



Rezepte

Gesunde Schuljause



**Raiffeisenbank
Kematen-Neuhofen**

Meine Bank

Die Bank am rechten Fleck.

KUCHEN	3
SAFTIGER KAROTTEN-APFELKUCHEN	3
GEDECKTER APFELKUCHEN (MÜRBTEIG).....	4
SCHWEDISCHER APFELBISKUIT	5
EINFACHER UND SCHNELLER OBSTKUCHEN „SCHLUPFKUCHEN“	6
OBSTKUCHEN MIT STREUSEL	7
ZUCCHINIKUCHEN (GUGELHUPF)	8
ZUCCHINIKUCHEN (BLECHKUCHEN)	9
MARILLENKUCHEN (VEGAN).....	10
SCHOKOKUCHEN (VEGAN)	11
MUFFINS – BANANE/VOLLKORNFLAKES	12
MUFFINS – APFEL/NUSS	13
MUFFINS – HEIDELBEER/HAFER	14
AUFSTRICHE	15
ERDÄPFELKÄSE	15
TOPFENAUFSTRICH	15
KAROTTENAUFSTRICH.....	15
APFEL-KAROTTEN-AUFSTRICH	15
MEDITERRANER TOPFENAUFSTRICH	15
THUNFISCHAUFSTRICH	15
FISCHAUFSTRICH (RÄUCHERFORELLE).....	15
OBST & CO.	16
APFELMUS	16
MÜSLI	16
OBSTSALAT	16
SMOOTHIE (MILCHMIXGETRÄNKE).....	16
BANANEN-JOGHURT-SMOOTHIE	16
HEIDELBEER-SMOOTHIE	16
GEBÄCK / WECKERL.....	17
KÄSESTANGERL (DINKEL-TOPFEN-WECKERL).....	17
VITAL-KNUSPER-KNÄCKEBROT	18
KÖRNDL-BROT	19
MÜSLI-RIEGEL	20
DINKEL-VOLLKORN-BROT	21
WISSENSWERTES	22

KUCHEN

Saftiger Karotten-Apfelkuchen

Zutaten

30 dag Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)

1 Pkg. Backpulver

1 TL Natron

1 TL Zimt

25 dag Äpfel, gerieben

25 dag Karotten, gerieben

50 ml Öl

70 ml Orangensaft

50 ml Wasser

1 Ei

20 dag Zucker

2 Pkg. Vanillezucker

Zubereitung

Öl, Orangensaft, Wasser, Ei und Zucker vermengen und mit dem Mixer solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Äpfel und Karotten vermengen und in die Flüssigkeit einrühren. Danach den Teig in eine in eine befettete und bemehlte Kastenform füllen - doppelte Menge für Backblech.

Bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 45 min. backen. Erkalte mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: Dieses Rezept ist auch für Muffins geeignet, ergibt ca. 18 Stück.

Gedeckter Apfelkuchen (Mürbteig)

Zutaten Teig

60 dag Mehl (½ Weizen, ½ Vollkorn)

18 dag Margarine

20 dag Zucker

2 Dotter

1 Pkg. + 1 Msp. Backpulver

1 Pkg. Vanillezucker

Fülle

1 kg gedünstete Äpfel

Zubereitung

Einen Mürbteig aus den Zutaten kneten und etwas rasten lassen.

Den Teig in zwei gleiche Teile schneiden und jeweils auf einem Backpapier in Blechgröße ausrollen.

Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mit ganz wenig Wasser dünsten. Danach die Äpfel zerstampfen oder musen, evtl. etwas Zimt untermischen, leicht abkühlen lassen.

Einen ausgerollten Teil des Mürbteiges auf das Backblech geben und mit den gedünsteten Äpfeln bestreichen.

Den zweiten Teil mit Hilfe des Backpapiers über die Apfelmasse legen. Backpapier abziehen.

Bei 180°C etwa 30 min. backen (goldbraun – aber nicht zu dunkel).

Schwedischer Apfelmiskuit

Zutaten Teig

4 Eier
17 dag Zucker
12 dag Butter
125 ml Sojamilch
30 dag Vollkornmehl (Dinkel)
3 TL (Weinstein)backpulver

Belag

6 aromatische Äpfel,
in Spalten geschnitten
1 TL Zimt
5 dag Zucker
7 dag Mandeln
(gehackt oder Blättchen)

Zubereitung

Eier und Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

Butter und Milch zusammen im Topf kurz aufkochen, wieder abkühlen lassen und dann zur Eiermasse geben.

Mehl und Backpulver locker unterheben. Nicht zu lange rühren, der Teig verliert sonst seine Luftigkeit!

Den Teig auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit den Apfelspalten belegen.

Anschließend Zimt mit Zucker und Mandeln vermischen und über die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 min. auf der mittleren Einschubleiste backen.

Einfacher und schneller Obstkuchen „Schlupfkuchen“

Zutaten Teig

6 Eier
25 dag Butter
20 dag Zucker
1 Prise Salz, 2-4 EL Rum
30 dag glattes Vollkornmehl
10 dag Speisestärke (Maizena)
4 TL Backpulver
einige EL Milch (bis der Teig leicht vom Löffel „schlupft“)

Belag

75 dag säuerliche Äpfel
3 dag Mandelstifte
3 EL Marillen Marmelade

Zubereitung

Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren.

Salz und Rum zugeben.

Mehl mit Speisestärke und Backpulver untermischen.

Soviel Milch zugeben bis der Teig leicht vom Löffel „schlupft“.

Die Masse auf ein Backblech streichen und mit Obst belegen.

Bei Ober- und Unterhitze 175°C, Schiene 2 von unten ca. 45 – 55 min. backen.

Nach dem Backen den noch heißen Kuchen mit Zucker (und Zimt) bestreuen.

Tipp:

Schmeckt auch lecker mit Marillen, Zwetschgen oder Kirschen!

Obstkuchen mit Streusel

Zutaten Teig

15 dag Butter
15 dag Zucker
3 Eier
20 dag Vollkornmehl
½ Pkg. Backpulver
2 EL Rahm

Zutaten Streusel

10 dag Mehl
5 dag Butter
3 dag Zucker

Alles miteinander abbröseln

Belag

6 dag Butter
15 dag (Staub)zucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 Eier
20 dag Topfen
½ kg Obst (Marillen, Birnen, ...)

Tipp:

Schmeckt auch besonders gut mit Heidelbeeren oder Brombeeren!

Zubereitung

Alle 5 Eier trennen und aus dem Eiklar einen festen Schnee schlagen.

Für den Teigboden Butter schaumig rühren, 3 Dotter und Zucker dazugeben.

Rahm, 2/3 vom Schnee, Mehl und Backpulver unterheben. Die Masse auf ein Backblech streichen. Evtl. 10 Minuten vorbacken, muss aber nicht sein.

Für den Belag Butter und Zucker schaumig rühren, restliche 2 Dotter und Topfen einmengen und letztes Drittel vom Schnee unterheben.

Die Topfenmasse auf den Teigboden streichen. Mit Obst belegen und Streusel bestreuen.

Bei 175°C auf Schiene 2 ca. 50 min. backen – wenn der Teigboden vorgebacken wurde, etwas kürzer. Nach dem Abkühlen mit Staubzucker bestreuen.

Zucchinikuchen (Gugelhupf)

Zutaten

3 Eier
15 dag Zucker
50 ml Öl (Sonnenblume, Raps)
40 dag Zucchini (fein gerieben)
10 dag Nüsse oder Mohn, gerieben
1 TL Zimt
1 EL echter Kakao
20 dag Vollkornmehl
10 dag Hafermark (oder feine Haferflocken)
1 Pkg. Backpulver

Zubereitung

Eier, Zucker und Öl schaumig rühren.

Die Zucchini gut waschen und sehr fein reiben.

Die trockenen Zutaten wie Nüsse, Zimt, Kakao, Mehl, Hafermark und Backpulver miteinander vermengen.

Die Eiermasse, die trockenen Zutaten und die Zucchini vermengen und in eine befettete und bemehlte Form (Gugelhupf oder Kastenform) füllen.

Bei 180°C ca. 30 – 35 min. backen.

Tipp:

Bei groß gewachsenen Zucchini die härtere Schale entfernen.

Zucchinikuchen (Blechkuchen)

Zutaten

3 Eier

15 dag Rohrzucker

15 dag Öl

30 dag Dinkelmehl

30 dag geschälte, geraspelte Zucchini

15 dag Haselnüsse

1/2 TL Natron, 1/2 TL Backpulver, 1 TL Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten gut mit dem Mixer gut verrühren und auf ein Backblech geben. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Mit Staubzucker überzuckern.

Marillenkuchen (vegan)

Zutaten

135 ml Öl

250 ml Sojamilch

1-2 Esslöffel (Apfel-)Essig

12 dag Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

28 dag Vollkornmehl (Dinkel)

1 Pkg. (Weinstein)backpulver

Belag

12 – 15 Marillen

Zubereitung

Zuerst die flüssigen Zutaten mit dem Zucker sehr schaumig rühren.

Mehl und Backpulver untersieben.

Teig auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Die Marillen entsteinen und auf dem Teig verteilen.

Bei 180°C ca. 45 - 50 min. goldbraun backen.

Mit Staubzucker bestreuen.

Schokokuchen (vegan)

Zutaten

25 dag Mandeln, Kokosraspel oder geriebene Nüsse

25 dag Vollkornmehl (Dinkel)

25 dag Rohrzucker

1 Pkg. (Weinstein)backpulver

1 Pkg. Vanillezucker

1 Msp. Zimt

1 Prise Salz

3 EL Kakaopulver

5 dag Margarine

150 ml Sojamilch

150 ml Kaffee oder Tee/Saft

1 Karotte, fein gerieben

Zubereitung

Zuerst alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen.

Dann langsam Sojamilch und Kaffee zugeben und gründlich mit dem Mixer verrühren, es sollte keine Klumpen geben. Wenn man eine fein geriebene Karotte hinzugibt wird der Kuchen noch saftiger.

Die Masse in eine befettete Gugelhupfform geben.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren, bei Ober/Unterhitze ca. 60 Minuten.

Tipp:

Kaffee oder die Sojamilch können, je nach Geschmack, mit anderen Flüssigkeiten ersetzt werden, z.B. Saft, Tee usw. Mit gehackter Zartbitterschokolade ohne Milch, gehackten Nüssen, Kirschen o.ä. kann der Kuchen noch verfeinert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Muffins – Banane/Vollkornflakes

Zutaten (für 10 Stk.)

- 1 große Banane
- 5 dag Vollkornflakes
- 140 ml Milch
- 40 ml Öl (Sonnenblume, Raps)
- 1 Ei
- 20 dag Vollkornmehl
- 6 dag Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Msp. Salz

Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen. Banane zerdrücken.

In einer Schüssel die Vollkornflakes mit Milch und der zerdrückten Banane vermengen und zwei Minuten stehen lassen.

Öl und Ei beifügen und gut durchmischen.

In einer anderen Schüssel die restlichen Zutaten vermengen und unter die Bananenmilchmischung mengen.

Alles gut verrühren und den Teig in Muffinformen füllen.

Bei 190°C ca. 25 – 30 min. backen.

Tipp:

Diese Muffinrezepte lassen sich auch in einer Kastenform backen.

Muffins – Apfel/Nuss

Zutaten (für 10 Stk.)

- 1 Ei
- 140 ml Milch
- 60 ml Öl (Sonnenblume, Raps)
- 25 dag Vollkornmehl
- 7 dag Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Msp. Salz
- 4 dag gehackte Nüsse
- 1 Apfel, geschnitten od. gerieben

Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen.

In einer Schüssel das Ei mit Milch und Öl gut mixen.

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz dazu mengen.

Die Nüsse und Apfelstücke unterheben.

Den Teig in Muffinformen füllen.

Bei 200°C ca. 20 - 25 min. backen bis die Muffins goldbraun sind.

Muffins – Heidelbeer/Hafer

Zutaten (für 10 Stk.)

- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 50 ml Öl (Sonnenblume, Raps)
- 10 dag feine Haferflocken
- 20 dag Vollkornmehl
- 7 dag Zucker
- 1 Msp. Salz
- 1 Pkg. Backpulver
- 10 dag Heidelbeeren

Zubereitung

Ofen auf 190° vorheizen.

In einer Schüssel das Ei mit Milch und Öl gut mixen.

In einer großen Schüssel Haferflocken, Mehl, Zucker, Salz und Backpulver vermengen.

Die Milchmischung darunter mixen bis alles gut vermischt ist.

Dann die Heidelbeeren unterheben und den Teig in Muffinformen füllen.

Bei 190°C ca. 25 – 30 Minuten backen.

Tipp:

Tiefkühlheidelbeeren in gefrorenem Zustand unterheben.
Schmeckt auch gut mit Himbeeren.

