

Müsli

Index

Frischkornbrei	24
Müsli	1
PS.....	26

Inhaltsverzeichnis

Müsli.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Buchweizen-Frischkornbrei.....	2
Buttermilch-Bananen-Müsli	2
Granola	3
Hafer - Nuss - Knusperchen	4
Kernige Pausenriegel 6 Ei.....	4
Knabber Müsli	5
Variante	6
Knackige Cornflakes mit Obst.....	6
Knusper - Müsli - Bällchen	7
Knuspermüsli	7
Knusperriegel.....	8
Knuspriges Granola.....	9
Maroniriegel 2 Ei	9
Müsli – Kekse 1 Ei	10
Müsli - Plätzchen für Diabetiker 1 Ei	10
Müsli Kekse Muftis	11
Müsli mit Erdmandelflocken.....	11
Müsli mit Quark	12
Müsli Muffins II 2 Ei.....	12
Müsli Riegel.....	13
Müsli- Muffeins. III 1 Ei.....	14
Müsli-Florentiner.....	15
Müsli Muffins I 2 Ei.....	15
Müsliherz garniert mit Obstsalat 2 Eiweiß.....	16
Müsliriegel	17
Müsliriegel 2 Eiweiß	17
Müsliriegel auf die schnelle Art	18
Müsliriegel	19
Müsliriegel	19
Müslischnitten.	20
Müsliwürfel 10 Eiweiß	20
Orangen-Himbeer-Müsli.....	21

Papaya-Kokos-Müsli	21
Fruchtige Reispuffer 2 Ei	22
Sesam Honig Riegel	23
Studentenfutter 1 Ei	23
Studentenschnitten 2 Ei	24
Wintermüsli.....	24
Frischkornbrei.....	25
Frischkornbrei	27
PS.....	27

Buchweizen-Frischkornbrei

- 30 g Buchweizen
- 3 El Wasser
- 1 Pk. Joghurt
- 1 TI Birnendicksaft
- 1 sm Apfel; oder frisches Obst der Saison
- 1 El Sesam; ungeschält
- 1 Spur Kardamom; gemahlen

Den Buchweizen schroten und über Nacht (nicht länger als 10 Stunden) einweichen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Apfel waschen und klein schneiden oder reiben. Zusammen mit den anderen Zutaten zu dem Buchweizen geben und alles gut verrühren.

Buttermilch-Bananen-Müsli

- Zutaten für 2 Portionen
- 500 ml Buttermilch
 - 1 Banane(n)
 - 50 g Haferflocken
 - 50 g Cornflakes
 - 50 g Dinkelflocken
 - 50 g Rosinen
 - 2 EL Speisekleie
 - 1 EL Leinsamen
 - 2 EL Honig
 - 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der Buttermilch, Zimt und dem Honig mischen. Hafer- und Dinkelflocken, Cornflakes, Rosinen, Leinsamen und Speisekleie gut vermischen und auf 2 Teller oder Müslischüsseln aufteilen, mit der Bananenbuttermilch übergießen.

18.2.01 Lenchen CK

Früchtemüsli

Zutaten für 40 Portionen

200 g Haferflocken, grobe
200 g Dinkelflocken, grobe
200 g Hirse (Flocken)
200 g Weizen (Flocken), grobe
150 g Cornflakes
200 g Rosinen
100 g Backpflaumen
100 g Aprikose(n), getrocknet
100 g Feigen, getrocknet
100 g Chips aus Bananen
100 g Ananas, getrocknet
100 g Kokosraspel
150 g Haselnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Trockenfrüchte klein schneiden, mit den übrigen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen und in luftdichte Behälter füllen (am Besten Glasdosen oder Tupperware-Behälter).

Das Müsli ist etwa 3 Monate haltbar.

14.1.02 Lenchen CK

Granola

Zutaten für 4 Portionen

5 Tasse/n Haferflocken
1 Tasse/n Weizenkeime
1 Tasse/n Kokosraspel
½ Tasse/n Sonnenblumenkerne
½ Tasse/n Mandeln, geraspelt
½ TL Meersalz
½ Tasse/n Öl
½ Tasse/n Honig

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten auf einem ungefetteten Backblech mischen.

Honig und Öl erhitzen und über die Mischung gießen. Umrühren.

Bei 135 Grad im Backofen 45 Min. rösten, bis alles gleichmäßig braun ist. Zwischendurch hin und wieder umrühren.

Zusätzlich zu den vorgeschriebenen Zutaten kann man auch gehackte Nüsse, Cashewkernbruch o.ä. verwenden.

Nach dem Abbacken der Mischung möglichst schnell vom Blech nehmen, damit nichts kleben bleibt.

Abgekühlt nach Belieben mit Trockenobst, frischem Obst und Milch, Joghurt o.ä. essen.

14.1.02 Third

CK

Hafer - Nuss - Knusperchen

Zutaten für 50 Portionen

50 g Butter

100 g Zucker

2 EL Orangensaft

50 g Mehl

25 g Haferflocken, kernig

50 g Haselnüsse, gehobelt (oder auch Mandelblätter)

ZUBEREITUNG

Butter mit Zucker und Saft in einem Topf zerlassen, gut verrühren. Mehl, Haferflocken und Haselnussblättchen untermischen, vom Herd nehmen.

Teig zugedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Mit nassem TL jeweils 1/2 TL Masse auf drei mit Backpapier belegte Bleche geben (mit ca. 10 cm Abständen, Teig läuft zu spitzdünnen Keksen breit!), etwas flach streichen. Bei 180 - 200 Grad ca. 8-10 min backen.

9.11.03 Angie17

CK

Kernige Pausenriegel

6 Ei

Blechkuchen á la Müsli

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mehl (Weizenmehl)

200 g Haferflocken (Vollkorn)
120 g Zucker, braun
4 Pck. Vanillezucker (Bourbon)
6 Ei(er)
200 g Margarine
60 g Mandeln, abgezogene, gemahlene
200 g Honig, flüssiger
100 g Apfel - Ringe
100 g Cashewnüsse, gehackte
150 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
150 g Johannisbeeren, vorbereitete schwarze
100 g Schokolade, Zartbitter
20 g Palmfett

ZUBEREITUNG

Reicht für ein Blech von ~ 30cm x 35cm

Für den Teig:

die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Haferflocken, Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 4 Eigelb, Margarine und Mandeln hinzufügen und mit dem Knethaken d. Handrührers durcharbeiten. Anschließend auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten und jetzt 2 Stunden kalt stellen. Nochmals gut durchkneten und auf einem gefetteten / mit Backpapier belegten Backblech ausrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200° für 8-10 Min backen.

Für den Belag:

2 Eier mit 2 Eiweiß (2 bleiben leider übrig), Honig und 2 Pck. Vanillezucker schaumig schlagen. Die in feine Streifen geschnittenen Apfelringe, Cashew, Sonnenblumenkerne und Sesamsaat unterrühren. Die Johannisbeeren (man kann auch Sultaninen verwenden) auf dem vorgebackenen Teig verteilen und den Belag draufstreichen. Im noch immer vorgeheizten Backofen bei 160° für 30 Min backen.

Sobald die Sache etwas abgekühlt ist, kann man den Blechkuchen in kleine Stücke schneiden. Ganz abkühlen lassen und dann aus Schokolade und Kokosfett eine Glasur machen und auf den Kuchen tropfen lassen.

Am besten schmeckt es gekühlt.

26.7.03 Schneggli

CK

Knabber Müsli

FÜR 35 STÜCK

100 g Pinienkerne

100 g geschälte Sonnenblumenkerne

50 g zarte Haferflocken
100 g Kokosflocken
4 EL Akazienhonig
4 EL Sonnenblumenöl
50 g Dinkelmehl

3 Zubereitung: 30 Min.
Backzeit: 10 Min.
Pro Stück etwa: 79 kcal

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pinien und Sonnenblumenkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern. Mit den Hafer- sowie Kokosflocken und dem Honig verrühren. In einer beschichteten Pfanne das Öl auf kleiner Stufe erhitzen. Die Mischung unter Rühren darin anrösten. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Knuspermischung in einer Schüssel mit dem Mehl und 2 EL Wasser gut verrühren. Etwa daumendick auf das Backpapier streichen und andrücken. Eventuell mit mehrfach gefalzter Alufolie eine Leiste als Hilfsrand anbringen. Mischung 10 Min. (Mitte, Umluft 160°) backen.

3. Warme Müsliplatte in 3 cm große Quadrate schneiden und abkühlen lassen.

Tipp

Für das Backen kleinerer Teigmengen eignet sich ein verstellbares Backblech ausgezeichnet. Es lässt sich durch Zusammenschieben je nach Teigmenge stufenlos verkleinern. Diese Bleche sind beschichtet und gut zu reinigen. Zum Backen das verkleinerte Blech auf das Backofengitter stellen.

Variante

Anstelle von Dinkelmehl Hafermehl verwenden.
Aus dem Buch: Backen ohne Milch und Ei

Knackige Cornflakes mit Obst

Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n)
200 g Erdbeeren
2 EL Haselnüsse, gehackt
4 Tasse/n Cornflakes

½ Liter Buttermilch
3 TL Saft (Apfeldicksaft)
etwas Zucker

ZUBEREITUNG

So wird es gemacht:

Die Bananen schälst du und schneidest sie in Scheiben. Die Erdbeeren werden gewaschen und ebenfalls in Scheiben geschnitten. Das Obst gibst du in eine Schüssel. Die gehackten Haselnüsse werden mit dem Obst vermischt. Jetzt zuckerst du das Ganze, wenn du es gerne etwas süßer magst.

Die Cornflakes verteilst du in 4 Müslischalen und gibst das Obst dazu. Die Buttermilch süßt du mit dem Apfeldicksaft und löffelst sie gleichmäßig über das Müsli.

10.12.03 trendgirlo CK

Knusper - Müsli - Bällchen

Zutaten für 4 Portionen
2 Tasse/n Haferflocken, kernige
2 Tasse/n Milch, warme
1 Tasse/n Kokosraspel
1 Tasse/n Haselnüsse, gemischte
1 Tasse/n Rosinen
3 EL Honig
1 EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen, 1/2 Std. quellen lassen. Dann etwa walnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 170°C ca. 20-25 Min. backen. Auf Kuchengittern auskühlen lassen und in einer gut schließenden Blechdose aufbewahren. Zum Frühstück die Bällchen nach Geschmack mit Milch oder Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.9.03 Chilli173 CK

Knuspermüsli

Zutaten für 10 Portionen
200 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kokosraspel
50 g Mandeln, abgezogen
2 Msp. Zimt
2 Msp. Vanillezucker, gemahlen
2 EL Öl, Pflanzenöl
1 EL Honig
100 g Rosinen

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Sonnenblumenkernen und Kokosflocken mischen. Mandeln grob reiben. Mit Zimt und Vanille unter die Flocken rühren. Öl und Honig in einer Pfanne erhitzen und kurz aufkochen. Die Flockenmischung hinein geben und schnell verrühren, dann ca. 5 Min. rösten. Die Rosinen zugeben und unterrühren, bei wenig Hitze noch ca. 5 Min. mitrösten. Abkühlen lassen und in einem verschließbaren Gefäß aufheben. Mit Joghurt und/oder Obst der Saison essen.

4.11.01 Petra Regina

CK

Knusperriegel

Zutaten für 10 Portionen

3 Feigen, getrocknete
1 EL Butter
75 g Honig, fester
100 g Haferflocken
1 EL Kokosraspel
1 EL Mandeln, gehackte

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150°C (Umluft 130°C, Gas Stufe 1) vorheizen. Die Feigen in kleine Würfel schneiden.

Die Butter und den Honig in einer Pfanne unter Rühren schmelzen. Haferflocken, Kokosraspel und Mandeln dazugeben und alles unter Rühren anrösten.

Die Feigen unter die Masse rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse etwa 20 x 20 cm groß darauf streichen. Sie mit einer Palette flach drücken und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen.

Das Gebäck anschließend etwa 30 Minuten mit dem Backpapier auf einem Rost abkühlen lassen. Es dann mit einem scharfen Messer in 10 Riegel schneiden. Das Backpapier entfernen und die Riegel auf dem Rost abkühlen und nachhärten lassen.

Die Riegel dann in eine gut verschließbare Dose verpacken. Dabei zwischen die Lagen Butterbrotpapier legen.

Sie können die Riegel in der Dose mehrere Wochen aufheben.

18.5.04 sweet_tattoo

CK

Knuspriges Granola

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kokosraspel
4 Tasse/n Haferflocken
1 Tasse/n Sonnenblumenkerne
½ Tasse/n Sesam
1 Tasse/n Nüsse
1 Tasse/n Honig, oder braunen Zucker
½ Tasse/n Öl
1 EL Zimt

ZUBEREITUNG

Kokosflocken Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Sesam und Nüsse in einer großen Schale mischen. Honig oder braunen Zucker, Öl und Zimt vermengen und erhitzen. Die Honigmischung über die trockenen Zutaten geben und sorgfältig vermischen. Auf 1 - 2 gefettete Backbleche streichen und ca. 30 Minuten bei 160°C backen.

Granola unbedingt immer wieder umrühren, da es sonst im Backofen sehr leicht verbrennen kann !!!

21.11.01 Manu

CK

Maroniriegel 2 Ei

Rezept nach Hildegard von Bingen

Zutaten für 1 Portionen

200 g Butter
200 g Rohrzucker
2 Ei(er)
½ TL Salz
2 TL Gewürzmischung, aus je 45 g Zimt und Muskat und 10 g Nelkenpulver
50 ml Milch
500 g Dinkel - Mehl
100 g Marone(n) - Mehl
100 g Mandeln, gehackt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis einschließlich Milch schaumig rühren. Die beiden Mehlsorten und die Mandeln vermischen und unter die Masse rühren.
Alles gut durchkneten und mindestens 1 Stunde kühl ruhen lassen.
Dann ca. 7 mm dick ausrollen, in Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
Bei 180° 15 - 20 Min. backen.
So belassen oder mit Schokoglasur bestreichen.

12.10.03 Sonja*

CK

Müsli – Kekse 1 Ei

Zutaten für 60 Portionen
250 g Sonnenblumenkerne
125 g Mandeln, in Stiften
125 g Rohrzucker, brauner

1 Ei(er)
30 g Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit zwei Löffeln Häufchen auf ein Backblech legen und bei 175° ca. 10-15 Minuten backen

26.2.02 Mayke

CK

Müsli - Plätzchen für Diabetiker 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen
80 g Süßstoff (Sionon- Diabetiker-Süße)
1 Ei(er)
6 EL Sahne
2 EL Milch
200 g Mehl (Weizenmehl, auch Vollkorn)
1 TL Zimt
1 Prise Kardamom
1 Orange(n), die Schale
35 g Haselnüsse
15 g Haferflocken
15 g Sesam
20 g Schokolade, Zartbitter (auch Diät)
5 g Palmfett

ZUBEREITUNG

Diabetiker-Süße mit Ei schaumig schlagen. Sahne und Milch zugeben. Mit gesiebttem Mehl und Gewürzen vermischen. Gemahlene Haselnüsse, Haferflocken und Sesamsamen unterrühren. Etwa 1 Stunde kühlen.

Daraus mit bemehlten Händen 40 Kügelchen formen und nicht zu dicht auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Gabel etwas flach drücken.

Backzeit: 20 Minuten bei ca. 180 °C

Schokolade mit Kokosfett im Wasserbad auflösen. Die erkalteten Plätzchen damit verzieren.

2.12.03 Sierrrra

CK

Müsli Kekse Muftis

40 Kekse

- 200 g Haferflocken
- 100 g Kokosflocken
- 100 g geraspelte Haselnüsse
- 100 g gehackte Mandeln
- 2 EL Mohn
- 2 EL Rosinen
- 200 g Honig (je nach Geschmack auch mehr)
- 300 ml Vollmilch

Die Milch erwärmen und in eine Schüssel gießen. Alle Zutaten nacheinander dazugeben und gut verrühren. Falls der Teig zu zäh wird, noch etwas Milch hinzufügen. Die Masse eine halbe Stunde Quellen lassen. Danach aus dem Teig Bälle formen. Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech geben und 20 Minuten bei 220 Grad im Backofen goldbraun backen.

Müsli mit Erdmandelflocken

Für 2 Personen

- 4 EL Buchweizen
- 150 ml Orangensaft
- 4 EL grobe Vollkorn-Haferflocken *)
- 1 EL Rosinen
- 100 ml süße Sahne
- 200 g Natur-Joghurt
- 1 reife Banane
- ca. 500 g Früchte der Saison
- 3 EL Erdmandelflocken (Chufas)

Den Buchweizen etwa 2 Stunden in reichlich warmem Wasser einweichen. Auf ein Sieb geben, gut spülen und abtropfen lassen. Den Orangensaft erwärmen und darin Haferflocken sowie Rosinen etwa 30 Minuten einweichen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Joghurt sowie der zerdrückten Banane verrühren. Buchweizenkörner, Haferflocken und Rosinen mit dem Saft unterrühren. Die Früchte putzen, waschen und in Stücke schneiden. Sahne-Joghurt auf Teller verteilen, die Früchte darauf geben und das Müsli mit den Erdmandelflocken bestreut servieren.

*) bei Zöli würde ich Hirseflocken empfehlen

Quelle: naturkost.de

Müsli mit Quark

Für 1-2 Person

Zutaten (Mengen nach Belieben):

Sonnenblumenkerne

Chufas- Nüsse (Erdmandelflocken)

versch. Obstsorten, z.B. fr. Ingwer, Äpfel, Banane, Orangen, Ananas

Rosinen

Quark

Joghurt

viel Zimt

Saft einer 1/2 Zitrone

etwas Honig

Leinöl

Auf den Grund der Schüssel Sonnenblumenkerne und Chufas- Nüsse streuen. dann versch. Obstsorten hinzugeben. Darauf Quark, Joghurt, viel Zimt, Zitronensaft, etwas Honig und Leinöl geben. Alles gut vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Quelle: Schrot und Korn - U. Huber aus Stuttgart.

Quelle: naturkost.de

Müsli Muffins II 2 Ei

100 g Butter; ODER

100 g ; Margarine, ungehärtet

80 g Honig

2 Eier

120 g Mehl
1 TI Backpulver
150 g Müsli-Mischung ohne Zucker
200 g Äpfel, säuerlich
1 TI Zitronensaft
50 ml Kräftiger Früchtetee
20 Papierbackförmchen

Für Babys und Kleinkinder: Kerniges Knabbergebäck

Muffins sind in England ein beliebtes Frühstücksgebäck. Mit Müsli und frischem Apfel im Teig schmecken die Muffins schön kernig, ohne trocken zu werden. In Portionen gebacken, lassen sie sich prima in den Kindergarten oder zum Spielplatz mitnehmen. Wer es eilig hat, kann die Muffins auch als Kuchen in der Kastenform backen - das dauert etwa 10 Minuten länger. Durch die milde Süße, viele Ballaststoffe und vor allem reichlich Kohlehydrate sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit.

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Papierförmchen auf ein Backblech stellen. Fett mit Honig cremig rühren. Eier nacheinander unter die Fettmasse rühren. Mehl mit Backpulver und Müsli mischen, unter den Teig rühren. Äpfel waschen, vierteln und schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Tee vermischen und unter den Teig heben. Wenn die Äpfel sehr saftig sind, brauchen Sie keinen Tee mehr in den Teig zu geben. Teig in die Förmchen füllen und die Muffins in etwa 35 Minuten goldbraun backen. Eventuell die letzten 5 Minuten abdecken. (Pro Stück etwa 100 kcal)

Müsli Riegel

Zutaten für 20 Portionen

30 g Butter
30 g Zucker
100 g Honig
Zitronensaft
150 g Haferflocken, kernige
50 g Haferflocken, knusprige Haferflocks
30 g Haselnüsse, gehackte
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Backpflaumen
30 g Birne(n), getrocknet
30 g Aprikose(n), getrocknet

30 g Rosinen

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Honig in einem Topf schmelzen. Etwas Zitronensaft, Haferflocken, Haferflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne untermischen. Trockenobst und Rosinen würfeln, unter die Masse heben.

Auf ein mit Backblech ausgelegtes Backblech streichen und bei 150 Grad 10 - 15 Minuten backen.

