

Cranberry- Nuss-Kracher

Zutaten für ca. 30-35 Stück:

200g	Dinkelmehl, Typ 630 oder 1050
2 TL	Backpulver
100g	feine Haferflocken
120g	Rohrzucker
1 Prise	Salz
300g	Nussmischung (ohne Schale)
125g	getrocknete Cranberries
150g	Butter
2	Eier



Brennwerte pro Stück:

147 kcal – 3 g EW / 8 g F / 14 g KH / 1,2 g Ballaststoffe

Zubereitung:

Stellen Sie den Backofen auf 200°C ein und lassen Sie ihn etwas vorheizen. Nehmen Sie ein Backblech und legen Sie es bereits mit Backpapier aus.

Vermischen Sie das Mehl mit dem Backpulver und den Haferflocken – dazu den Zucker und das Salz – in einer Schüssel.

Zerkleinern Sie die Nüsse grob (am besten geht es mit einem Nudelholz) und mischen Sie diese zusammen mit den Cranberries unter das Mehl.

Schneiden Sie die Butter in kleine Stücke und geben diese mit den Eiern zum Mehl. Verkneten Sie alles mit den Händen zu einem Teig.

Formen Sie aus dem Teig mit den Händen kleine flache Kekse und legen Sie diese mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech.

Die Kracher können nun ca. 20 min. goldbraun im Ofen backen.

TIPP:

Die Zutaten liefern in Summe einen großen Anteil an Ballaststoffen. Es lohnt sich durchaus, viel dazu zu trinken - natürlich am besten kalorienfreie oder -arme Getränke.



Weitere **leckere Ideen**
für Ihre Brotdose

Feta-Radieschen-Wraps

Zutaten für 4 Personen

½ Bund Radieschen
100g Feldsalat
75 g Feta
75 g Mascarpone
(evtl. etwas Milch)
1 EL Leinsamen
2 (Vollkorn-)Wraps



Zubereitung:

Die Radieschen waschen, den Feldsalat waschen und beiseite legen. Die Radieschen grob hacken. Den Feta sehr fein in den Mascarpone bröseln und Radieschen sowie Leinsamen dazu geben und unter den Feta-Mascarpone-Mix rühren – bei Bedarf noch etwas Milch zugeben. Die Wraps bereitlegen, mit der Creme bestreichen und den Feldsalat darauf verteilen. Die Wraps eng aufrollen. Alles in Butterbrotpapier wickeln und in der Mittel durchschneiden.

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen



Paprika-Feta-Creme

Würzig lecker & sehr gesund

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien:	ca. 95 kcal
Eiweiß:	ca. 4,0 g
Fett:	ca. 7,3 g
Kohlenhydrate:	ca. 2,9 g
Ballaststoffe:	ca. 1,5 g

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine	rote Paprikaschoten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 g	Fetakäse
3 Stängel	Dill (ggf. TK)
2 Stängel	Petersilie (ggf. TK)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung in ca. 30 Minuten – 2 Tage im Kühlschrank haltbar

1. Paprika halbieren, putzen, waschen, klein würfeln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden.
2. Öl erhitzen, darin Paprika und Knoblauch anbraten. Salzen und pfeffern.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 8 min. braten, bei Bedarf nach und nach ca. 1-2 EL Wasser dazugeben.
4. Abkühlen lassen. Käse grob zerteilen, Dill und Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und Paprika mit Käse pürieren.
5. Kräuter untermischen und bei Bedarf nachwürzen.

Wussten Sie schon...

...dass die hübschen bunten Paprikaschoten weder viel Kalorien noch Fett, geschweige denn Cholesterin haben? Allerdings gehören sie zu den vitaminreichsten Gemüsen überhaupt. Insbesondere die voll ausgereiften roten und gelben Früchte sind super Quellen für die Schutzvitamine C und Beta-Carotin. Ebenfalls vorhanden, wenn auch nicht in Riesenmengen: die Mineralstoffe Eisen und Kalium. Die harte Haut der Paprikaschoten ist schwer verdaulich. Falls Sie einen empfindlichen Magen haben, entfernen Sie die harte Paprikahaut der Schoten mit einem Sparschäler.

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen

Räucherlachs-Frischkäse

mit Dill und Meerrettich

Zutaten für 5 Portionen:

½ Bund Dill

100 g Räucherlachs

100 g Frischkäse (13 % Fett)

1 TL geriebener Meerrettich (Glas)



Zubereitung:

Dill waschen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen und einige davon beiseitelegen. Restlichen Dill fein hacken.

Den Räucherlachs mit einem großen Messer sehr fein hacken. Gehackten Dill, Lachs, Frischkäse und Meerrettich in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren. Mit restlichem Dill garnieren und servieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen

Veganer Tomaten-Mandel-Aufstrich

Zutaten:

- 180g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 75g gehackte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 grüne Oliven ohne Kern
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Essig
- etwas frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Gehackte Mandeln anrösten (ohne weitere Fettzugabe) und alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen

Kürbiskern-Ei-Aufstrich

Zutaten:

1 hartgekochtes Ei
20 g gehackte Kürbiskerne
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Olivenöl / Rapsöl
2 EL Butter mit Rapsöl (z.B. Kerrygold)
Salz und eventuell Pfeffer

Zubereitung:

Das Ei klein würfeln und alle Zutaten vermischen und abschmecken.

So einfach kann's gehen. 😊

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen