

# Backrezepte



## **Schoko-Hafer-Cookies**

### **Zutaten für ca. 20 Kekse:**

170g Butter  
100g Zucker  
2 Eier  
180 - 200g Weizenvollkornmehl oder 200g Mehl (Typ 405)  
1 TL. Backpulver  
1 Prise Salz  
70g Haferflocken  
200g Schokolade

### **Zubereitung:**

Schokolade klein hacken. Zucker und Butter schaumig verrühren, anschließend das Ei untermischen. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und darunter geben. Zum Schluss Haferflocken und Schokolade dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen. Für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Den gekühlten Teig in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Teigkreise auf Backbleche legen mit genügend Abstand zwischen einander. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C Umluft, auf der mittleren Schiene ca. 10 - 15 Minuten backen.

Ein Keks = ca. 185 kcal

## Hafer Bananen Muffins

### Zutaten für 12 Stück:

5 reife Bananen  
3 EL Rapsöl  
1 Prise Salz  
125ml Milch  
3 TL Backpulver  
200g Vollkornmehl  
100g zarte Haferflocken

### Zubereitung

Muffinform einfetten oder Muffinförmchen auslegen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. Anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und bei 180°C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Ein Muffin = ca. 172 kcal

## Ingwerplätzchen

### Zutaten für ca. 30 Plätzchen:

200g Vollkornmehl oder 350 g Weizenmehl Typ 405  
3 1/2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
100g Zucker  
1 TL gemahlener/geriebener Ingwer  
125g Butter/Margarine  
65g Honig  
1 Ei, verquirlt (oder 1 EL Magerquark)  
1 TL geriebene Orangenschale(Zitronenschale)

### Zubereitung:

Mehrere Backbleche leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker in eine große Schüssel geben, Ingwer fein reiben und dazu geben. Fett und Honig bei schwacher Hitze in einem Topf erwärmen, bis das Fett ganz zerlassen ist. Etwas abkühlen lassen und zu den trocknen Zutaten gießen. Eier und Orangenschale zugeben und gründlich vermengen. Den Teig mit den Händen zu 30 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Backbleche legen und leicht flach drücken. Die Plätzchen bei 160°C Umluft im vor geheizten Backofen 15 – 20 Minuten backen. Vor dem Servieren auf einem Rost abkühlen lassen.

Eventuell leicht mit etwas Puderzucker bestäuben.

Ein Plätzchen = ca. 46 kcal

## Apfelkekse

### Zutaten für ca. 20 Kekse:

60g Zucker  
1/2 Pck. Vanillezucker  
2 Eier  
100g Margarine  
150g Vollkornmehl (z.B. Dinkel oder Weizen)  
1/2 Pck. Backpulver  
2 Äpfel  
20g Puderzucker  
Zimt

### Zubereitung:

Zucker mit Vanillezucker, Eiern und Margarine verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und darunter rühren. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden (würfeln) und unter den Teig mischen. Esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° Umluft, auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Ein Keks = ca. 97 kcal

## Schwarzwälder Gugelhupf

### Zutaten für 12 Stücke:

1 Glas Sauerkirschen (680g)  
1 EL Vollkornmehl  
100g Zartbitterkuvertüre  
250g weiche Butter  
100g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Pck. Vanillezucker  
Abrieb einer Zitrone  
2 Eigelbe  
200g gemahlene Mandeln  
4 Eier  
250g Vollkornmehl  
1 Pck Backpulver  
50ml Milch

### Zubereitung:

Kirschen gut abtropfen lassen, mit einem Papierküchentuch abtrocknen und in 1 EL Mehl wälzen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Butter, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitrone schaumig rühren. Eigelb und Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und den gemahlenden Mandeln und der Milch unter-rühren. Den Teig halbieren. Unter die erste Hälfte vorsichtig die Kirschen heben. Unter die zweite Hälfte die lauwarme flüssige Kuvertüre rühren. Hellen Teig in die vorbereitete Gugelhupfform (ø 21cm) füllen, dunklen Teig darauf geben. Im Backofen bei 160°C Umluft ca. 70 Minuten backen.

Eine Stück = ca. 480 kcal

## Dinkel-Sesamlaibchen

### Zutaten für 16 Stück:

500g Dinkelvollkornmehl  
20g Hefe  
350ml auf 20°C erwärmtes Wasser  
1 TL Salz  
10g Honig  
10g Butter  
50g Sesam

### Zubereitung:

Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde hineindrücken. Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen und hineingeben. Salz und Honig dazugeben und von der Mitte aus mit der Butter langsam vermengen. Nach und nach Wasser begeben. Den Teig sehr kräftig durchkneten, bis er Blasen wirft. Der Teig soll eine eher weiche Konsistenz haben, weil die Kleieteilchen, die im Vollkornmehl enthalten sind, zwar viel, aber nur langsam Wasser aufnehmen. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort 25 Minuten aufgehen lassen. Anschließend den Teig „ausstoßen“. Dazu den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte legen und mit beiden Händen flach drücken. Noch einmal eine Kugel formen und kleine Teigstücke (ca. 60g) abwiegen. Mit einem Messer an der Oberfläche einschneiden, die Oberfläche mit Wasser bestreichen und in Sesam wälzen. Mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 10 - 20 Minuten gehen lassen. Die Laibchen bei 210°C Umluft in den Ofen geben. Nach 1 Minute auf 180°C zurückschalten. Ein Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen. Für 15 – 20 Minuten backen lassen.

Ein Sesamlaibchen = ca. 125 kcal

## Vollkorn – Kräuter – Brot

### Zutaten für 1 Brot á 20 Scheiben:

300g Vollkornmehl (z.B. Dinkel, Weizen)  
150g Weizenmehl (Typ 405)  
25g frische Hefe  
250ml lauwarme, fettarme Milch  
1 TL Salz  
2 EL gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Thymian, Petersilie)  
Pfeffer  
10g Margarine/Butter  
125ml lauwarme Milch zum Bepinseln

### Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit der lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Die Schüssel abdecken und den Teig etwa 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die Milch und das Salz mit dem Vorteig zu einem geschmeidigen Teig kneten und den etwa 15 Minuten gehen lassen. Die gehackten Kräuter und Gewürze in den Teig einarbeiten und in eine ausgefettete, bemehlte Kastenform (ca. 30cm lang) geben. Das Brot weitere 10 Minuten gehen lassen und anschließend bei 250°C Umluft etwa 10 Minuten vorbacken. Den Backofen auf 150°C herunterschalten, das Brot mit lauwarmer Milch bestreichen und 55 – 60 Minuten fertig backen. Anschließend gut auskühlen lassen.

Eine Scheibe = ca. 89 kcal

## Möhren-Muffins „gute Idee zu Ostern“

### Zutaten für ca. 10 Stück:

150g Möhren  
60g weiche Butter/Margarine  
75g Zucker  
1 Prise Salz  
1 - 2 Eier  
150g Mehl (Typ 405)  
1/2 Pck. Backpulver  
100g Haferflocken  
1 - 2 EL Milch

#### für den Guss:

125g Puderzucker  
Orangensaft

### Zubereitung:

Zucker mit Eiern schaumig rühren, dann Margarine unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und dazugeben. Möhren schälen und fein reiben, mit den Haferflocken unter den Teig heben. Bei Bedarf Milch dazugeben. Den Teig mithilfe von 2 Esslöffeln in Muffin-förmchen geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft, auf der mittleren Schiene ca. 20 - 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Guss verzieren.

### Tipp:

Zusätzlich noch gewürfelte Apfelstücke oder gehackte Schokolade unter den Teig geben.

Ein Muffin = ca. 240 kcal

## Pflaumen-Butterstreusel

### Zutaten für 20 Stücke:

370g Weizenvollkornmehl  
25g Hefe  
125 ml lauwarme Milch  
190g weiche Butter  
40g Honig  
1 Eigelb  
1 Prise Salz  
abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Zitrone  
100g gem. Haselnüsse  
750g Pflaumen  
80g Zucker  
1/2 TL Zimt

### Zubereitung:

250g Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe in etwas lauwärmer Milch auflösen und in die Mulde geben, etwas mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 10 - 15 Minuten gehen lassen. 50g Butter, Honig, Eigelb, Salz und Zitronenschale hinzugeben und mit der restlichen Flüssigkeit zu einem glatten Teig verarbeiten, erneut 15 Minuten gehen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, rund ausrollen und in eine gefettete Springform geben, Teigrand etwas hochdrücken. Teigboden mit 60g gemahlene Haselnüssen bestreuen. Entsteinte Pflaumen einschneiden und Teig damit belegen. Restliche Butter, Zucker, Mehl, Zimt und Haselnüsse zu Streuseln vermengen und auf dem Kuchen verteilen. Bei ca. 190°C Umluft 30 - 35 Minuten backen, evtl. nach 15 - 20 Minuten runterstellen.

Ein Stück = ca. 210 kcal

## Windbeutel

### Zutaten für 10 Windbeutel:

250ml Wasser  
1 Prise Salz  
75g Fett  
75g Vollkornmehl  
75g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
3 - 4 Eier

#### für die Füllung:

150g Magerquark  
200g Obst (z.B. Kirschen, Erdbeeren)  
25g Haferflocken  
Zucker nach Geschmack  
Zitronensaft

### Zubereitung:

Wasser und Salz im Topf zum Kochen bringen. Fett dazu geben und flüssig werden lassen. Mehl und Backpulver sieben. Mehlmischung auf einmal in das Wasser schütten und so lange rühren bis sich ein Klumpen bildet. Den Teigkloß noch 2 Minuten auf allen Seiten „abbrennen“. Teigkloß in eine Rührschüssel geben und gut abkühlen lassen. Anschließend die Eier unterrühren. Stets erst das nächste Ei unterrühren, wenn das vorige ganz verrührt ist. Teigmasse in einen Spritzbeutel füllen. Den Teig in Form tennisballgroßer Rosetten auf das gefettete und bemehlte Blech spritzen. Die Windbeutel bei 200°C (Umluft) je nach Größe 15 - 20 Minuten backen, eine Tasse mit Wasser in den Ofen stellen. (Ofen zwischendurch nicht öffnen!) Aus den Zutaten für die Füllung, eine cremige Masse herstellen. Windbeutel kalt aufschneiden und füllen.

Ein Windbeutel = ca. 164 kcal

## Beeren – Crumble

### Zutaten für 4 Portionen:

200g Beeren oder Obst nach Wahl  
5g Vanillezucker  
Zimt oder Lebkuchengewürz  
1 EL Haferflocken

#### Für die Streusel:

75g Vollkornmehl  
3 EL Butter oder Margarine  
15g Rohrzucker  
2 gehäufte EL Haferflocken

### Zubereitung:

Obst mit den Haferflocken und den Gewürzen und Vanillezucker mischen. Dann in 4 kleine Auflaufformen füllen. Alle Zutaten für die Streusel vermengen und gut durchkneten. Die Streusel über die Förmchen verteilen und ab in den Ofen für 15 - 20 Minuten bei 180°C Umluft.

### Tipp:

Kann nach Belieben auch kalt gegessen werden oder auch mit Naturjoghurt.

Ein Crumble = ca. 182 kcal

## Geburtstagsvollkornkuchen

### Zutaten für 12 Stücke:

1 TL Margarine  
2 TL Semmelbrösel  
250 g Butter  
100g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
5 Eier  
(nach Belieben 1 gehäuften EL Kakao)  
150g gemahlene Mandeln  
80g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver

### Nach Belieben:

- *Kirschen in den Teig geben*
- *Schokoladensplitter in den Teig geben*
- *mit Kuvertüre ummanteln*

### Zubereitung:

Margarine in einer Kastenform verteilen und die Semmelbrösel gleichmäßig darin verteilen. Die restlichen Zutaten miteinander vermengen und in die Form geben. Bei etwa 180°C Umluft ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstab in den Kuchen stechen wenn kein Teig mehr dran klebt kann er aus dem Ofen und abkühlen. Wer mag kann auf den noch warmen Kuchen gehackte Schokolade geben.

Ein Stück = ca. 328 kcal

## **Vollkorn - Blitz - Brot**

### **Zutaten für 1 Brot á 25 Scheiben:**

500g Vollkornmehl (man kann auch mehrere mischen)  
80g Sesam  
80g Sonnenblumenkerne  
80g Leinsamen  
2 EL Essig (Obst- oder Weinessig)  
2 TL Salz  
500ml Wasser, lauwarm  
1 Würfel Frischhefe/ 1 Pck. Trockenhefe  
Fett für die Brotform/Backpapier

### **Zubereitung:**

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten dazu geben und alles mit dem Mixer (Knethaken) oder den Händen gut durchkneten. Den Teig in eine eingefettete/mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 180°C Umluft 60 Minuten backen. Eine feuerfeste Tasse mit Wasser in den Backofen stellen. Nach dem Backen sofort auf ein Gitterrost stürzen und abkühlen lassen.

### **Tipp:**

Geben Sie unter den Brotteig geraspelte, rohe Möhren oder eine Zwiebel-Paprika-Mischung (Paprika und Zwiebeln würfeln und in der Pfanne andünsten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken).

Eine Scheibe = ca. 115 kcal