Noch warm in Riegel schneiden. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

22.11.01 Cordula

CK

Müsli- Muffeins. III 1 Ei

1 Rezept

1 c Haferflocken

1 c Mehl, ungebleicht

1/2 TL Salz

1/2 c Rosinen, gehackt

1 lg Ei

3/4 c Milch

1 EI Backpulver

1/4 c Zucker

1/2 c Gehackte Nüsse

1/4 c Pflanzenöl

Ofen auf 220°C vorheizen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen und gut verrühren. In einem anderen Gefäß Eier, Milch und Öl gut verschlagen. Zu den trockenen Zutaten geben und nur kurz mischen bis die trockenen Zutaten benetzt sind. Der Teig muss klumpig sein!

Die gefetteten Förmchen zu 2/3 füllen und 30 Minuten, oder bis die Muffeins braun sind, backen.

Das Öl kann man durch zerlassene Butter oder Margarine ersetzen, statt Rosinen kann man gehackte Datteln oder Aprikosen oder eine Mischung nehmen.

Müsli-Florentiner

100 Stück

175 g Zucker
75 g Honig
125 g Butter oder Margarine
150 ml Schlagsahne
100 g Belegkirschen, rote
150 g Knuspermüsli
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Kürbiskerne

Zucker, Honig, Fett und Sahne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen. 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen, dabei mehrmals umrühren. Kirschen fein hacken, mit Müsli, Sonnenblumen- und Kürbiskernen zur Honigmasse geben. Weitere 5 Min. unter Rühren kochen, Masse auf ein Backblech mit Backpapier streichen. Im vorgeheizten Backofen backen.

Schaltung:

180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180°, Umluftbackofen

15 - 18 Minuten

Auf dem Blech abkühlen lassen.

Florentinerplatte auf ein Brett stürzen, Papier abziehen und die Platte in 3 x 3 cm große Quadrate schneiden. In gut verschließbaren Dosen aufheben.

Ergibt ca. 100 Stück

Müsli Muffins I 2 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Form

125 g Mehl

1 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Natron

1 Prise Salz

abger. Schale 1 Zitrone

2 Ei Rosinen

80 g Haferflocken

80 g Cornflakes

2 Eier

80 ml neutrales Öl
100 g Zucker
150 Jogurt
3-4 El Milch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten oder Papierförmchen einsetzen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Natron, Salz, Zitronenschale, Rosinen, Haferflocken und die zerdrückten Cornflakes zufügen und gut untermischen. In einer Schüssel die Eier mit Öl, Zucker, Jogurt und Milch zu einer glatten Masse verrühren. Die Mehlmischung untermischen, den Teig in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen, aus der Form lösen

Müsliherz garniert mit Obstsalat 2 Eiweiß

Sendung vom 07.05.2004
von Johann Lafer

Rezept für eine Herzform (ca. 22 cm breit)

Zutaten:

200 g Müslimischung
100 g Milch
50 g Tasmanischer Leatherwood-Honig
4 Blatt Gelatine
300 g Naturjoghurt
100 g Schmand
abgeriebene Schale einer Zitrone
Saft einer Zitrone
1,5 Äpfel

2 Eiweiß

50 g Tasmanischer Leatherwood-Honig
Früchte der Saison
(1 Mango, 200 g Erdbeeren, 200 g Himbeeren, 4 Orangen)
50 g Tasmanischer Leatherwood-Honig
250 ml Orangensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

Die Müslimischung mit der Milch ca. 15 Minuten einweichen. 50 g Honig leicht erwärmen und die in kaltem Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine im warmen Honig auflösen. Joghurt und Schmand miteinander verrühren, Zitronenschale und -saft begeben, dann die in Honig aufgelöste Gelatine und die eingeweichte Müslimischung. Die Äpfel mit Schale grob raspeln und ebenfalls zugeben.

Eiweiß mit 50 g Honig steif schlagen und unter die Schmand-Joghurt-Masse heben. Eine Herzform mit Klarsichtfolie auslegen, die Müslimasse einfüllen und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Früchte zum Dekorieren des Müsliherzes vorbereiten. Das Herz aus der Form stürzen und mit den vorbereiteten Früchten ausgarnieren. 50 g Honig und 250 ml Orangensaft sirupartig einkochen lassen. Die Früchte damit beträufeln und das Müsliherz servieren.

Müsliriegel

Man nehme:

10 dag Butter

25 dag grobe Haferflocken

25 dag feine Haferflocken

30 - 50 dag Honig

10 dag Nüsse

10 dag Sonnenblumenkerne

10 dag Sesam

10 dag Rosinen

1 EL Sahne oder Zitronensaft

Naturvanille

Zimt

Zubereitung:

Butter bei Mittelhitze in der Pfanne schmelzen lassen. Die Haferflocken darin leicht bräunen und Herdplatte zurückschalten. Den Honig dazugeben u. unter Rühren so lange erhitzen, bis eine leichte Bräunung eintritt (karamellisieren). Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Rosinen, Sahne (Zitronensaft), Naturvanille u. Zimt dazugeben, alles gut verrühren u. wenn die Masse goldgelb ist, ausschalten.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, gleichmäßig verteilen und mit geölten Händen gut zusammendrücken. Bei 150°C ca. 10 - 20 min trocknen lassen. Die Masse 15 min abkühlen lassen, dann mit geöltem Messer Riegel schneiden. Die Riegel vom Blech nehmen u. über Nacht auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Zutaten lassen sich je nach Geschmack relativ gut variieren und die Menge ist ziemlich ergiebig, die Riegel halten sich aber auch relativ lange

Müsliriegel

2 Eiweiß

Zutaten für 15 Portionen

300 g Getreide - Flocken (5-Korn-Flocken)

150 g Haselnüsse, gehackte

50 g Leinsamen, geschrotet

170 g Honig (flüssiger Blütenhonig)

1 Orange(n), unbehandelte

1 Zitrone(n), unbehandelte

1 Banane(n), feste

1 Apfel

2 Eiweiß

ZUBEREITUNG

Getreide, Haselnüsse und Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Die Zitronen- und Orangenschale abreiben. Den Saft ausdrücken. Die Banane klein schneiden und den Apfel reiben.

Zitruschalen, Saft und Früchte mit dem Korn vermischen. Die Eiklar abklopfen und unter die Mischung rühren.

Die Masse auf ein Backtrennpapier streichen. Mit einem zweiten Papier bedecken und 1,5cm dick ausrollen. In kleine Riegel vorschneiden - aber nicht ganz durchtrennen.

Zuerst bei 160° 20 Minuten, dann bei 250° weitere 8 Minuten backen. Im leicht geöffneten Rohr lassen, bis die Riegel etwas ausgekühlt sind. Lauwarm in Stücke schneiden.

Wer will, überzieht die Müsliriegel noch mit Schokoglasur. Ich sag nur: LECKER, wie die Originalen.

10.7.04 Nimuee

CK

Müsliriegel auf die schnelle Art

Zutaten für 1 Portionen

200 g Butter

250 g Sonnenblumenkerne

1 Pck. Süßigkeiten (Durchbeißer: Karamellbonbons, ca. 425 g)

1 Pck. Cornflakes (Kellogg's, Rice Crispies, ca. 375 g)

3 EL Milch

ZUBEREITUNG

Butter in einem großen (!) Topf schmelzen. Durchbeißer dazugeben und in der Butter schmelzen. Topf vom Herd nehmen. Sonnenblumenkerne (evtl. vorher geröstet) dazugeben. Rice Crispies und 3 EL Milch dazugeben und gut vermischen. Masse auf ein tiefes Blech (Fettpfanne) oder in zwei Springformen verteilen und gut festdrücken. Erkalten lassen und dann schneiden. (Im Kühlschrank aufbewahren)

30.4.03 S Knuddelchen

C

Müsliriegel

(Vollwert)

Zutaten für 4 Portionen

100 g Butter
250 g Haferflocken, grobe
250 g Haferflocken, feine
400 g Honig
100 g Nüsse
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Sesam
100 g Rosinen
1 EL Sahne oder Zitronensaft
Vanilleschote(n), das Mark
Zimt

ZUBEREITUNG

Butter bei Mittelhitze in der Pfanne schmelzen lassen. Die Haferflocken darin leicht bräunen und Herdplatte zurückschalten. Den Honig dazugeben u. unter Rühren so lange erhitzen, bis eine leichte Bräunung eintritt (karamellisieren). Nüsse (ev. grob gehackt), Sonnenblumenkerne, Sesam, Rosinen, Sahne (Zitronensaft), Naturvanille u. Zimt dazugeben, alles gut verrühren u. wenn die Masse goldgelb ist, ausschalten.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, gleichmäßig verteilen und mit geölten Händen gut zusammendrücken (Vorsicht heiß!). Bei 150°C ca. 10 - 20 min trocknen lassen. Die Masse 15 min abkühlen lassen, dann mit geöltem Messer Riegel schneiden. Die Riegel vom Blech nehmen u. über Nacht auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

15.11.02 Fips01

CK

Müsliriegel

500 g Honig +
500 g Vollrohrzucker +
150 g Deli auf kochen +
100 g ger. + gem Haselnüsse +
200 g Sonnenblumenkerne ganz + gem +
150 g ungeschälten Sesam +
je 2 El gem Buchweizen, Reis, Soja, Hirse, + gepoppten Amaranth dazu,
nach Gefühl 5 8 min rührend kochen, dann das
2 Handvoll Maisgebäck dazu + von der heißen Platte ziehen +
Saft von 1 Zitrone dazu, umrühren, +
Auf ein gefettetes mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, + in den
Kühlschrank zum auskühlen,
bevor es ganz fest wird schneiden

Samstag, 12. Juli 2003

Müslischnitten.

Glutenfrei

Zutaten für 15 Schnitten:

400 g Möhren
200 g getrockneter Apfel
Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange
50 g Buchweizen
25 g Sesamsamen
25 g Hirse
100 g Flocken (die erlaubt sind)
2 EL Honig
1 EL Vollrohrzucker
6 rechteckige Backoblaten (122 x 202 mm)
75 g Rosinen

Zubereitungszeit: 1,5 Std.

Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Äpfel klein schneiden.

Möhren mit Äpfeln, Orangensaft und -schale in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, mit Deckel alles etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen Buchweizen, Sesam, Hirse und Flocken in einer Pfanne ohne Fett behutsam rösten.

Flocken-Mischung mit dem Honig und dem Zucker unter das Möhrenmus ziehen, nochmals aufkochen lassen.

Die Masse auf 3 Oblaten verteilen und mit einem Messer glattstreichen, dabei die Schneide öfters in Wasser tauchen.

Mit Rosinen bestreuen, restliche Oblaten darauf legen und fest andrücken. Jede Oblate in fünf Streifen schneiden. Die Schnitten halten sich etwa zwei Wochen im Kühlschrank.

Müsliwürfel 10 Eiweiß

Für 80 Stück

500 g Müsli ohne Zucker mit 30%
400 g Haferflocken
100 g Weizenkleie
400 g Nesquick (Typ Nuss Nougat)

10 Eiweiß

1 Prise Salz

Müsli, Haferflocken, Weizenkleie und Nesquick gut mischen. Eiweiß mit Süßstoff zu Schnee schlagen und mit den trockenen Zutaten gut vermischen. (Kein Rührgerät verwenden, sondern einen haltbaren Löffel) Backpapier doppelt überstehend auf ein Blech auslegen, so dass es überall übersteht. Den Müsliteig auf dem Blech 1 cm dick aufstreichen. Auf den Müsliteig eine große WW - Backfolie auflegen und den Teig richtig fest walzen. Backfolie abziehen. Mit einem Pfannenwender oder Messer die Würfel gut vordrücken. (Später geht das zu schwer) Ofen auf 160°C aufheizen, dann ca. 25 - 30 Min. backen. Ofentür öffnen und das Blech noch 15 Min im Ofen lassen. Wenn die Müsliplatte nur noch lauwarm ist, sollten die vorgeschneittenen Müsliwürfel mit dem Pfannenwender oder einem Messer getrennt werden. Die abgekühlten Würfel sofort in kleine Dosen verpacken. Je weniger Sauerstoff in den Dosen verbleibt, um so haltbarer sind die Würfel.

Pro Stück 1 Points

Orangen-Himbeer-Müsli

40 g Müsli-Mischung
150 Vanille Joghurt
1 kleine Orange
100 g TK- Himbeeren

Müsli mit Joghurt mischen. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden und mit den Himbeeren unter das Müsli mischen.

Menge nur für 1 Person berechnet. 398 Kcal, 14 g E, 68 g KH, 8 g F. = LF18

Papaya-Kokos-Müsli

für 1 Person

1 Papaya (ersatzweise 1/2 Honigmelone)
1 EL Zitronensaft
100 g fettarmer Joghurt

2 EL Orangensaft, ohne Zucker
2 TL Honig
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Kardamom
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 TL Kokosnuss, geraspelt
3 EL Müslimischung, ohne Zucker

Papaya in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Orangensaft und Honig verrühren und mit Zimt, Kardamom und Süßstoff abschmecken. Joghurt mit Papayawürfeln, Kokosnuss und Müsli mischen. In ein verschließbares Glas geben und kühl stellen.

Pro Person 5 Points

Fruchtige Reispuffer 2 Ei

250 ml fettarme Milch
80 g Reis, trocken
100 g Karotten

2 Eier

60 g Mehl
1 TL Zimt
2 TL gemahlene Mandeln
4 TL Honig, 4 EL Rosinen
150 g Magerquark
1 Prise Ingwerpulver
2 EL Paniermehl
2 Orangen
4 Kugeln Vanilleeis, kalorienreduziert
4 TL Sesam

Milch aufkochen, Reis zugeben und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze ausquellen und erkalten lassen. Karotten raspeln und mit Eiern, Mehl, Zimt, Mandeln, Honig, Rosinen, Quark, Ingwerpulver und Paniermehl zum Reis geben und verrühren. Reis-Masse esslöffelweise in eine beschichtete Pfanne geben, etwas glatt streichen und von jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Reispuffer nacheinander fertig backen und warm stellen. Orangen filetieren. Reispuffer mit Orangenfilets und Vanilleeis auf Teller anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Pro Person 7 Points

Sesam Honig Riegel

200 g flüssiger Honig
2 Ei Butter
0,5 TI Zimtpulver
0,5 TI gemahlene Vanille
150 g ungeschälten Sesam

Den Honig mit der Butter, der Vanille und dem Zimt in einer möglichst schweren Pfanne (was auch immer das soll) unter ständigem rühren 3-4 min. sprudelnd kochen lassen, bis die Masse beginnt cremig zu werden. Die Sesamsamen hinzufügen und die Honigmasse unter ständigem Weiterrühren karamellisieren lassen (ca.3-4 min).

Die Hitze reduzieren und die Masse weiterrühren, bis sie rötlichbraun ist. Ein großes Stück Pergamentpapier mit Butter bestreichen, die Krokantmasse ungefähr 0,5 cm dick auf das Papier streichen und 1 Std. ruhen lassen. Fertig !!

Studentenfutter

1 Ei

Plätzchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl
1.5 TL Backpulver
150 g Butter
100 g Zucker
1 Ei(er)
1 TL Zitronensaft
100 g Haselnüsse, gehackt
100 g Rosinen
50 g Mandeln, gemahlen
50 g Schokolade, geraspelt oder gestückelt

ZUBEREITUNG

Mehl mit Backpulver in eine Schüssel geben und die weiche Butter in Flöckchen, das Ei, Zucker und Zitronensaft dazugeben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Haselnüsse, Rosinen, gemahlene Mandeln und die gestückelte Schokolade unterkneten und den Teig 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und in Streifen schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200° , 15-20 Minuten backen.

Man kann sie noch mit Zuckerglasur überziehen.

Studentenschnitten

2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

2 Tasse/n Zucker

2 Ei(er)

1 Tasse/n Kakaopulver

2 Tasse/n Haselnüsse, gemahlen

1 Tasse/n Rahm

2.5 Tasse/n Milch

1 Prise Salz

2 EL Zimt

4 Tasse/n Mehl

1 T Backpulver

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die flüssigen Zutaten mit den Eiern in einem Shaker gut schütteln und zu den anderen Zutaten geben. Alles zu einem Teig verrühren und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech gießen. Das Blech in die Mitte des auf 200 C vorgeheizten Ofens schieben und 25 Minuten backen. Ausgekühlt in gleichmäßige Schnitten schneiden.

Wer es besonders süß mag, kann noch einen Guss aus Puderzucker, Schokoladepulver und Wasser herstellen und den noch heißen Kuchen damit übergießen.

Dieser Kuchen ist besonders einfach, weil man keine Waage braucht. Wichtig ist nur, dass man für alle Zutaten die gleiche Tasse verwendet. (hier: 250 ml)

6.6.01 Beatrice

CK

Wintermüsli

Vitamin C-Müsli

Zutaten für 1 Portionen

3 EL Haferflocken (Vollkornhaferflocken)

2 EL Hirse - Flocken

½ TL Leinsamen, geschrotet

½ TL Rosinen, ungeschwefelt

150 g Kefir

½ Apfel

½ Apfelsine(n)

2 TL Honig
1 EL Saft (Sanddornsaft), ungesüßt

ZUBEREITUNG

Die Flocken, Leinsamen und die Rosinen mit dem Kefir mischen. Apfel waschen, entkernen und mit der Schale in das Müsli reiben. Die Apfelsine schälen, in Stücke teilen, etwas zerkleinern und dazugeben. Mit dem Honig und dem Sanddornsaft abschmecken.

26.2.02 Scholz Wohlers CK

Frischkornbrei

„Mein“ Frischkornbrei

jeden Abend, wird von jedem Getreide, was im Haus ist,

0,5 TI grob geschrotet, (bis vor ca 3 Jahren)

Es wurde knapp mit Wasser, manchmal auch Kefir, bedeckt ,
dadurch vermehren sich die Nährstoffe , vom Getreide/ Saat , bis zu 10 x

dazu kamen je 1 TI

z. B.

Dinkel

Gerste

Sojaschrot

Hafer

Roggen, nicht immer,

Hirse...

NT- Reis

Buchweizen

Sowie noch 1-3 TI , je nach Laune , Korianderkörner, schmecken ein wenig wie nach Zitrone, wenn mit geschrotet

sowie 1 Walnuss oder 1 Mandel, gleich mit geschrotet

dazu kamen noch je 1 TI

Sonnenblumenkerne

Leinsamen , ganz , (geschrotet, wird so schleimig, mag ich nicht)

Sesam

1 Ei Rosinen

1 Ei Honig,

sowie 1 Walnuss oder 1 Mandel

am Morgen , kam dann noch

0.5 Zitrone , den Saft davon , frisch gepresst.

125 g Magerquark

1 Apfel, um den Griebisch herum, mit Schale, grob geraspelt,
man kann ihn auch würfeln, aber

man kann auch Obst der Saison nehmen ,

dann noch 2- 3 El Leinöl dazu. (entweder man mag es , oder nicht)

Leinöl hat am meisten ... , die auch dafür sorgen, das die „Verkalkung“ ,
sich in den Adern , langsam auflöst + dafür sorgt, das es erst gar nicht so
weit kommt

Oder anderes, was viel ungesättigte Fettsäure enthält, 1. Pressung

Ist unbedingt erforderlich, da die Fettsäuren, vom Körper nicht selber her-
gestellt werden kann .

Seit ca drei Jahren, wurde das Getreide ein wenig geändert

Es war jetzt nur noch

Buchweizen

Hirse

Mais

Sojaschrot, (Bohnen müssen erst gedarrt werden, sonst wie alle Bohnen ,
roh nicht genießbar)

Amaranth +

Quinoa

Alles andere ist so geblieben , wie oben angegeben

Seit ca 1982 , handhabe ich es schon ,

In diesen „Brei“ sind alle Vitamine + Mineralien + Vitalstoffe, + teils auch
Nährstoffe für den Tag enthalten, ich kam ohne größere Erkältungen +
Grippen über das Jahr, auch stellt sich nach kürzester Zeit, einige gesund-
heitliche Verbesserungen ein, auch die Verheilung, von OP- + offenen
Wunden erfolgt sehr rasch, Haare + Fingernägel werden besser,
Auch die Zähne , profitieren davon, (bei mir kam es zu spät, hatte zu die-
sem Zeitpunkt keine mehr.)

Hans60

Frischkornbrei

Getreide und Obstsorten saisonal stets abwechseln

Zutaten für 1 Portionen

25 g Getreide

1 kleiner Apfel

1 TL Sahne

1 TL Nüsse, fein gemahlen

½ TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Getreide wird fein geschrotet und 5-8 Stunden mit Wasser eingeweicht.

Nach der Quellzeit den fein geriebenen Apfel, Sahne, Nüsse und Zitronensaft mit dem Getreidebrei verrühren.

17.7.04 DJ Bretti

CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare, wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen könnten.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 16.02.2006