

Luchsburger

Zutaten (für 1 Burger):

- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Scheibe Schinken
- 1 Scheibe Emmentaler
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Erdnussmus



Den Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
Die Schnittstellen mit dem Zitronensaft beträufeln.
Die eine Apfelhälfte mit dem Schinken belegen.
Das Brot mit dem Erdnussmus bestreichen und mit dem Käse belegen,
dann auf den Schinken legen.
Mit der zweiten Apfelhälfte bedecken.

Igelspießchen

Zutaten:

- ½ bis 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 EL Frischrahmkäse
- 2 bis 3 Würfel Schnittkäse
- 2 Gewürzgurkenwürfel oder Salatgurkenwürfel
- 2 Radieschen oder 2 rote Paprikawürfel

Das Vollkornbrot in kleine etwa 3cm große Quadrate schneiden.
Die Hälfte der Quadrate mit Frischrahmkäse bestreichen und mit der anderen Hälfte bedecken.
Zusammen mit den übrigen Zutaten möglichst bunt auf ein Holzspießchen stecken.

Hasen-Dip-Stangen

Zutaten:

- 1 Kohlrabi
- 150 ml Tomatenpüree
- 80 g Sauerrahm
- Jodsalz
- Pfeffer

Den Kohlrabi waschen, schälen, dabei zarte Blättchen abzupfen, waschen, hacken und beiseite legen.
Den Kohlrabi erst in Scheiben, dann wie Pommesfrites in Streifen schneiden.
Für den Dip das Tomatenpüree mit dem Sauerrahm und den Kohlrabiblättchen verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Kohlrabi-Pommes servieren.
Statt Kohlrabi können auch Möhren oder Paprika verwendet werden.

Steinmarderleckerchen

Zutaten (für 20 Taler):

1 Gurke
1 Knoblauchzehe
125 g Schichtkäse
1 EL gehackter Dill
2 Elfeingehackte Walnüsse
Jodsalz
Pfeffer



Die Gurke waschen, abtrocknen und in etwa 5 cm lange Stücke teilen.
Mit dem Apfelausstecher die Kerne aus den Gurkenstücken herausstechen.
Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
Den Schichtkäse, den Knoblauch, den Dill und die Nüsse miteinander verrühren.
Die Gurkenstücke auf einen Teller setzen.
Die Käsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in die Löcher der Gurkenstücke drücken.
Die Gurke mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit die Käsemasse fester wird.
Die Gurkenstücke in dicke Scheiben schneiden.
Hierzu passt Vollkornbrot.

Itissnack

Zutaten (für 20 Stück):

100 g Doppelfrischkäse
100 g Magerquark
50 g kräftiger Schafskäse
Jodsalz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
2 EL Sesamsamen
½ rote Paprikaschote
2 EL Leinsamen
bunte Papierbackförmchen

Den Frischkäse mit dem Magerquark und dem Schafskäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann abkühlen lassen.
Die Paprikaschote waschen, von den Kernen und Trennwänden befreien und möglichst fein würfeln.
Aus der Käsemasse 20 Kugeln formen und je ein Drittel in dem Schnittlauch, dem Sesam, den Paprikawürfeln oder den Leinsamen wälzen.
Die Kugel in die Papierförmchen setzen und kühl stellen. Jeweils eine Kugel als Brotaufstrich verwenden.

Fledermauskuchen

Zutaten (für eine Kranzform von 26 cm Durchmesser):

125 g Butter
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
6 Eier
350 g Weizen-Vollkornmehl
½ TL Backpulver
¼ l Milch
200 g rote Bete
100 g Bananenchips
150 g Puderzucker
2-3 EL rote Betesaft
Für die Form: Fett; Semmelbrösel



Die Form einfetten und mit Bröseln ausstreuen.
Die Butter, den Zucker und den Vanillinzucker schaumig schlagen.
Nacheinander die Eier unterrühren.
Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, darauf geben und unterheben.
So viel Milch dazugeben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, der vom Löffel fällt (eventuell die Milchmenge etwas erhöhen oder verringern).
Den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vorheizen.
Die roten Beten schälen und fein raspeln.
Die Bananenchips in der Küchenmaschine zerkleinern und mit den roten Beten unter den Teig heben.
Den Teig in die Form füllen und im Backofen (Mitte) in etwa 45 Minuten backen.
Den Kuchen einige Minuten ruhen lassen, dann stürzen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.
Für den Guss den Puderzucker in eine Schüssel sieben, mit dem roten Betesaft verrühren und auf den Kuchen streichen.
Den Guß trocknen lassen.

Steinkauzmuffin

Zutaten (für 18 Stück):

140 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
120 ml Milch (1,5% F.)
300 g Joghurt (1,5% F.)
260 g Vollkornmehl
180 g Fruchtemüsli

Den Backofen auf 180° vorheizen und das Muffinblech mit Papierförmchen ausfüllen.
Den Zucker, Backpulver, Salz, Ei, Milch und den Joghurt gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker gut gelöst hat.
Nun das Mehl und das Fruchtemüsli einrühren.
Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Maulwurfkuchen

Zutaten (für 2 kleine Kastenformen von je 24 cm Länge):

150 g Haselnüsse
250 g Butter oder ungehärtete Margarine
1 Prise Jodsalz
250 g Vollrohrzucker
4 Eier
350 g kleine Zucchini
2 TL Zimt
300 g Weizen-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
Für die Formen: Fett; Mehl



Den Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne unter schütteln so lange rösten, bis ihre Haut abplatzt. Dann die Nüsse in einem Tuch abreiben und mahlen.

Die Butter oder Margarine mit dem Salz und dem Zucker cremig rühren. Nach und nach die Eier unterschlagen.

Die Zucchini waschen, schälen und raspeln. Mit den Haselnüssen und dem Zimt unter die Eiercreme rühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterziehen.

Die Kastenformen einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen, glatt streichen und auf dem Rost im Backofen (unten) in etwa 1 Stunde 10 Minuten backen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen.

Bärmuffin

Zutaten (für 30 Stück):

6 Eier
200 g Ahornsirup
75 g Vollkorn-Weizengrieß
1 Prise Jodsalz
2 EL Carobpulver (Reformhaus, Naturkostladen)
120 g gemahlene Haselnüsse
250 g säuerliche Äpfel
30 bunte Papier-Backförmchen

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Ahornsirup cremig rühren.

Den Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen.

Den Grieß, das Salz, den Carob und die Nüsse unter die Eigelbmasse rühren.

Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein raspeln und ebenfalls unter die Eigelbmasse ziehen.

Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Papierförmchen auf ein Backblech setzen und jeweils mit 1 Esslöffel Teig füllen. Im Backofen (Mitte) in 15-20 Minuten backen.

Bienenmuffin

Zutaten (für 18 Stück):

150 g reife Aprikosen
140 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
400 g Joghurt (1,5% F.)
260 g Vollkornmehl
100 g Haferflocken



Den Backofen auf 180° vorheizen und das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Aprikosen entsteinen und in rosingroße Stücke schneiden. Den Zucker, Backpulver, Salz, Eier und den Joghurt gut miteinander verrühren, bis sich der Zucker restlos gelöst hat. Das Mehl und die Haferflocken unterrühren und die Aprikosenstückchen dazugeben. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Eichhörnchensnack

Zutaten (für 80 Stück):

200 g Weizen-Vollkornmehl
100 g Maismehl
1 TL Backpulver
je 1 Messerspitze Pfeffer, mildes Paprikapulver und Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Jodsalz
1 Ei
2 EL Crème fraîche
300 g feine Erdnussbutter
1 Eigelb
Zum Bestreuen:
je 2 EL Mohn, Sesamsamen, gehackte Erdnüsse und gehackte Pistazien
Für das Blech: Fett

Das Vollkorn- und das Maismehl mit dem Backpulver, dem Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Muskat und dem Salz mischen. Mit dem Ei, der Crème fraîche und der Erdnussbutter zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig am besten etwa 8 Stunden im Gemüsefach des Kühlschranks ruhen lassen.

Das Backblech einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dick ausrollen und beliebige Formen, zum Beispiel Monde, Sterne oder andere, ausstechen. Die Plätzchen auf das Blech setzen.

Den Backofen auf 220° (Gas Stufe 3) vorheizen. Das Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser anrühren und auf die Plätzchen streichen. Jeweils einen Teil mit dem Mohn, den Sesamsamen, den Erdnüssen und den Pistazien bestreuen. Das Gebäck im Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldgelb backen.

Marzipanschnecken

Zutaten (für 16 Stück):

7 EL Keimöl
1 Prise Jodsalz
1 Ei
3 EL Ahornsirup
200 g Magerquark
400 g Weizen-Vollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
300 g Marzipanrohmasse
75 g gestiftelte Mandeln
Für das Blech: Back- oder Pergamentpapier



Aus dem Öl, dem Salz, dem Ei, dem Ahornsirup, dem Quark, dem Mehl und dem Backpulver einen glatten Teig kneten.
Den Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen.
Den Teig zu einer Platte von 20x30 cm ausrollen.
Das Marzipan zwischen 2 Stück Frischhaltefolie zu einem gleich großen Rechteck ausrollen. Das Marzipan auf die Teigplatte legen und mit den Mandeln bestreuen.
Den Teig von der kürzeren Seite her zu einer Rolle formen.
Ein Blech mit Back- oder Pergamentpapier auslegen.
Von der Teigrolle ½ cm dicke Scheiben abschneiden und auf das Blech legen.
Im Backofen (Mitte) in etwa 25 Minuten backen.

Pizzataler

Zutaten (für 50 Taler):

150 g Weizenschrot
150 g Buchweizenschrot
1 TL getrockneter Oregano
¼ l Mineralwasser
2 EL Tomatenmark
50 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
½ TL Jodsalz
50 g kräftiger Bergkäse, frisch gerieben
Für das Blech: Pergamentpapier, Öl

Den Weizen- und Buchweizenschrot mit dem Oregano mischen. Mit dem Mineralwasser und dem Tomatenmark verrühren und über Nacht kühl gestellt quellen lassen.
Am nächsten Tag die Pinienkerne, das Olivenöl und das Salz dazugeben. Die Masse mit dem Pürierstab so lange bearbeiten, bis sie teigig wird.
Das Backblech mit Pergamentpapier auslegen und dieses einölen.
Den Backofen auf 150° (Gas Stufe 1) vorheizen.
Mit einem Esslöffel Teigportionen abstechen. Dann mit nassen Händen daraus talergroße, flache Fladen formen und auf das Blech legen.
Die Fladen im Backofen (unten) etwa 15 Minuten backen.
Die Taler wenden, mit dem Bergkäse bestreuen, abkühlen lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

Hefemäuse

Zutaten (für 15 Stück):

500 g Weizen-Vollkornmehl
1 Würfel Hefe
250 ml lauwarme Milch
1 Prise Jodsalz
80 g Vollrohrzucker
1 Ei
50 g weiche Butter
45 Kurpflaumen
je 30 Mandeln und Rosinen
3-4 EL Aprikosenkonfitüre
Für das Blech: Back- oder Pergamentpapier



Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken.

Die Hefe hineinbröseln und mit 2 Esslöffeln Milch, dem Salz, 1 Teelöffel Zucker und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Die restliche Milch und den übrigen Zucker, das Ei und die Butter dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Nochmals zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Back- oder Pergamentpapier auslegen.

Den Teig in 15 Portionen teilen. Jeweils ein Stück Teig zwischen den Händen flachdrücken, 3 Backpflaumen daraufgeben, die Teigränder über den Pflaumen zusammenschlagen und kleine Mäuschen formen. Jeweils 2 Rosinen als Augen und 2 Mandeln als Ohren in die Teigmäuse drücken. Die Mäuse auf das Blech legen und im kalten Backofen (Mitte) bei 200° (Gas Stufe 3) in 25-30 Minuten backen. Die Konfitüre in einem Topf erwärmen, die Hefemäuse damit bestreichen.

Sesamschweineöhrchen

Zutaten (für 15 Stück):

300 g tiefgefrorener Blätterteig
100 g Vollrohrzucker
70 g Sesamsamen
Für das Blech: Back- oder Pergamentpapier

Den Blätterteig nach Anweisung auf der Packung auftauen lassen.

Die erste Platte leicht ausrollen, mit Zucker und Sesam bestreuen.

Die zweite Platte ebenfalls leicht ausrollen, auf die erste legen, ebenfalls mit Zucker und Sesam bestreuen. So fortfahren, bis alle Platten verbraucht sind.

Die oberste Platte nicht bestreuen.

Den Teig auf eine Größe von 25x15 cm ausrollen. Jetzt erst die oberste Teiglage mit Zucker und Sesam bestreuen.

Den Backofen auf 225° (Gas Stufe 4) vorheizen.

Die langen Seiten des Teigs bis zur Mitte hin einschlagen, nochmals mit Zucker und Sesam bestreuen und nochmals übereinander schlagen. So erhält man eine „Stange“ von etwa 9x15 cm.

Ein Backblech mit Back- oder Pergamentpapier auslegen.

Den Teig in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das Blech legen und im Backofen (Mitte) in 10-15 Minuten backen.

Traubentee

Zutaten (für 12 Gläser):

- 6 Beutel Früchtetee
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Prise Jodsalz
- 1 l ungesüßter Traubensaft



Die Teebeutel mit 1 l kochendem Wasser überbrühen.
Die Zitronen waschen und trockenreiben. Die Zitronenschale mit dem Kartoffelschäler abschälen und in den Tee legen. Den Tee etwa 10 Minuten ziehen lassen, die Beutel herausnehmen und den Tee abkühlen lassen.
Die Zitronen auspressen. Die Zitronenschalen aus dem Tee nehmen.
Den Zitronensaft, das Salz und den Traubensaft mit dem Früchtetee mischen und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Roter Früchtetee

Zutaten:

- 1 EL Malven
- 1 EL getrocknete Apfelschalen
- ½ l Wasser
- etwas Zitronensaft

Die Malven und die Apfelschalen mit dem kochenden Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.
Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Teegetränk

Zutaten:

- 3 TL Brombeerblätter
- 3 TL Himbeerblätter
- 1 TL Hagebutten
- 1 TL Malven
- 1 l Wasser
- Zitronensaft und Honig nach Geschmack

Brombeer- und Himbeerblätter, sowie die Hagebutten und Malven mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen. Anschließend mit etwas Zitronensaft und –falls erforderlich- mit wenig Honig abschmecken.

Man kann den Tee auch nach Geschmack verändern und verfeinern.

Teepunsch

Zutaten:

3 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Zitronen
1 unbehandelte Grapefruit
6 TL fermentierte Brombeerblätter
1 l Wasser
 $\frac{3}{4}$ l ausgepresster Orangensaft
2 bis 4 EL Honig

Die Schale der Orangen und Zitrone hauchdünn spiralförmig, die Grapefruit wie gewohnt schälen.

Anschließend die weiße Haut der Orangen entfernen und die Orangen und die Grapefruit in kleine Würfel schneiden.

Die Fruchtwürfel zusammen mit der Zitronen- und Orangenschale in ein feuerfestes Gefäß geben.

Aus den Brombeerblättern einen Tee kochen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen und zusammen mit dem frischgepressten Orangensaft über die Fruchtwürfel gießen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Literatur

v. Cramm, Dagmar (1991):

Was Kinder gerne essen.

Verlag: Gräfe und Unzer GmbH, München

Bustorf-Hirsch, Maren (1994):

Gesunde Ernährung für mein Kind.

Falken-Verlag, Niedernhausen

Schierz, Gabi; Vallenthin, Gabi (2000):

Low Fat 30. Süß und verführerisch.

Falken-Verlag, Niedernhausen