

## Apfel-Joghurt-Knusper



### Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 rote Äpfel                                                            | waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit                                                                                                                                      |
| 1 Prise Zimt                                                            | und                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 EL Honig                                                              | bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten und anschließend abkühlen lassen.                                                                                                                                        |
| 150 ml Rapsöl                                                           | in einer großen Schüssel mit                                                                                                                                                                                         |
| 90 g flüssiger Süße<br>(z.B. Agavendicksaft,<br>Ahornsirup oder Honig), |                                                                                                                                                                                                                      |
| ½ TL Zimt,                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 Prise Salz                                                            | verrühren.                                                                                                                                                                                                           |
| 400 g Haferflocken                                                      | und                                                                                                                                                                                                                  |
| 100 g Sonnenblumenkerne                                                 | mit dem süßen Öl-Gemisch gleichmäßig vermengen. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15-25 min lang backen. Zwischendurch das Müsli wenden. |
|                                                                         | Wenn die Haferflocken leicht gebräunt sind, ist das Knuspermüsli fertig. Das Müsli aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Erst nach dem Abkühlen wird es richtig knusprig.                                         |
| 500 g Naturjoghurt                                                      | mit den Äpfeln in einer Schüssel schichten. Das Knuspertopping erst kurz vor dem Servieren darauf verteilen, da es sonst wieder weich wird.                                                                          |

**Tipp:** Die Sonnenblumenkerne können auch durch Kürbiskerne oder gehackte Mandeln/Nüsse ersetzt werden. Das Knuspertopping hält sich in einem gut verschlossenen Glas mehrere Wochen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min. + 20 Min. Backzeit

## Gemüse-Mandala



**Folgende Gemüsesorten gewaschen bzw. geschält eignen sich gut für das Gemüse-Mandala:**

- Schlangengurke - in breite Stifte oder Scheiben schneiden
- Cherry-Tomaten - ganz oder halbiert
- Radieschen - Wurzel und Blätter entfernen
- Möhren - in Stifte schneiden
- Paprika - entkernen und in Streifen schneiden
- Rote Beete, gekocht - in Scheiben schneiden
- Kohlrabi - in Stifte schneiden
- Champignons - putzen und in dicke Scheiben schneiden
- Zucchini - in Streifen oder in Scheiben schneiden
- Frühlingszwiebeln - schälen und in Ringe schneiden
- Frische Erbsen - einzeln oder als ganze Zuckerschoten
- Mais - frisch oder aus der Dose

Die Zutaten sollten sich möglichst an der Saison orientieren und möglichst aus regionalem Anbau stammen.

**Tipp:** Dazu kann ein pikanter Joghurt- oder Quark-Dip gereicht werden. Dieser besteht z.B. aus Magerquark, frischen Kräutern, Salz und wenig Pfeffer. Etwas Raps- oder Olivenöl kann den Geschmack verfeinern.

**Zubereitungszeit:** je nach Gemüsesorten und Größe der Gemüseplatte: 20-30 Minuten

## Knusprige Kartoffelspalten



### Zutaten und Zubereitung für ca. 5 Personen:

1 kg festkochende Kartoffeln

ggf. schälen, abwaschen, in Spalten oder Stifte schneiden und in eine große Schüssel geben.

2 EL Olivenöl,

1 EL Kräuter

(z.B. Rosmarin, Thymian),

1/2 TL Salz,

Paprikapulver

über die Kartoffeln geben, gut untermengen.

1 Backblech mit

Backpapier

auslegen, die Kartoffeln darauf gleichmäßig verteilen.

### Backbedingungen:

Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 180 °C oder Ober/Unterhitze 200 °C ca. 30 Minuten backen, zwischendurch wenden.

**Tipp:** Dazu schmeckt sehr gut Kräuterquark oder ein anderer herzhafter Dip. Anstelle von Kräutern können andere Gewürze, z.B. Curry genutzt werden. Alternativ zu den Kartoffeln können auch Süßkartoffeln verwendet werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

## Lupinen-Bratlinge



### Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

250 g Lupinen, in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen.  
vorgekocht

½ rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe putzen und in kleine Würfel schneiden.

1 Möhre waschen, putzen und fein raspeln.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Mit

1 Ei

1 EL Mehl

50 g Haferflocken

1 EL Öl

Salz und Pfeffer vermengen, die Masse ca. 10 Min. quellen lassen und mit feuchten Händen Bratlinge formen.

Öl zum Braten Die Bratlinge bei mittlerer Hitze in einer Pfanne goldbraun anbraten.

**Tipp:** Die Bratlinge können auch mit anderen Gewürzen oder frisch gehackten Kräutern abgeschmeckt werden. Dazu passen ein Quarkdipp und Rohkost.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min. ohne Quellzeit

## Obst-„Pizza“

### Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

1 Päckchen Puddingpulver  
(z.B. Vanille, Sahne, Grieß  
oder Karamell),

3 EL Zucker

500 ml Milch 1,5 % Fett

und

nach Packungsanleitung zubereiten und auf  
vier Kuchenteller verteilen. Anschließend die  
Teller mindestens eine halbe Stunde im  
Kühlschrank kaltstellen.



Für die „**Rote Soße**“:

300 g frische oder  
aufgetaute TK-Erdbeeren      pürieren.

Als „**Pizza**“-Belag:

Obst der Saison (Apfel, Kiwi,  
Weintraube, Banane,  
Aprikose, Erdbeeren,  
Himbeeren, Birne ...)

waschen, ggf. Kerngehäuse entfernen, klein  
schneiden und je nach Wunsch belegen.

**Tipp:** Wenn die „Pizza“ fertig belegt ist, können Sie noch gehobelte Nüsse oder  
weiße Schokoraspeln darüber streuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten