirup oder Honig
- weiteres Trockenobst
- 30 g Kakao
- Erdnüsse oder Pistazien



ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf ca. 160°C Umluft vorheizen.
2. Haferflocken, Nüsse und Samen auf einem Backblech im Ofen leicht anrösten.
3. Kokosöl schmelzen und anschließend alle Zutaten miteinander vermengen.
4. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine Form drücken, ca. 1,5 cm dick.
5. Ca. 30 Minuten backen.
6. Anschließend weitere 10-20 Minuten ruhen lassen und in Riegel schneiden.

Die Riegel kühl, dunkel und trocken lagern, dann sind sie ca. 2 Wochen haltbar.

Tipp: Anstatt Kakao kann man auch Vanille oder Zimt probieren. Die Nüsse und Samen kann man auch in der Pfanne anrösten.

Bananen Riegel

ZUTATEN:

- 5 Bananen
- 400 g Haferflocken
- 100 g gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt oder Vanille
- 1 Prise Salz

Optional:

- 3 EL Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf ca. 180°C Umluft vorheizen.
2. Bananen pürieren und ggf. Ahornsirup hinzufügen.
3. Bananen zusammen mit den restlichen Zutaten sehr gut mischen.
4. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken, ca. 1,5 - 2 cm dick.
5. Ca. 20 Minuten backen.
6. Anschließend weitere 10-20 Minuten ruhen lassen und in Riegel schneiden.

Die Riegel kühl, dunkel und trocken lagern, dann sind sie ca. 2 Wochen haltbar.

*Tipp: Umso reifer die Bananen sind, desto süßer ist später der Riegel.
Wer keinen Mixer oder Pürierstab hat, kann die Bananen mit
einer Gabel zerdrücken.*