AUFSTRICHE

Erdäpfelkäse

7-8 mittlere, gekochte und gepresste Erdäpfel, etwas Rahm, Salz und fein geschnittene Zwiebel

Topfenaufstrich

50 dag Topfen, Sauerrahm nach Bedarf, Salz (evtl. fein geschnittene Zwiebel, frische Kräuter, Radieschen, etc.)

Karottenaufstrich

25 dag Topfen, 2 Karotten, 1 Apfel, 1 Becher Crème fraiche, Kräutersalz, Schnittlauch – Karotten und Apfel fein reiben und alle Zutaten vermengen.

Apfel-Karotten-Aufstrich

25 dag Topfen, 2 Karotten, 1 Apfel, 1 kl. Zwiebel, 1/2 Packung Frischkäse Kräuter oder Natur (dann frische Kräuter zB Schnittlauch), Salz - Karotten und Apfel fein reiben, Zwiebel schneiden, alles gut vermengen.

Mediterraner Topfenaufstrich

25 dag Topfen, 15 dag Magerjoghurt, 5 schwarze Oliven, 1 – 2 frische Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauch

Thunfischaufstrich

25 dag Topfen, 15 dag Thunfisch, 5 dag Butter, 1/8 l Sauerrahm, 1 EL gehackter Dill, Salz, Pfeffer, Zitrone

Fischaufstrich (Räucherforelle)

25 dag Topfen, 25 dag geräuchertes Forellenfilet, 1 Becher Crème fraiche, etwas Senf, nach Belieben Kräuter, Zitronensaft

Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

OBST & CO.

Apfelmus

2 kg Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit etwas Wasser (evtl. Zimt oder Nelken) bei mittlerer Hitze weich kochen. Bei Bedarf etwas nachsüßen und fein pürieren.

Müsli

½ bis ¾ l Buttermilch mit ca. 1-2 Tassen „5 Kornflocken“ (Bipa oder DM) am Abend ansetzen. Am Morgen ca. 5 Äpfel, 3 Bananen,... oder Obst nach Saison klein schneiden und alles gut vermischen.

Obstsalat

1 Ananas, 3 Orangen, 3 Kiwi, 4 Bananen bzw. anderes Obst nach Saison. Alles kleinschneiden und durchmischen. Die Menge soll für ca. 10 Müslischalen reichen. Alternativ Naturjoghurt mit Früchten.

SMOOTHIE (MILCHMIXGETRÄNKE)

Bananen-Joghurt-Smoothie

20 dag Naturjoghurt

1 kl. Banane

1 TL Honig

Heidelbeer-Smoothie

5 dag Heidelbeeren

1/8 l Milch

12 dag Naturjoghurt

1 – 2 TL Zucker

Die Zutaten für den Smoothie vermengen und mit dem Pürierstab pürieren. Statt Heidelbeeren können auch Himbeeren oder Erdbeeren verwendet werden. In der Winterzeit sind tiefgekühlte Beeren besonders gut geeignet.

GEBÄCK / WECKERL

Käsestangerl (Dinkel-Topfen-Weckerl)

Zutaten

25 dag Mehl (½ Weizen- und ½ Dinkelmehl oder Weizenvollkornmehl)

25 dag Topfen

1 Ei

1 Pkg. Backpulver

1 TL Salz

1 TL Brotgewürz

2 EL Buttermilch oder Öl (nach Bedarf)

Käse, gerieben (Bergkäse, Emmentaler,...)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig kneten.

Den Teig zu fingerdicken Rollen formen und in ca. 8 – 10 cm lange Stücke schneiden.

Die Teigrollen am Backblech auf Backpapier auflegen, mit Käse bestreuen und bei 200°C ca. 20 Min. backen.

Tipp: Die einzelnen Teigrollen in eine Schüssel mit geriebenen Käse legen und leicht andrücken, das vermindert Streuverluste auf dem Backblech.

Aus dem Teig können auch runde Weckerl geformt, mit etwas Wasser bestrichen und nach Belieben mit Haferflocken, Sesam, Mohn etc. bestreut werden.

Vital-Knusper-Knäckebrot

Zutaten

18 dag Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)

18 dag Getreideflockenmischung (zB Haferflocken, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Walnüsse etc.)

1 ½ TL Salz

1 EL Brotgewürz

6 EL Rapsöl

700 ml Wasser

evtl. Käse zum Bestreuen

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Danach die Masse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche gleichmäßig dünn aufstreichen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 160°C ca. 10 bis 15 Minuten vorbacken.

Nun herausnehmen und in kleine Rechtecke schneiden, funktioniert gut mit dem Pizzarad. Das Vorschneiden ist wichtig, weil die Masse beim späteren Schneiden bricht.

Anschließend nochmals mindestens 30 min. bei 160°C fertigbacken und im warmen Backofen nachtrocknen und auskühlen lassen.

Wichtig: Das Knäckebrot soll ganz trocken sein, damit es sich gut aufbewahren lässt.

Körndl-Brot

Zutaten

½ kg Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)
1 Pkg. Trockengeram
½ TL Zucker
1 TL Brotgewürz
etwas Kümmel (gemahlen)
1 TL Salz
2 – 3 EL Kürbiskerne
2 – 3 EL Leinsamen
2 – 3 EL Sonnenblumenkerne
½ l Mineralwasser
1 EL Honig
1 EL Essig

Zubereitung

Mehl, Trockengeram, Zucker, Brotgewürz, Kümmel, Salz und die Körner mischen.

Den Honig im warmen Mineralwasser (vorher Mineralwasserflasche in heißes Wasser legen) auflösen und den Essig darunter mischen.

Die trockenen Zutaten mit der Flüssigkeit vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

Das Brot bei 190°C backen.

Tipp: Schmeckt besonders gut mit Butter und frischer Kresse!

Müsli-Riegel

Zutaten

10 dag Butter

20 dag Honig

Prise Salz

15 dag Haferflocken

6 Esslöffel Kokosflocken

4 Esslöffel Sonnenblumenkerne

2 Esslöffel Sesam

5 dag geriebene Nüsse

Zubereitung

Butter und Honig bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen lassen und dann alle anderen Zutaten dazu mischen. Die Masse mit nassen Händen auf das Backpapier drücken (ergibt ca. ein halbes Backblech). Bei 160°C ca. 30 min backen. Ausgekühlt in Stücke schneiden.

Dinkel-Vollkorn-Brot

Zutaten

500 g Dinkel-Vollkorn-Mehl

15 g Salz

7 g Trockengeram

5 g Brotgewürz

70 g Sesamkerne

70 g Sonnenblumenkerne

70 g Kürbiskerne (oder 35 g Sesam + 35 g Sonnenblumenkerne)

15 g Kümmel

500 ml warmes Wasser

Kerne zum Bestreuen

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel durchkneten bis eine gleichmäßige Masse entsteht, dann 30 Minuten rasten lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen. Hände mit Wasser anfeuchten, Teig glattstreichen und nach Belieben mit Kernen/Mohn, etc. bestreuen. Einen hitzebeständigen Topf/Schüssel mit Wasser befüllen und auf den Boden des Backofens stellen. Bei 190 °C ca. 45 – 60 Min. backen.

Wissenswertes

Warum Vollkornmehl?

Lebensmittel mit hohem glykämischen Index, etwa Weißbrot, lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark ansteigen, halten ihn aber nicht stabil. Wenn ein Kind beispielsweise eine Semmel oder ein helles Weckerl zur Jause isst, steigt der Blutzuckerspiegel rasch an, fällt aber auch schnell wieder ab. Dann entsteht bald wieder Hunger. Bei Vollkornprodukten steigt der Zuckerspiegel langsam an, bleibt am Vormittag konstant und verhindert Leistungsabfall.

Zucker

In vielen Nahrungsmitteln, auch bei Frühstückprodukten, ist viel Zucker enthalten wie beispielsweise in

- Fruchtjoghurt (8 Stück Zucker)
- Fertigmüsli (vor allem in Knuspermüsli bis zu 25 Stück Zucker)
- Frühstücksflakes (bis 50% Zucker)...

Bei Kuchenrezepten kann oftmals die angegebene Zuckermenge reduziert werden, einfach mal ausprobieren. Zum Abschluss noch 2 Marmeladerezepte, ein süßer Genuss mit wenig Zucker.

Erdbeermarmelade (4 Gläser)

1 kg Erdbeeren (im Sommer gepflückt)
24 dag Zucker, 1 Pkg. Gelierpulver

Apfelmarmelade (4 Gläser)

1 kg Äpfel (geschält, entkernt)
2 Zitronen (Saft gepresst)
½ kg Gelierzucker 2:1 (oder weniger Zucker, je nach Süße der Äpfel)
¼ l Wasser, evtl. Zimt

Die Apfelstücke mit Wasser und Zitronensaft kurz aufkochen.
Mit dem Stabmixer pürieren, Gelierzucker und Zimt dazugeben.