

SCHOKOLADE-KAKAO-KÜCHLEIN

Rezept für 12 Stück

Zutaten:

70g Butter, 150g Rohrzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 Eier, Zitronenschale, 75g Bitterschokolade mit mind. 70% Kakaoanteil, 50g Kakaopulver, 1 Prise Salz, 200ml Milch, 300g sehr fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl, 2 ½ TL Backpulver

Zubereitung:

Butter mit Rohrzucker, Vanillezucker, Eiern und Zitronenschale schaumig rühren. Bitterschokolade fein hacken, mit dem Kakaopulver und Salz zur Eimasse geben und unterrühren. Das Dinkelmehl mit dem Backpulver gut vermischen und mit der Milch unter die Schokolademasse heben.

In die Vertiefungen der Muffinform je eine Papiermanschette geben, mit einem Esslöffel die Schokolademasse einfüllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad C. ca. 30-35 Minuten backen.

Aus der Masse lassen sich auch kleine Osterhasen backen. Sie benötigen dafür 12 befettete und bemehlte Förmchen mit 150 g Füllmenge, in die sie die Kakaomasse füllen und ca. 30 Minuten backen.

BRIOCHE / OSTERPINZE

Rezept für 12 Brioches oder 1 Pinze

Zutaten:

500g sehr fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz, 1 Pkg. Trockenhefe, 1 Pkg. Vanillezucker, Schale von 1 Zitrone, 5 EL Apfelsüße, 3/8 l zimmerwarmer Koch- oder Kaffeeobers, 3 Eidotter, ½ Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten. Für die Osterpinze den Teig zu einem Laib formen und über Kreuz einschneiden. Werden Brioches gemacht, den Teig in 12 gleichgroße Stücke schneiden, nochmals kneten und zu 12 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln in einer mit Papiermanschetten ausgelegte Muffinform verteilen, über Kreuz einschneiden und bei 180 Grad C ca. 30 Minuten backen.



GESUNDE LECKEREIEN EINFACH & SCHNELL



FRÜHLINGSREZEPTE

Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstraße 1
9971 Matrei in Osttirol

Telefon: 0043 (0)664 9239314
E-mail: office@vital-mit-steiner.com
www.vital-mit-steiner.com

GRIESSCREME MIT WARMEN HIMBEEREN

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

¼ l Milch, 1-2 EL Rohrzucker, Schale von ½ Orange, 1 Pkg. Vanillezucker, 5 EL Dinkelvollkorn Grieß, 1 EL geriebene Haselnüsse, ½ Becher Schlagobers. Für die warmen Himbeeren: 250g tiefgefrorene Himbeeren, 6 EL Orangensaft, 2 EL Apfelsüße

Zubereitung:

Milch mit Rohrzucker, Orangenschale und Vanillezucker zum Kochen bringen. Den Dinkelvollkorn Grieß einlaufen lassen und 2 Minuten unter ständigem Umrühren kochen lassen, bis die Masse eingedickt ist, Haselnüsse dazu geben und im Wasserbad kalt rühren. Das Obers schlagen und unter die Creme heben, in Portionsschälchen füllen und im Kühlschrank durchkühlen lassen. Für die warmen Himbeeren Orangensaft mit Apfelsüße erwärmen, die Himbeeren dazu geben und kurz aufkochen lassen – die Himbeeren müssen aufgetaut sein, etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren über der Grießcreme verteilen.

SCHOKO-PISTAZIEN-CREME mit FRUCHTIGER BEERENSAUCE

Rezept für 6 Portionen

Zutaten:

100g Bitterschokolade mit 70% Kakaoanteil, Schale von ½ Orange, 125ml Milch, 1 EL Zucker, 1 Pkg. QimiQ, 2 cl Orangenlikör, 125g geschlagenes Obers, 2 EL Pistazien. Für die fruchtige Beerensauce: 250g tiefgefrorene Beerenmischung, 4 EL Apfelsüße.

Zubereitung:

Bitterschokolade mit der Orangenschale und dem Zucker in der Milch schmelzen. Kaltes QimiQ und Orangenlikör einrühren und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Pistazien ohne Fett kurz rösten. Die Schokocreme cremig rühren, die gerösteten Pistazien und das geschlagene Obers unterheben und in Gläser füllen. Für die fruchtige Beerensauce die tiefgefrorenen Beeren in eine Schüssel geben, mit der Apfelsüße vermischen und auftauen lassen. Vor dem Servieren die fruchtige Beerensauce über der Schoko-Pistaziencreme verteilen.

SCHLANKSCHLEMMER-CREME

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

250g Magertopfen, 125g Kochobers (Panna), 1 EL Zucker, Zitronensaft nach Geschmack, 2 Pkg. Vanillezucker, etwas flüssiges Stevia nach Geschmack, 250g Erdbeeren.

Zubereitung:

Magertopfen mit Kochobers, Zucker, Zitronensaft, Vanillezucker und flüssiges Stevia schaumig rühren. Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und unter die Creme heben. Die Creme portionieren und servieren.

ERDBEEROBERSTORTE

Rezept für 12 Portionen

Zutaten:

1 Biskuitorteboden (1-lagig). Für die Creme: ¾ l Schlagobers, 250g Erdbeeren passiert, 100g Zucker, 12 Blatt weiße Gelatine, 100ml Orangensaft. Zum Dekorieren: Mandelblättchen und frische Erdbeerenhälften

Zubereitung:

Für die Creme das Schlagobers schlagen, die passierten Erdbeeren mit dem Zucker vermischen. Die Gelatine im Orangensaft auflösen und unter die passierten Erdbeeren rühren, nun das Obers unterheben. Um den Biskuitorteboden einen Tortenring setzen, die Erdbeercreme auf dem Tortenboden verteilen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Den Tortenring entfernen – den Rand mit Mandelblättchen bestreuen und mit Erdbeerhälften garnieren.

EINFACHE EIERLIKÖRTORTE

Rezept für 12 Portionen

Zutaten:

1 Biskuitorteboden (1-lagig): Für die Creme: 2 Pkg. QimiQ, 250ml Eierlikör, 75g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ¼ l Schlagobers. Zum Dekorieren: gehakte Pistazien und bunte Ostereierpralinen

Zubereitung:

Für die Creme QimiQ glattrühren, Eierlikör, Zucker und Vanillezucker unterrühren und zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Um den Biskuitorteboden einen Tortenring setzen, die Creme auf dem Tortenboden verteilen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Den Tortenring entfernen und dekorieren.