

CAMBROOKE™

Feel balanced. Feel better.™

*Frühstücksideen
& Backwaren
von
Cambrooke*

eiweißarme Rezepte



LEBELIEBELERNE

LOW PROTEIN

created by Lynn

Eat Well. Live Well.

Aj
JINOMOTO

Inhalt

Vorwort & Info zu Usedom 3

Produktinformation BUILD, RTD LITE 6

Frühstücksideen & Backwaren 9

Porridge mit Cranberrys	11
Wärmender Apfel - Zimt - Porridge	13
Warmer Winter - Porridge	15
Baked Oatmeal mit Beeren	17
Goldleinsamenpudding mit Apfel und Mandarine	19
Müsli - Bratapfel	21
Gelbe Smoothie Bowl	23
Kokos - Smoothie - Bowl	25
Granola - Cups mit Beeren	27
Raspel - Birne	29
Heidelbeeren - Pancakes	31
Chia - Pancakes mit Pflaumen	32
Buttermilch - Pancakes mit Banane	33
´Vollkorn´ - Heidelbeeren - Schmarrn	34
´Dinkel´ vollkornbrot	35
Schnelles Rote - Bete - Brot	36
Rustikales Bratkartoffelbrot	37

Smoothies & Drinks 59

Power - Shake	60
Erdbeere - Aprikosen - Smoothie	61
Erdbeer - Drink	63
Mango - Vanille - Smoothie	65
Heidelbeere - Limetten - Smoothie	67
Kaffee - Bananen - Smoothie	69
Schoko - Bananen - Latte	70

Zwischenmahlzeiten & Süßes 81

Obstspieße mit Dip	82
Obstsalat	83
Obstspießchen	84
Frucht - Trifle	85
Zartschmelzendes Erdbeereis	86
Zwei Jahreszeiten	87
Himbeer - Froyo - Bites	88

Kleine Pitabrote	38
Panini - Brötchen mit Rosmarin	39
Müsli - Apfel - Brötchen	41
Süße Knusperbrötchen	43
Müsli - Muffins mit Apfelmark	45
Breakfast - Muffins	46
Mini - Zitronen - Muffins	47
Möhrenplätzchen	48
Brownies mit Macadamianüssen	49
Wolkenstreifen	50
Schneewittchen - Schnitten mit Walnüssen	51
Fruchtstar - Brotaufstrich	52
Winterfruchtaufstrich	53
Petersilienwurzel - Aufstrich	54
Pizza - Creme	55
Curry - Erbsencreme	56
Kartoffel - Frischkäse	57

Rainbow Spirit	71
Möhren - Power - Drink	73
Diamante nero	74
Detox Zucchini - Minze - Smoothie	75
Pflaumen - Nelken - Smoothie	76
Kirschen Spritz	77
Salted - Caramel - Smoothie	79

Kurkuma - Fruchtgummis	89
Früchtetee in Würfelform	90
Rote Grütze	91
Vanillesoße	92
Schoko - Grießpudding	93
Birne Helene	94
Birnen - Crumble mit Walnüssen	95

Liebe PKU'ler,

ich freue mich, dass ihr mein aktuelles Buch vor euch liegen habt.

Die Rezepte sind ursprünglich für die Abnehm – Challenge von Cambrooke entstanden und daher im klassischen Design mit detaillierten Nährwertangaben erschienen.

Die Rezepte sollen von allen genutzt werden, egal ob groß oder klein, jung oder alt, dünn oder dick oder gar keine Stoffwechselerkrankung.

Essen ist Lebensqualität und Kochen soll Spaß machen, von daher nehmt die Rezepte als Anregung, um die Mengen zu variieren, Zutaten auszutauschen oder auch die Gewürze zu verändern. Hauptsache ihr habt Spaß und das Endergebnis schmeckt superleckergut.

Ich wünsche allen ganz viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!



Liebe Grüße aus Kölpinsee sendet

Christel Leitz

Kinder - Rehasentrum Usedom

IFA Therapiezentrum Usedom

Etwa 150 m vom Strand der Ostsee entfernt befindet sich das Kinder - Rehasentrum Usedom auf einer Anhöhe umgeben von Wald und Wasser.

Das Haus verfügt über 78 Patientenbetten und 78 Betten für Begleitpersonen. In unserem Kinder - Rehasentrum erfolgt die Behandlung nach einem ganzheitlichen Therapiekonzept. Jede Abteilung und jeder Mitarbeiter ist wichtig und hilft, unsere Firmenphilosophie mit Leben zu füllen.

Die Rehabilitation von Kindern erfolgt nach familientherapeutischen Gesichtspunkten, da wir nicht nur die Erkrankung behandeln, sondern die Familie in das Therapiekonzept als „Co - Therapeut“ einbinden.

Die großzügigen Außenanlagen laden zum Verweilen im Freien ein. Auf Usedom mit seinen kilometerlangen Stränden wird kaum Langeweile aufkommen.

Ergänzend bieten wir seit einigen Jahren Schwerpunkt Rehabilitationen für Erwachsene mit angeborenen Stoffwechselstörungen und für Familien mit zu spät erkannter PKU oder anderen angeborenen Stoffwechselstörungen an. Ab 2021 bieten wir zusätzlich eine Schwerpunkt Reha für Jugendliche von 13 - 18 Jahre an.



Ziele der Schwerpunkt Rehabilitation sind u.a. das Erreichen einer guten Kontrolle der Stoffwechsellage, die Erweiterung und Auffrischung des Krankheitswissens sowie Sicherheit im Umgang mit der Diät im Alltag.

Generell zeichnen sich die Gestaltung und das Programm unserer Rehabilitationen durch ihre Ganzheitlichkeit aus. Zusätzlich zu den regelmäßigen Kontrollen der Stoffwechseleinstellung und der medizinischen, diätetischen und psychologischen Betreuung werden die Rehabilitanden zu verschiedenen weiteren Themen geschult. Ergänzend wird ein sporttherapeutisches Programm angeboten.

Wir wollen gemeinsam mit den Rehabilitanden gezielt die Zeit der Rehabilitation nutzen, um auf individuelle Schwierigkeiten im Umgang mit dem Krankheitsmanagement im Alltag einzugehen. Dazu gehören die Bereiche Ausbildung, Freizeit und Berufsleben, die mittels fachlich angeleiteter Gesprächsrunden bzw. Gruppenarbeiten thematisiert werden können. Es sollen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Die Finanzierung für die Schwerpunkt Rehabilitation für Erwachsene erfolgt über Reha - Antrag bei den Krankenkassen oder dem Rentenversicherungsträger nach § 23/ 40 SGB V und Privatpatienten.



Unsere GMP für Kalorienbewusste!

Unsere **GLYTACTIN**
BUILD
Flavors



Glytactin Build Flavors 20/20 enthält:

- ✔ 1 mg Phe pro 1 g PÄ
- ✔ 0,2 g Zucker
- ✔ 110 kcal
- ✔ Geringe Trinkmenge!
- ✔ GMP – mit allen Vitaminen,
Mineralstoffe und Spurenelementen

Unsere **GLYTACTIN** RTD LITE



Glytactin RTD Lite enthält:

- ✓ 1 mg Phe pro 1 g PÄ
- ✓ 0,1 g Zucker
- ✓ 120 kcal
- ✓ Geringe Trinkmenge!
- ✓ GMP – mit allen Vitaminen,
Mineralstoffe und Spurenelementen





*Frühstücksideen
& Backwaren*



Porridge mit Cranberrys und Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 g	Cambrooke Porridge	0,4	7	86	443	11
45 g	Cranberrys	0,5	0	35	144	23
175 ml	Wasser					
1 Prise	Salz					
250 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,0	3	0	33	50
Gesamt (ca. 570 g)		1,8	10	121	620	84

ZUBEREITUNG

Das Porridge - Pulver mit 175 ml Wasser mischen. Zugedeckt ca. 10 Std. oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Den Brei bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren einmal aufkochen lassen. Leicht salzen und die Cranberrys unterheben.

Nach und nach so viel Mandeldrink einrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Den Porridge auf Teller verteilen und warm servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,3 g EW • 2 g F • 21 g KH • 109 kcal • 15 mg Phe





Porridge mit Cranberrys

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	6,2	0	87	382	310
45 g	Cranberrys	0,5	0	35	144	23
175 ml	Wasser					
1 Prise	Salz					
250 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,0	3	0	33	50
	Gesamt (ca. 570 g)	1,8	10	121	620	84

ZUBEREITUNG

Die Frühstücks Flakes mit 175 ml Wasser mischen. Zugedeckt ca. 10 Std. oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Den Brei bei schwacher bis mittlere Hitze unter Rühren einmal aufkochen lassen. Leicht salzen und die Cranberrys unterheben.

Nach und nach so viel Mandeldrink einrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Den Porridge auf die Teller verteilen und warm servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,3 g EW • 1 g F • 21 g KH • 98 kcal • 67 mg Phe





Wärmender Apfel - Zimt - Porridge mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 ml	Haferdrink, OATLY	3,0	2	20	105	150
60 ml	Leha - Schlagfix	0,0	10	4	102	
60 g	Cambrooke Porridge	0,2	4	52	266	7
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
10 g	Vanillezucker	0,0	0	10	39	
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
	evtl. gemahlener Koriander					
	Gesamt (ca. 585 g)	3,9	16	109	626	182

ZUBEREITUNG

Den Haferdrink mit Leha - Schlagfix in einem Topf vorsichtig erhitzen, nicht kochen lassen.

Inzwischen den Apfel waschen, entkernen und grob reiben.

Das Porridge - Pulver und den geriebenen Apfel in die warme Flüssigkeit rühren und alles einige Minuten quellen lassen.

Vanillezucker, Zimt und Koriander in den Porridge einrühren, abschmecken und servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,7 g EW • 3 g F • 19 g KH • 107 kcal • 31 mg Phe





Wärmender Apfel - Zimt - Porridge

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 ml	Hafersdrink, OATLY	3,0	2	20	105	150
60 ml	Leha - Schlagfix	0,0	10	4	102	
60 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	3,7	0	52	229	186
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
10 g	Vanillezucker	0,0	0	10	39	
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
	evtl. Gemahlener Koriander					
	Gesamt (ca. 585 g)	7,4	12	110	589	361

ZUBEREITUNG

Den Hafersdrink mit Leha - Schlagfix in einem Topf vorsichtig erhitzen, nicht kochen lassen.

Inzwischen den Apfel waschen, entkernen und grob reiben.

Die Frühstücks Flakes und den geriebenen Apfel in die warme Flüssigkeit rühren und alles einige Minuten quellen lassen.

Vanillezucker, Zimt und Koriander in den Porridge einrühren, abschmecken und servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,3 g EW • 2 g F • 19 g KH • 101 kcal • 62 mg Phe





Warmer Winter - Porridge mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
250 ml	Reisdrink	0,3	3	24	118	15
20 g	Hirseflocken	2,1	1	14	72	105
40 g	Cambrooke Porridge	0,1	3	34	177	4
10 g	Leinsamen, geschrotet	2,3	4	1	49	112
15 g	Rosinen	0,4	0	10	47	7
5 g	Zimt oder Lebkuchengewürz	0,2	0	3	16	9
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
2 ml	Zitronensaft	0,0	0	0	1	1
15 g	Honig	0,1	0	11	46	3
1 Prise	Salz					
Gesamt (ca. 655g)		7,6	10	149	762	339

ZUBEREITUNG

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Reisdrink in einen Topf geben und aufkochen. Hirseflocken, Porridge, Leinsamen, Rosinen, eine Prise Salz und Zimtpulver oder Lebkuchengewürz einrühren, die Apfelwürfelchen dazugeben.

Alles bei geringer Hitze 10 Min. garen, dabei ein- bis zweimal umrühren und prüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, damit der Porridge nicht anbrennt - gegebenenfalls etwas Wasser oder ein wenig Reisdrink dazugeben.

Inzwischen die Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Fertigen Porridge auf Schälchen verteilen, die Banane darauf geben und nach Belieben mit dem Honig beträufeln.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2g EW • 2g F • 23g KH • 116 kcal • 52 mg Phe





Warmer Winter - Porridge

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
250 ml	Reisdrink	0,3	3	24	118	15
20 g	Hirseflocken	2,1	1	14	72	105
40 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei Bezgluten	2,5	0	35	153	124
10 g	Leinsamen, geschrotet	2,3	4	1	49	112
15 g	Rosinen	0,4	0	10	47	7
5 g	Zimt oder Lebkuchengewürz	0,2	0	3	16	9
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
2 ml	Zitronensaft	0,0	0	0	1	1
15 g	Honig	0,1	0	11	46	3
1 Prise	Salz					
Gesamt (ca. 655g)		10,0	8	149	738	458

ZUBEREITUNG

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Reisdrink in einen Topf geben und aufkochen. Hirseflocken, Frühstücks Flakes, Leinsamen, Rosinen, eine Prise Salz und Zimtpulver oder Lebkuchengewürz einrühren, die Apfelwürfelchen ebenfalls dazugeben.

Alles bei geringer Hitze 10 Min. garen, dabei ein - bis zweimal umrühren und prüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, damit der Porridge nicht anbrennt - gegebenenfalls etwas Wasser oder ein wenig Reisdrink dazugeben.

Inzwischen die Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Fertigen Porridge auf Schälchen verteilen, die Banane darauf geben und nach Belieben mit dem Honig beträufeln.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,5g EW • 1g F • 23g KH • 113 kcal • 70 mg Phe





Baked Oatmeal mit Beeren und Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Cambrooke Porridge	0,7	14	172	886	22
1 Prise	Salz					
350 ml	Wasser					
50 g	Macadamianüsse	3,6	38	0	358	111
300 g	Beerenobst	2,5	1	17	108	84
60 ml	Ahornsirup	0,0	0	40	164	0
200 ml	Mandeldrink ohne Zucker	0,8	2	0	26	40
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
30 g	Kokosraspeln	2,2	20	3	204	90
Gesamt (ca. 1195 g)		10,0	75	234	1762	356

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Porridge - Pulver und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit 350 ml kochendem Wasser übergießen, durchrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Macadamianüsse grob hacken. Eine Auflaufform einfetten. Beeren waschen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen (TK - Beeren unaufgetaut verwenden). Dann Beeren und 2 EL Ahornsirup mischen und in der Form verteilen.

Mandeldrink, Zimt, Kokosraspeln und Nüsse gut unter das angerührte Porridge rühren.

Die Flockenmischung auf den Beeren verteilen und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln.

Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

Dazu passt z. B. Kokosjoghurt.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 6g F • 20g KH • 147 kcal • 30 mg Phe





Baked Oatmeal mit Beeren

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	12,4	1	174	764	620
1 Prise	Salz					
350 ml	Wasser					
50 g	Macadamianüsse	3,6	38	0	358	111
300 g	Beerenobst	2,5	1	17	108	84
60 ml	Ahornsirup	0,0	0	40	164	0
200 ml	Mandeldrink ohne Zucker	0,8	2	0	26	40
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
30 g	Kokosraspeln	2,2	20	3	204	90
Gesamt (ca. 1195 g)		21,6	61	236	1640	954

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Frühstücks Flakes und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit 350 ml kochendem Wasser übergießen, durchrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Macadamianüsse grob hacken. Eine Auflaufform einfetten. Beeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen (TK - Beeren unaufgetaut verwenden). Dann Beeren und 2 EL Ahornsirup mischen und in der Form verteilen.

Mandeldrink, Zimt, Kokosraspeln und Nüsse gut unter die eingeweichten Frühstücks Flakes rühren. Die Flockenmischung auf den Beeren verteilen und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln.

Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren. Dazu passt z. B. Kokosjoghurt.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,8g EW • 5g F • 20g KH • 137 kcal • 80 mg Phe





Goldleinsamenpudding mit Apfel und Mandarine mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 ml	Buttermilch	3,5	1	4	37	190
300 ml	Reisdrink	0,3	3	29	141	15
25 g	Goldleinsamen, geschrotet	5,6	9	2	122	277
3 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	2	10	5
3 g	Zimt	0,1	0	2	10	5
1 g	Kurkuma	0,1	0	1	4	3
30 ml	Reissirup	0,1	0	23	92	
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
50 g	Mandarine	0,3	0	5	27	15
10 ml	Zitronensaft	0,1	0	0	4	3
10 g	Walnüsse	1,6	7	1	72	70
60 g	Cambrooke Porridge	0,2	4	52	266	7
Gesamt (ca. 740 g)		12,6	25	141	882	607

ZUBEREITUNG

Am Vorabend die Buttermilch und den Reisdrink mit Leinsamen, Vanille, Zimt, Kurkuma und Reissirup in einer Schüssel verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen.

Danach den Leinsamenpudding auf Dessertgläser verteilen und zugedeckt ca. 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Clementine schälen und in Spalten teilen, diese quer halbieren. Die Apfelwürfel und Clementinstücke mit dem Zitronensaft mischen. Die Nüsse hacken.

Zum Servieren den Apfel - Clementinen - Mix auf dem Leinsamenpudding verteilen. Zuletzt die gehackten Walnüsse mit dem Porridge - Pulver vermischen und über den Pudding streuen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,7g EW • 3g F • 19g KH • 119kcal • 82mg Phe





Goldleinsamenpudding mit Apfel und Mandarine

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 ml	Buttermilch	3,5	1	4	37	190
300 ml	Reisdrink	0,3	3	29	141	15
25 g	Goldleinsamen, geschrotet	5,6	9	2	122	277
3 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	2	10	5
3 g	Zimt	0,1	0	2	10	5
1 g	Kurkuma	0,1	0	1	4	3
30 ml	Reissirup	0,1	0	23	92	
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
50 g	Mandarine	0,3	0	5	27	15
10 ml	Zitronensaft	0,1	0	0	4	3
10 g	Walnüsse	1,6	7	1	72	70
60 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	3,7	0	52	229	186
Gesamt (ca. 740 g)		16,1	21	141	845	771

ZUBEREITUNG

Am Vorabend die Buttermilch und den Reisdrink mit Leinsamen, Vanille, Zimt, Kurkuma und Reissirup in einer Schüssel verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen.

Danach den Leinsamenpudding auf Dessertgläser verteilen und zugedeckt ca. 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Clementine schälen und in Spalten teilen, diese quer halbieren. Die Apfelwürfel und Clementinstücke mit dem Zitronensaft mischen. Die Nüsse hacken.

Zum Servieren den Apfel - Clementinen - Mix auf dem Leinsamenpudding verteilen. Zuletzt die gehackten Walnüsse mit dem Porridge - Pulver vermischen und über den Pudding streuen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,2g EW • 3g F • 19g KH • 114 kcal • 104 mg Phe





Müsli - Bratapfel mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
800 g	Apfel	2,7	0	115	520	88
80 g	Cambrooke Porridge	0,3	6	69	354	9
40 g	Johannisbeerkonfitüre	0,0	0	23	96	
	Gesamt (920 g)	3,0	6	207	970	97

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175° C vorheizen.

Kerngehäuse der Äpfel ausstechen. Das Porridge - Pulver mit dem Johannisbeergelee mischen und die Äpfel damit befüllen.

Die Äpfel im Backofen für ca. 25 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,3 g EW • 0 g F • 22 g KH • 105 kcal • 11 mg Phe





Müsli - Bratapfel

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
800 g	Apfel	2,7	0	115	520	88
80 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	5,0	0	70	306	248
40 g	Johannisbeerkonfitüre	0,0	0	23	96	
	Gesamt (920 g)	7,7	1	208	922	336

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175° C vorheizen.

Kerngehäuse der Äpfel ausstechen. Frühstücks Flakes mit dem Johannisbeergelee mischen und die Äpfel damit befüllen.

Die Äpfel im Backofen für ca. 25 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 0g F • 23g KH • 100 kcal • 37 mg Phe





Gelbe Smoothie Bowl mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Mango	1,2	1	25	124	48
150 g	Bananen	1,7	0	30	140	66
5 g	Kurkuma	0,1	0	0	3	3
200 ml	Mandeldrink ohne Zucker	0,8	2	0	26	40
30 g	Cambrooke Porridge	0,1	2	26	133	3
10 ml	Zitronensaft	0,1	0	0	4	3
100 g	Orange	1,0	0	8	47	27
250 g	Honigmelone	2,2	0	31	143	70
5 g	Erdnüsse	1,3	3	1	31	65
5 g	Cashewkerne	1,0	2	2	30	49
5 g	Mandeln, ganz	0,9	3	0	30	45
5 g	Leinsamen	1,1	2	0	24	55
Gesamt (ca. 965 g)		11,5	15	124	734	474

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein ablösen, dann in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke teilen. Kurkuma waschen und zusammen mit Mango - Fruchtfleisch, Banane, Mandeldrink, Porridge - Pulver und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Nüsse und Mandeln grob hacken.

Den Smoothie auf Schüsseln verteilen, dann die Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Leinsamen, Orangenfilets und nach Belieben die Melonenwürfel darauf verteilen und die Bowls sofort servieren.

Wenn du mal keine Lust zum Löffeln hast, stecke alle Zutaten in einen (Hochleistungs-) Mixer und püriere sie zusammen mit zusätzlich 200 ml Mandeldrink zu einem Power - Morning - Smoothie für deinen perfekten Start in den Tag.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2 g EW • 2 g F • 13 g KH • 76 kcal • 49 mg Phe





Gelbe Smoothie Bowl

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Mango	1,2	1	25	124	48
150 g	Bananen	1,7	0	30	140	66
5 g	Kurkuma	0,1	0	0	3	3
200 ml	Mandeldrink ohne Zucker	0,8	2	0	26	40
30 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	1,9	0	26	115	93
10 ml	Zitronensaft	0,1	0	0	4	3
100 g	Orange	1,0	0	8	47	27
250 g	Honigmelone	2,2	0	31	143	70
5 g	Erdnüsse	1,3	3	1	31	65
5 g	Cashewkerne	1,0	2	2	30	49
5 g	Mandeln, ganz	0,9	3	0	30	45
5 g	Leinsamen	1,1	2	0	24	55
Gesamt (ca. 965 g)		13,3	13	124	715	564

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein ablösen, dann in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke teilen. Kurkuma waschen und zusammen mit Mango - Fruchtfleisch, Banane, Mandeldrink, Frühstücks Flakes und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Nüsse und Mandeln grob hacken.

Den Smoothie auf Schüsseln verteilen, dann die Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Leinsamen, Orangenfilets und nach Belieben die Melonenwürfel darauf verteilen und die Bowls sofort servieren.

Wenn du mal keine Lust zum Löffeln hast, stecke alle Zutaten in einen (Hochleistungs-) Mixer und püriere sie zusammen mit zusätzlich 200 ml Mandeldrink zu einem Power - Morning - Smoothie für deinen perfekten Start in den Tag.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

1,4 g EW • 1 g F • 13 g KH • 74 kcal • 58 mg Phe





Kokos - Smoothie - Bowl mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
20 g	Macadamianüsse	1,4	15	0	143	44
20 g	Walnüsse	3,2	14	1	145	140
60 g	Cambrooke Porridge	0,2	4	52	266	7
10 g	Kokoschips	0,8	6	1	65	40
600 g	Harvest Moon Coconut Natur Joghurt	4,8	71	27	762	240
200 g	Himbeeren	2,6	1	10	86	98
200 g	Heidelbeeren	1,2	1	12	92	66
20 ml	Limettensaft	0,1	0	3	18	3
30 g	Ahornsirup	0,0	0	20	82	0
Gesamt (ca. 1190 g)		14,3	113	126	1659	638

ZUBEREITUNG

Macadamia- und Walnusskerne grob hacken. Die Nüsse mit dem Porridge - Pulver und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Kokosjoghurt gut durchrühren und in Bowls verteilen.

Himbeeren und Heidelbeeren waschen, abbrausen und trocken tupfen. Von den Beeren etwa ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen.

Die übrigen Beeren mit Ahornsirup und Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zurückzubehalten. Das Püree mittig als Längsstreifen auf den Kokosjoghurt geben und mit einem Löffelstiel zu einer Seite hin spiralförmig verziehen.

Die Smoothie - Bowl mit der Flocken - Nuss - Mischung bestreuen und mit den beiseitegelegten Beeren garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2g EW • 10g F • 11g KH • 139kcal • 54mg Phe





Kokos - Smoothie - Bowl

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
20 g	Macadamianüsse	1,4	15	0	143	44
20 g	Walnüsse	3,2	14	1	145	140
60 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	3,7	0	52	229	186
10 g	Kokoschips	0,8	6	1	65	40
600 g	Harvest Moon Coconut Natur Joghurt	4,8	71	27	762	240
200 g	Himbeeren	2,6	1	10	86	98
200 g	Heidelbeeren	1,2	1	12	92	66
20 ml	Limettensaft	0,1	0	3	18	3
30 g	Ahornsirup	0,0	0	20	82	0
Gesamt (ca. 1190 g)		17,8	109	126	1623	818

ZUBEREITUNG

Macademia- und Walnuskerne grob hacken. Die Nüsse mit Frühstücks Flakes und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Kokosjoghurt gut durchrühren und in Bowls verteilen.

Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Von den Beeren etwa ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen.

Die übrigen Beeren mit Ahornsirup und Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zurückzubehalten. Das Püree mittig als Längsstreifen auf den Kokosjoghurt geben und mit einem Löffelstiel zu einer Seite hin spiralförmig verziehen.

Die Smoothie - Bowl mit der Flocken - Nuss - Mischung bestreuen und mit den beiseitegelegten Beeren garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,5g EW • 9g F • 11g KH • 136kcal • 69mg Phe





Granola - Cups mit Beeren und Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
60 g	Cornflakes	4,6	0	48	221	258
300 g	Banane	3,4	1	60	279	132
30 g	Zucker	0,0	0	30	122	0
80 g	Cambrooke Porridge	0,3	6	69	354	9
1 g	Vanille, gemahlen	0,0	0	1	3	2
2 g	Zimt	0,1	0	1	6	4
1 Prise	Salz					
120 g	Harvest Moon Coconut Natur Joghurt	1,0	14	5	152	48
60 g	Beerenobst	0,5	0	3	22	17
Gesamt (ca. 650 g)		9,9	21	217	1159	469

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten.

Für den Teig die Cornflakes im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.

Cornflakes, Zucker, Porridge - Pulver, Vanille, Zimt und 1 Prise Salz zum Bananenmus geben und alles zu einem Teig verkneten.

Den Teig teilen und jede Portion in eine Mulde der Muffinform drücken und zu Cups formen. Ergibt ca. sechs Stück.

Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Granola - Cups in 15 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

Den Kokosjoghurt auf die Granola - Cups verteilen.

Die Beeren verlesen, nur falls nötig waschen und trocken tupfen, putzen und über den Kokosjoghurt streuen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,5g EW • 3g F • 33g KH • 178 kcal • 72 mg Phe





Granola - Cups mit Beeren

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
60 g	Cornflakes	4,6	0	48	221	258
300 g	Banane	3,4	1	60	279	132
30 g	Zucker	0,0	0	30	122	0
80 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	5,0	0	70	306	248
1 g	Vanille, gemahlen	0,0	0	1	3	2
2 g	Zimt	0,1	0	1	6	4
1 Prise	Salz					
120 g	Harvest Moon Coconut Natur Joghurt	1,0	14	5	152	48
60 g	Beerenobst	0,5	0	3	22	17
Gesamt (ca. 650 g)		14,6	16	218	1110	708

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten.

Für den Teig die Cornflakes im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.

Cornflakes, Zucker, Frühstücks Flakes, Vanille, Zimt und 1 Prise Salz zum Bananenmus geben und alles zu einem Teig verkneten.

Den Teig teilen und jede Portion in eine Mulde der Muffinform drücken und zu Cups formen. Ergibt ca. sechs Stück.

Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Granola - Cups in 15 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

Den Kokosjoghurt auf die Granola - Cups verteilen.

Die Beeren verlesen, nur falls nötig waschen und trocken tupfen, putzen und über den Kokosjoghurt streuen.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

2,2 g EW • 2 g F • 34 g KH • 171 kcal • 109 mg Phe





Raspel - Birne mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
30 g	Rosinen	0,7	0	20	94	14
25 ml	Apfelsaft	0,0	0	3	12	1
200 g	Birne	0,9	1	25	116	36
5 ml	Zitronensaft	0,0	0	0	2	1
10 g	Walnüsse	1,6	7	1	72	70
20 g	Cambrooke Porridge	0,1	1	17	89	2
Gesamt (ca. 295 g)		3,4	9	66	385	124

ZUBEREITUNG

Apfelsaft erhitzen und mit den Rosinen mischen.

Birnen raspeln und Zitronensaft zugeben.

Walnüsse und das Porridge - Pulver anrösten. Birnen und eingeweichte Rosinen mischen und mit den Nussflocken servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2 g EW • 3 g F • 22 g KH • 130 kcal • 42 mg Phe





Raspel - Birne

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
30 g	Rosinen	0,7	0	20	94	14
25 ml	Apfelsaft	0,0	0	3	12	1
200 g	Birne	0,9	1	25	116	36
5 ml	Zitronensaft	0,0	0	0	2	1
10 g	Walnüsse	1,6	7	1	72	70
20 g	Kernige Haferflocken	2,8	1	11	72	156
Gesamt (ca. 295 g)		6,1	9	60	368	278

ZUBEREITUNG

Apfelsaft erhitzen und mit den Rosinen mischen.

Birnen raspeln und Zitronensaft zugeben.

Walnüsse und Haferflocken anrösten. Birnen und eingeweichte Rosinen mischen und mit den Nussflocken servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,1g EW • 3g F • 20g KH • 125 kcal • 94 mg Phe





Heidelbeeren - Pancakes mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Cambrooke Porridge	0,5	11	129	665	17
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
300 ml	Haferdrink OATLY	3,0	2	20	105	150
70 g	Heidelbeeren	0,4	0	4	32	23
15 ml	Rapsöl	0,0	15	0	133	0
Gesamt (ca. 695 g)		5,7	28	185	1083	256

ZUBEREITUNG

Das Porridge - Pulver in einem Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen und in einer Schüssel mit dem Backpulver vermischen. Die Banane schälen, grob würfeln und mit dem Haferdrink im Mixer fein pürieren. Den Bananen - Hafer - Mix zu den trockenen Zutaten geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren.

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und 50 g Beeren vorsichtig unter den Teig heben. Die restlichen Heidelbeeren zur Seite stellen.

In zwei großen beschichteten Pfannen je ½ EL Rapsöl erhitzen. Nach und nach mit ausreichend Abstand je 2 EL Teig in die Pfannen geben, sodass kleine Pancakes entstehen.

Die Pancakes in 3 - 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen, wenden und auch die zweite Seite bräunen.

Die Heidelbeer - Pancakes auf einen großen oder zwei kleine Teller stapeln und mit den restlichen Beeren garnieren. Sofort servieren.

Sehr fein schmeckt dazu Kokosjoghurt Natur. Einfach einen Klecks davon mit auf die Teller geben.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8 g EW • 4 g F • 27 g KH • 156 kcal • 37 mg Phe





Heidelbeeren - Pancakes



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	9,3	0	131	573	465
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
300 ml	Haferdrink OATLY	3,0	2	20	105	150
70 g	Heidelbeeren	0,4	0	4	32	23
15 ml	Rapsöl	0,0	15	0	133	0
Gesamt (ca. 695 g)		5,7	28	185	1083	256

ZUBEREITUNG

Das Frühstück Flakes in einem Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen und in einer Schüssel mit dem Backpulver vermischen. Die Banane schälen, grob würfeln und mit dem Haferdrink im Mixer fein pürieren. Den Bananen - Hafer - Mix zu den trockenen Zutaten geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren.

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und 50 g Beeren vorsichtig unter den Teig heben. Die restlichen Heidelbeeren zur Seite stellen.

In zwei großen beschichteten Pfannen je ½ EL Rapsöl erhitzen. Nach und nach mit ausreichend Abstand je 2 EL Teig in die Pfannen geben, sodass kleine Pancakes entstehen.

Die Pancakes in 3 - 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen, wenden und auch die zweite Seite bräunen.

Die Heidelbeer - Pancakes auf einen großen oder zwei kleine Teller stapeln und mit den restlichen Beeren garnieren. Sofort servieren.

Sehr fein schmeckt dazu Kokosjoghurt Natur. Einfach einen Klecks davon mit auf die Teller geben.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,1 g EW • 3 g F • 27 g KH • 143 kcal • 101 mg Phe





Chia - Pancakes mit Pflaumen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Chia - Samen	1,1	2	0	22	55
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
50 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,2	2	43	191	2
30 g	Dinkelmehl Typ 630	3,7	0	21	105	173
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
10 g	Ei - Ersatz + 40 ml Wasser	0,0	0	8	34	1
5 g	Vanille, gemahlen	0,2	0	3	16	9
125 ml	Haferdrink OATLY	1,3	1	8	44	65
300 g	Pflaumen	1,8	1	30	144	57
15 ml	Rapsöl	0,0	15	0	133	0
10 g	Rohrzucker	0,0	0	10	40	0
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
Gesamt (ca. 615 g)		10,0	23	128	787	437

ZUBEREITUNG

Die Chia - Samen in einer Schüssel mit dem Wel - Made Baking Mix Dinkelmehl, dem Backpulver und der Vanille mischen.

Ei - Ersatz mit Wasser vermischen. Ein Ei trennen, Eiweiß beiseitestellen. Das Eigelb, Ei - Ersatz - Gemisch und den Haferdrink unterrühren und den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pflaumen darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Den Rohrzucker und den Zimt darüberstreuen, ganz kurz erhitzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Parallel dazu das restliche Öl (2 TL) mit einem Pinsel in einer großen beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen.

Für jeden Pancake (ergibt ca. 6 Stück) gut 1 EL Teig in die Pfanne geben und evtl. leicht verstreichen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Min. backen, auf Teller verteilen und mit den Pflaumen anrichten.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,6g EW • 4g F • 21g KH • 128 kcal • 71 mg Phe





Buttermilch - Pancakes mit Banane

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
30 g	Butter	0,2	25	0	222	10
20 g	Eigelb	3,2	6	0	70	136
20 g	Ei - Ersatz + Wasser	0,0	0	17	68	1
50 ml	Buttermilch	1,8	0	2	19	95
150 ml	Mandeldrink ohne Zucker	0,6	2	0	20	30
60 g	Zucker	0,0	0	60	243	0
130 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,4	5	112	495	4
20 g	Buchweizenmehl	1,0	0	16	70	42
1 Prise	Salz					
5 g	Backpulver	0,0	0	1	5	
3 g	Zimt	0,1	0	2	10	5
300 g	Banane	3,4	1	60	279	132
	Butterschmalz					
Gesamt (ca. 865 g)		10,8	39	269	1499	456

ZUBEREITUNG

Die Butter zerlassen. Ei - Ersatz mit Wasser verrühren.

Eigelb, Ei - Ersatz - Gemisch mit Buttermilch, Mandeldrink, Zucker und flüssiger Butter gut verquirlen.

Wel - Made Baking Mix, Buchweizenmehl, 1 Prise Salz, Backpulver und Zimt mischen und gut unter den Eier - Milch - Mix rühren.

Zugedeckt 10 Min. quellen lassen.

Die Bananen schälen, längs halbieren, in ½ cm dicke Stücke schneiden und unter den Teig rühren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und ca. 2 EL Teig pro Cake hineingeben.

Leicht flach streichen und pro Seite bei mittlerer Hitze 3 Min. backen.

So nacheinander insgesamt 12 Pancakes ausbacken und im Ofen bei 60° C warmhalten.
Zum Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

1,2g EW • 4g F • 31g KH • 173 kcal • 53 mg Phe





Vollkorn - Heidelbeeren - Schmarrrn

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Heidelbeeren	1,2	1	12	92	66
100 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,3	4	86	381	3
20 g	Buchweizenmehl	2,3	1	14	73	104
20 g	Eigelb	3,2	6	0	70	136
20 g	Ei - Ersatz + 80 ml Wasser	0,0	0	17	68	1
50 ml	Mandeldrink	0,2	1	0	7	10
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure					
15 g	Honig	0,1	0	11	46	3
45 g	Butter	0,3	37	0	333	14
30 g	Zucker	0,0	0	30	122	0
1 Prise	Salz					
Gesamt (780 g)		7,7	50	171	1191	339

ZUBEREITUNG

Die Heidelbeeren verlesen.

Die Eier trennen. Ei - Ersatz mit Wasser verrühren. Das Eigelb mit Wel - Made Baking Mix von Cambrooke, Buchweizenmehl, 1 Prise Salz, Mandeldrink, Mineralwasser und Honig verrühren.

1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Die Heidelbeeren mit dem Zucker mischen. 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verstreichen. Wenn der Teig fest zu werden beginnt, ca. 3 EL Heidelbeeren darauf geben.

1 Schöpfkelle Teig über den Heidelbeeren verteilen, vorsichtig wenden und anbraten.

Den Pfannkuchen in Stücke reißen und ca. 5 Min. weiterbacken, bis die Beeren anfangen zu platzen und der Teig überall gestockt ist.

Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit dem restlichen Teig und den Beeren genauso verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Den Schmarrrn mit Puderzucker bestäuben.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,0 g EW • 6 g F • 22 g KH • 153 kcal • 43 mg Phe





Dinkelvollkornbrot

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
20 g	Bäckerhefe	3,3	0	0	19	154
75 g	Flüssiger Sauerteig	1,9	1	21	101	98
5 g	Zucker	0,0	0	5	20	0
100 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,3	4	86	381	3
100 ml	Wasser, warm					
480 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,4	18	413	1829	16
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
10 g	Salz					
350 ml	Wasser, warm					
30 ml	Rapsöl	0,0	30	0	265	0
20 g	Gerstenmalz - Extrakt (Reformhaus/ Bioladen)	0,8	0	13	56	42
20 g	Brotgewürz, ungemahlen	3,6	3	7	76	154
10 g	Sesam	2,1	5	1	59	126
10 g	Leinsamen, geschrotet	2,3	4	1	49	112
10 g	Sonnenblumenkerne	2,1	5	2	64	129
Gesamt (ca. 1260 g)		20,3	70	562	2990	949

ZUBEREITUNG

Für den Vorteig die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Sauerteig, Zucker und Wel - Made Baking Mix hinzufügen, alles mit dem warmen Wasser glatt rühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 12 Std. (über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Den Vorteig danach 1 - 2 Std. in der warmen Küche Raumtemperatur annehmen lassen.

Für den Hauptteig die Mehlsorten und das Salz zum Vorteig geben und grob mischen. Das warme Wasser bis auf eine halbe Tasse (ca. 50 ml) mit Öl, Gerstenmalz und Brotgewürz (falls gewünscht) mischen und dazu gießen. Den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel 5 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas eiweißarmes Mehl oder Wasser hinzufügen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig einmal kurz zusammenschlagen. Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkerne einarbeiten.

Die Kastenform einfetten, den Teig einfüllen und glattstreichen. Mit einem scharfen Messer längs einmal einschneiden. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Backofen auf 210° C vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Teigoberfläche mit etwas Wasser besprühen. Die Backofenwände ebenfalls mit etwas Wasser besprühen oder eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot auf der zweiten Schiene von unten ca. 55 Min. backen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

N Ä H R W E R T E P R O 1 0 0 g :

1,6g EW • 6g F • 45g KH • 237kcal • 75mg Phe





Schnelles Rote - Bete - Brot

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
75 g	Rote Bete	1,1	0	6	32	35
280 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,8	10	241	1067	10
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
10 g	Backpulver	0,5	0	4	18	26
7 g	Trockenhefe	2,5	0	2	23	120
25 g	Walnüsse	4,0	18	2	181	175
5 g	Zucker	0,0	0	5	20	0
5 g	Salz	0,0	0	0	0	0
5 g	Ingwer	0,1	0	0	3	3
350 ml	Rote - Bete - Saft	3,5	2	32	144	74
60 ml	Walnussöl	0,0	60	0	530	0
5 g	Fenchelsamen - Pulver	0,9	1	2	20	36
Gesamt (ca. 845 g)		15,9	91	308	2106	593

ZUBEREITUNG

Rote Bete klein würfeln. Walnüsse hacken.

Backform einfetten und warm stellen. Wel - Made Baking Mix, Dinkelmehl mit Backpulver und Trockenhefe mischen.

Zucker, Salz und Ingwer mit Rote - Bete - Saft und dem Walnussöl zum Mehl geben und den Teig kräftig schlagen.

Rote Bete und Nüsse unterheben. Den Teig in die Form füllen. Die Oberfläche mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden und mit Fenchelsamen bestreuen.

Die Form mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Teig auf der Heizung 15 Min. gehen lassen.

Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 35 Min. backen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,9g EW • 11g F • 36g KH • 249kcal • 70mg Phe





Rustikales Bratkartoffelbrot

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
500 g	Kartoffeln	10,0	0	95	450	500
30 g	Butterschmalz	0,1	30	0	264	4
5 g	Rosmarin	0,0	0	0	3	2
	Salz, Pfeffer					
300 ml	Wasser, lauwarm					
20 g	Hefe	3,3	0	0	19	154
75 g	Flüssiger Sauerteig	1,9	1	21	101	98
480 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,4	18	413	1829	16
20 g	Roggenmehl	1,5	0	14	67	68
10 g	Salz					
1	Rosmarinzwig zum Belegen					
Gesamt (ca. 1440 g)		18,4	49	543	2732	841

ZUBEREITUNG

Für die Einlage die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 - 20 Min. braten, zwischendurch einmal wenden. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln fein hacken.

Sobald die Kartoffeln gar sind, das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In weiteren 5 - 10 Min. unter häufigem Wenden bei großer Hitze offen goldbraun und knusprig braten. Abkühlen lassen.

Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Sauerteig mischen. Die Mehlsorten und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten. Den Teig 8 - 10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur mind. 20 Min. ruhen lassen.

Zwei Drittel der Bratkartoffeln von Hand vorsichtig unter den Teig kneten. Einen länglichen Laib formen, auf ein Blech mit Backpapier legen und noch einmal 30 - 35 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Inzwischen den Rosmarin zum Belegen waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Den Backofen auf 220° C vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen.

Das Brot in den restlichen Kartoffeln wälzen, mit dem Rosmarin belegen und alles gut andrücken. Das Brot in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Temperatur auf 210° C herunterregeln. Das Brot 40 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,3 g EW • 3 g F • 38 g KH • 190 kcal • 58 mg Phe





Kleine Pitabrote

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Koriander, getrocknet	0,6	1	1	18	27
5 g	Petersilie oder Koriandergrün	0,2	0	0	3	12
320 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,0	12	275	1219	11
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
5 g	Trockenhefe	1,8	0	2	16	86
5 g	Salz	0,0	0	0	0	0
15 ml	Olivenöl	0,0	15	0	133	0
200 ml	Wasser, lauwarm					
	Evtl. Kreuzkümmel					
Gesamt (ca. 325 g)		5,6	28	293	1459	246

ZUBEREITUNG

Koriander und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Petersilie oder Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Gewürze, Koriandergrün, beide Mehlsorten, Hefe, Salz, Olivenöl und 200 ml lauwarmes Wasser von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe glatt verkneten. Ist der Teig klebrig noch etwas Mehl unterkneten, ist er sehr fest noch etwas Wasser.

Den Teig auf der Arbeitsfläche 10 Min. durchkneten. Zurück in die Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

Den Teig in Portionen teilen, nochmals durchkneten und zu Kugeln formen. Diese zu länglichen Fladen ausrollen und dünn mit Öl bestreichen.

Eine Pfanne erhitzen. Die Fladen darin nacheinander 7 - 10 Min. braten, bis sie sich aufblähen und leicht bräunen. Dabei mehrmals wenden. Warm servieren oder auf einem Rost abkühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,7 g EW • 9 g F • 90 g KH • 449 kcal • 76 mg Phe





Panini - Brötchen mit Rosmarin

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
480 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,4	18	413	1829	16
20 g	Weizen Mehl Type 550	2,1	0	14	70	108
40 g	Hefe	6,7	0	0	38	308
5 g	Rosmarin	0,0	0	0	3	2
5 g	Zucker	0,0	0	5	20	0
5 g	Salz					
350 ml	Wasser, lauwarm					
Gesamt (ca. 900 g)		10,3	19	433	1961	434

ZUBEREITUNG

Rosmarin waschen und trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken.

Wel - Made Baking Mix, Weizenmehl, Rosmarin und Salz in einer Schüssel mischen.

Hefe und Zucker mit lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe zur Mehlmischung geben und alles ca. 5 Min. erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen gut verkneten.

Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und Teig 1 Std. gehen lassen.

Ein Backblech in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Ofen auf 230° C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Einen Bogen Backpapier bereitlegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in gleichgroße Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem ca. 6 × 12 cm großen Rechteck flach drücken. Die Teigstücke auf das Backpapier legen, mit Wasser bestreichen und mit Mehl bestreuen.

Die Brötchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Die Brötchen 5 - 6 Min. backen, dann die Schüssel mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen und die Brötchen in 5 - 6 Min. goldbraun fertig backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 2 g F • 48 g KH • 218 kcal • 48 mg Phe





Müсли - Apfel - Brötchen mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
40 g	Hefe	6,7	0	0	38	308
300 ml	Reisdrink	0,3	3	29	141	15
3 g	Salz	0,0	0	0	0	0
20 g	Apfeldicksaft	0,4	1	16	75	0
480 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,4	18	413	1829	16
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
150 g	Cambrooke Porridge	0,5	11	129	665	17
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
Gesamt (ca. 1160 g)		12,4	33	622	2915	487

ZUBEREITUNG

Hefe in etwas Reisdrink auflösen, restlichen Reisdrink, Salz und Apfeldicksaft hinzufügen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig rühren.

2 Min. kneten, Feuchtigkeit überprüfen und evtl. noch etwas Wasser zufügen, weitere 8 Min. kneten.

Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Nochmals 10 - 15 Min. gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Poren bilden.

Backofen auf 180° C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Brötchen in den Backofen schieben und etwa 10 - 15 Min. backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 3 g F • 54 g KH • 251 kcal • 42 mg Phe





Müsli - Apfel - Brötchen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
40 g	Hefe	6,7	0	0	38	308
300 ml	Reisdrink	0,3	3	29	141	15
3 g	Salz	0,0	0	0	0	0
20 g	Apfeldicksaft	0,4	1	16	75	0
480 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	1,4	18	413	1829	16
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
150 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	9,3	0	131	573	465
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
Gesamt (ca. 1160 g)		21,1	23	623	2824	936

ZUBEREITUNG

Hefe in etwas Reisdrink auflösen, restlichen Reisdrink, Salz und Apfeldicksaft hinzufügen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig rühren.

2 Min. kneten, Feuchtigkeit überprüfen und evtl. noch etwas Wasser zufügen, weitere 8 Min. kneten.

Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Nochmals 10 - 15 Min. gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Poren bilden.

Backofen auf 180° C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Brötchen in den Backofen schieben und etwa 10 - 15 Min. backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,8g EW • 2g F • 54g KH • 243 kcal • 81 mg Phe





Süße Knausperbrötchen mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Fenchelsamen (für Tee)	0,8	1	2	19	33
10 g	Rosmarin	0,1	0	1	6	3
100 ml	Wasser, kochend	0,0	0	0	0	0
30 g	Zucker	0,0	0	30	122	0
5 g	Orangenschale	0,1	0	3	13	
50 ml	Orangensaft	0,3	0	4	22	4
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
180 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,5	7	155	686	6
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
50 g	Cambrooke Porridge	0,2	4	43	222	6
20 g	Walnüsse, gemahlen	3,2	14	1	145	140
1 Prise	Salz					
30 g	Kirschen, getrocknet	0,8	0	12	56	16
7 g	Trockenhefe	2,5	0	2	23	120
50 g	Feige, getrocknet	1,8	1	28	136	60
Gesamt (ca. 700 g)		13,2	27	316	1616	520

ZUBEREITUNG

Fenchelsamen und Rosmarin mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und den Zucker zum Tee geben. Die Orange waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfel mit dem Saft in der Küchenmaschine pürieren.

Wel - Made Baking Mix, Dinkelmehl, Porridge - Pulver, Nüsse, Hefe und 1 Prise Salz mischen. Die Feige und Kirschen fein hacken, mit Apfelraspeln, Tee, Orangensaft und -schale unterheben und kneten bis der Teig elastisch ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig kneten, evtl. noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Teig zu einer ca. 2 cm dicken Rolle formen und pflaumengroße Stücke abschneiden. Diese Stücke zu Brötchen formen und mit Abstand auf das Blech setzen. Teiglinge abgedeckt 10 - 15 Min. ruhen lassen, den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Brötchen mit etwas Wasser bepinseln und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,9g EW • 4g F • 45g KH • 231 kcal • 74 mg Phe





Süße Kussperbrötchen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Fenchelsamen (für Tee)	0,8	1	2	19	33
10 g	Rosmarin	0,1	0	1	6	3
100 ml	Wasser	0,0	0	0	0	0
30 g	Zucker	0,0	0	30	122	0
5 g	Orangenschale	0,1	0	3	13	
50 ml	Orangensaft	0,3	0	4	22	4
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
180 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,5	7	155	686	6
20 g	Dinkelmehl Typ 630	2,5	0	14	70	115
50 g	Buchweizenflocken	4,6	1	36	170	230
20 g	Walnüsse, gemahlen	3,2	14	1	145	140
1 Prise	Salz					
30 g	Kirschen, getrocknet	0,8	0	12	56	16
7 g	Trockenhefe	2,5	0	2	23	120
50 g	Feige, getrocknet	1,8	1	28	136	60
Gesamt (700 g)		17,6	24	308	1564	744

ZUBEREITUNG

Fenchelsamen und Rosmarin mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und den Zucker zum Tee geben. Die Orange waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfel mit dem Saft in der Küchenmaschine pürieren.

Wel - Made Baking Mix, Dinkelmehl, Buchweizenflocken, Nüsse, Hefe und 1 Prise Salz mischen. Die Feige und Kirschen fein hacken, mit Apfelraspeln, Tee, Orangensaft und -schale unterheben und kneten bis der Teig elastisch ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig kneten, evtl. noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Teig zu einer ca. 2 cm dicken Rolle formen und pflaumengroße Stücke abschneiden. Diese Stücke zu Brötchen formen und mit Abstand auf das Blech setzen. Teiglinge abgedeckt 10 - 15 Min. ruhen lassen, den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Brötchen mit etwas Wasser bepinseln und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

2,5 g EW • 3 g F • 44 g KH • 223 kcal • 106 mg Phe





Müslı - Muffins mit Apfelmark und Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
80 g	Banane	0,9	0	16	74	35
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
10 g	Ei - Ersatz + 40 ml Wasser	0,0	0	8	34	1
300 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,2	3	0	39	60
45 g	Ahornsirup	0,0	0	30	123	0
250 g	Cambrooke Porridge	0,9	18	215	1108	28
10 g	Leinsamen	2,2	4	1	49	111
250 g	Apfelmark	0,8	0	31	143	40
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
Gesamt (ca. 1010 g)		7,8	29	307	1629	351

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150° C vorheizen. In die Vertiefungen des Muffinblechs die Papierbackförmchen setzen. Die Eier trennen, das Eiweiß beiseitestellen und Ei - Ersatz mit Wasser verrühren.

Die Banane schälen und in einer großen Schüssel zerdrücken. Eigelb, Ei - Ersatz - Gemisch, Apfelmark, Mandeldrink und Ahornsirup dazugeben und untermischen. Porridge - Pulver, Leinsamen, Zimt, Backpulver und Salz dazugeben und alles rasch verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig in die Förmchen füllen und nach Belieben mit Trockenfrüchten, Nüssen oder Kokosraspeln bestreuen (zusätzlich berechnen). Die Muffins gehen nicht besonders stark auf, die Formen dürfen deshalb recht voll sein.

Die Müslı - Muffins im Backofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann aus den Vertiefungen lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Wenn ihr 12 größere Muffins backt, beträgt die Backzeit je nach Backofen 30 - 35 Min.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 3g F • 30g KH • 161 kcal • 35 mg Phe





Müсли - Muffins mit Apfelmark

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
80 g	Banane	0,9	0	16	74	35
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
10 g	Ei - Ersatz + 40 ml Wasser	0,0	0	8	34	1
300 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,2	3	0	39	60
45 g	Ahornsirup	0,0	0	30	123	0
250 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	15,5	1	218	955	775
10 g	Leinsamen	2,2	4	1	49	111
250 g	Apfelmark	0,8	0	31	143	40
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
Gesamt (ca. 1010 g)		22,4	12	309	1477	1089

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150° C vorheizen. In die Vertiefungen des Muffinblechs die Papierbackförmchen setzen. Die Eier trennen, das Eiweiß beiseitestellen und Ei - Ersatz mit Wasser verrühren.

Die Banane schälen und in einer großen Schüssel zerdrücken. Eigelb, Ei - Ersatz - Gemisch, Apfelmark, Mandeldrink und Ahornsirup dazugeben und untermischen. Frühstücks Flakes, Leinsamen, Zimt, Backpulver und Salz dazugeben und alles rasch verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig in die Förmchen füllen und nach Belieben mit Trockenfrüchten, Nüssen oder Kokosraspel bestreuen (zusätzlich berechnen). Die Muffins gehen nicht besonders stark auf, die Formen dürfen deshalb recht voll sein.

Die Müsli - Muffins im Backofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann aus den Vertiefungen lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Wenn ihr 12 größere Muffins backt, beträgt die Backzeit je nach Backofen 30 - 35 Min.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

2,2 g EW • 1 g F • 31 g KH • 146 kcal • 109 mg Phe





Breakfast - Muffins

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Obst (Aprikosen, Mango oder Heidelbeeren)	0,7	0	29	130	22
200 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,6	7	172	762	7
25 g	Weizenvollkornmehl	2,9	1	15	82	133
25 g	Feine Haferflocken	2,8	1	15	87	195
10 g	Backpulver	0,0	0	2	9	
2 g	Salz					
150 g	Banane, sehr reif	1,7	0	30	140	66
200 ml	Orangensaft	1,4	0	17	88	16
50 ml	Buttermilch	1,8	0	2	19	95
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
20 g	Ei - Ersatz + 80 ml Wasser	0,0	0	17	68	1
100 g	Zucker	0,0	0	100	405	0
60 ml	Rapsöl	0,0	60	0	530	0
1 Prise	Salz					
Gesamt (ca. 1175ml)		13,4	73	399	2354	603

ZUBEREITUNG

Obst waschen, putzen und/oder kleinschneiden. Backofen auf 175° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.

Wel - Made Baking Mix, Weizenvollkornmehl, Haferflocken, Backpulver und 1 Prise Salz mischen.

Sehr reife Banane schälen, mit der Buttermilch und dem Orangensaft pürieren.

Eier trennen, Eigelb, Ei - Ersatz mit Wasser verrühren, zusammen mit Zucker, Rapsöl und den Bananen - Mix verrühren. Mehlgemisch dazugeben und nur so lange rühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Das Obst unterheben.

Teig in die Muffinförmchen füllen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Etwas abkühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1g EW • 6g F • 34g KH • 200 kcal • 51 mg Phe





Mini - Zitronen - Muffins



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
60 ml	Zitronensaft	0,4	0	2	23	17
10 g	Zitronenschale	0,1	0	6	27	
10 g	Backpulver	0,5	0	4	18	26
10 g	Vanillezucker	0,0	0	10	39	
55 g	Zucker	0,0	0	55	223	0
80 ml	Rapsöl	0,0	80	0	707	0
220 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,7	8	189	838	7
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
160 g	Lupinenjoghurt, natur	2,6	10	17	165	128
20 g	Eigelb	3,2	6	0	70	136
	Puderzucker					
	Gesamt (1240 g)	9,4	105	298	2178	425

ZUBEREITUNG

Je zwei Papierförmchen ineinander setzen und auf einem Backblech verteilen. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und 60 ml abmessen.

Wel - Made Baking Mix, Weizenmehl und Backpulver mischen.

Zucker, Vanillezucker, Lupinenjoghurt, Rapsöl, Eigelb, Zitronensaft und -schale in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts kurz glattrühren.

Die Mehlmischung dazugeben und alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mithilfe von zwei Teelöffeln auf die Förmchen verteilen.

Die Mini - Zitronenmuffins im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Herausnehmen, kurz auf dem Blech abkühlen lassen und dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

N Ä H R W E R T E P R O 100 g:

1,5 g EW • 16 g F • 46 g KH • 338 kcal • 65 mg Phe





Möhrenplätzchen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 g	Möhren	0,8	0	7	39	31
5 g	Orangenschale	0,1	0	3	13	
50 ml	Orangensaft	0,3	0	4	22	4
15 g	Zucker	0,0	0	15	61	0
100 g	Butter	0,7	83	1	741	32
30 ml	Ahornsirup	0,0	0	20	82	0
2 g	Ingwerpulver	0,1	0	1	6	7
180 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,5	7	155	686	6
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
80 g	Puderzucker	0,0	0	80	324	0
Gesamt (ca. 580 g)		4,6	90	300	2044	190

ZUBEREITUNG

Möhren fein raspeln. Orange waschen und abtrocknen. Schale abreiben. ½ TL Schale mit Zucker vermischen. Restliche Schale unter Möhrenraspel mischen. Saft auspressen.

Ofen auf 175° C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Butter, Ahornsirup und Ingwer cremig rühren. Mit Möhrenmischung und Wel - Made Baking Mix und Weizenmehl verkneten, ½ cm dick ausrollen.

Plätzchen ausstechen und im Ofen (Mitte, Umluft 160° C) 15 Min. backen.

Puderzucker mit 1 - 2 EL Orangensaft verrühren. Erkalte Plätzchen damit glasieren und mit dem Orangenzucker bestreuen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 16g F • 52g KH • 352 kcal • 33 mg Phe





Brownies mit Macadamianüssen



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 g	Macadamianüsse	7,1	75	0	716	222
125 g	Butter	0,8	104	1	926	40
200 g	Zucker	0,0	0	200	810	0
130 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,4	5	112	495	4
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
200 g	Halbbitterschokolade	12,0	66	100	1068	600
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
50 g	Ei - Ersatz + 200 ml Wasser	0,1	0	42	170	3
10 g	Vanillezucker	0,0	0	10	39	
5 g	Backpulver	0,0	0	1	5	
Gesamt (1060 g)		24,1	253	480	4334	1047

ZUBEREITUNG

Macadamianüsse grob hacken. Ca. 20 Nüsse halbieren und für die Verzierung beiseitelegen. 200 g Halbbitterschokolade mit der Butter im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Ei - Ersatz mit Wasser verrühren. Das Eigelb mit dem Ei - Ersatz - Gemisch und mit dem Zucker und Vanillezucker dickschaumig aufschlagen, bis sich der Zucker löst. Die flüssige Kuvertüre einrühren.

Wel - Made Baking Mix, Weizenmehl und Backpulver mischen. Auf die Eimasse sieben und unterziehen.

Eine rechteckige Backform (ca. 25 × 35 cm) fetten und dünn mit Mehl austreuen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160° C) 25 - 30 Min. backen. Den Kuchen kurz abkühlen lassen und in ca. 3,5 × 3,5 cm große Quadrate schneiden. Vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

Die restliche Halbbitterschokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Auf jedes Quadrat mit einem schmalen Pinsel 1 Tropfen Kuvertüre und 1 Nusshälfte setzen. Trocknen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,3 g EW • 24 g F • 45 g KH • 409 kcal • 99 mg Phe





Wolkenstreifen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
75 g	Butter	0,5	62	0	556	24
20 g	Eigelb	3,2	6	0	70	136
20 g	Ei - Ersatz + 80 ml Wasser	0,0	0	17	68	1
180 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,5	7	155	686	6
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
75 g	Zucker	0,0	0	75	304	0
30 ml	Leha - Schlagfix	0,0	5	2	51	
125 g	Puderzucker	0,0	0	125	506	0
50 g	Rosinen	1,2	0	34	157	24
50 g	Orangeat	0,2	0	37	157	9
30 g	Macadamianüsse , gehackt	2,1	23	0	215	67
	Muskatnuss					
	Gesamt (ca. 805 g)	9,9	103	459	2838	376

ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen. Die Eier trennen, die Eiweiße beiseitestellen. Ei - Ersatz mit Wasser verrühren. Das Backblech mit Backpapier belegen.

Wel - Made Baking Mix und Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Mit Zucker, Eigelb, Ei - Ersatz - Gemisch, Leha - Schlagfix und der flüssigen Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche zwischen Klarsichtfolie ausrollen und aufs Blech legen. Den Backofen auf 160° C vorheizen.

Für den Belag den Puderzucker mit Zimt, Muskatnuss und Macadamianüsse vermischen. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

Das Orangeat und die Rosinen sehr fein hacken. Die Teigplatte mit einem Teigrädchen in Rechtecke (ca. 3 x 6 cm) schneiden. Mit Orangeat und Rosinen bestreuen.

Im Ofen bei 160° C (unten, Umluft 140° C) ca. 20 Min. backen. Die Oberfläche darf nicht bräunen. Auf dem Blech abkühlen lassen, dann erst vorsichtig lösen. Ergibt ca. 50 Stück à 16 g.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2g EW • 13 gF • 57 gKH • 353 kcal • 47 mg Phe





Schneewittchen - Schritten mit Walnüssen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
25 g	Walnüsse	4,0	18	2	181	175
125 g	Butter	0,8	104	1	926	40
10 g	Eigelb	1,6	3	0	35	68
10 g	Ei - Ersatz + 40 ml Wasser	0,0	0	8	34	1
100 g	Rohrzucker	0,0	0	97	396	0
180 g	Wel - Made Baking Mix - Cambrooke	0,5	7	155	686	6
20 g	Weizenmehl Type 405	2,0	0	14	70	110
200 g	Apfel	0,7	0	29	130	22
2 ml	Zitronensaft	0,0	0	0	1	1
50 g	Quitten - oder Apfelgelee	0,1	0	31	130	3
Gesamt (ca. 760 g)		9,8	132	337	2588	425

ZUBEREITUNG

Die Walnüsse mittelfein hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Ofen auf 200° C vorheizen. Eine eckige ofenfeste Form (ca.20 x 30 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Butter mit dem Eigelb, Ei - Ersatz und Wasser verrühren. Zucker zugeben und die Masse schaumig rühren.

Wel - Made Baking Mix und Weizenmehl nach und nach unterarbeiten.

Zum Schluss die Äpfel waschen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein reiben, mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und unter den Teig ziehen.

Teig in die vorbereitete Form geben und mit den Fingerspitzen sehr flach drücken.

Gelee etwas erwärmen, damit es flüssiger wird, Teig damit bestreichen.

Walnüsse auf den Teig streuen.

Den Kuchen im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180° C) in etwa 25 Min. goldbraun backen. Den Kuchen heiß in etwa 2 x 4 cm große Streifen schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

N Ä H R W E R T E P R O 1 0 0 g :

1,3 g EW • 17 g F • 44 g KH • 341 kcal • 56 mg Phe





Fruchtstar - Brotaufstrich

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
125 g	Himbeeren	1,6	0	6	54	61
125 g	Johannisbeeren	1,4	0	6	50	54
250 g	Nektarine	2,2	0	31	150	70
250 g	Extra Gelierzucker 2:1	0,0	0	245	990	
	Gesamt (650 g)	5,3	1	288	1244	185

ZUBEREITUNG

Himbeeren verlesen und waschen, Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen, Nektarinen waschen, entkernen und grob zerteilen.

Die Früchte mit dem Gelierzucker mischen und in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Den Brotaufstrich aufkochen lassen und maximal 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Evtl. grob pürieren.

In sauberer Gläser füllen und auf den Deckel stellen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8 g EW • 0 g F • 44 g KH • 191 kcal • 28 mg Phe





Winterbruchtaufstrich

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Softaprikosen, getrocknet	10,0	1	96	544	412
100 ml	Orangensaft	0,7	0	9	44	8
3 g	Ingwer (ca. 2 cm)	0,0	0	0	2	2
30 g	Honig	0,1	0	23	92	7
3 g	Zitronenschale	0,0	0	2	8	
50 g	Cranberrys	0,5	1	39	160	25
Gesamt (ca. 385 g)		11,3	2	168	849	454

ZUBEREITUNG

Aprikosen grob würfeln und mit dem Saft aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, 15 Min. ziehen lassen.

Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer, Honig und Zitronenschale zu den Aprikosen geben und pürieren. Cranberrys zugeben.

Der Brotaufstrich hält sich gut gekühlt ca. zwei Wochen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,9g EW • 0g F • 44g KH • 221 kcal • 118 mg Phe





Petersilienwurzel - Aufstrich

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
400 g	Petersilienwurzeln	11,5	2	24	192	272
15 ml	Rapsöl	0,0	15	0	133	0
10 g	Petersilie	0,4	0	1	6	24
70 g	Macadamianuss	5,0	53	0	501	155
5 g	Misopaste, dunkel	0,5	0	0	7	25
	Salz, schwarzer Pfeffer					
	Gesamt (ca. 500 g)	17,5	70	25	839	476

ZUBEREITUNG

Die Petersilienwurzeln schälen, putzen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 10 - 12 Min. zugedeckt weich dämpfen. (Oder die Wurzeln in wenig Wasser in 8 - 10 Min. zugedeckt weich garen, danach gut abtropfen lassen.)

Den Backofengrill einschalten. Die Macadamianüsse auf ein Blech legen und unter dem Grill ca. 5 Min. rösten, bis sie duften. Dabei die Nüsse unbedingt gut beobachten und zwischendurch durchrütteln - sie werden sehr leicht schwarz!

Die weich gedämpften Petersilienwurzelstücke und die Macadamianüsse mit dem Öl und der Misopaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verarbeiten. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Aufstrich rühren. Den Aufstrich möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

3,5g EW • 14g F • 5g KH • 168 kcal • 95 mg Phe





Pizza - Creme

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
50 g	Zwiebeln	0,6	0	2	15	20
5 g	Knoblauch	0,3	0	1	7	12
10 ml	Rapsöl	0,0	10	0	88	0
45 g	Tomatenmark	1,0	0	2	19	31
350 ml	Gemüsebrühe	0,9	0	1	7	32
80 g	Grünkernschrot	8,6	2	51	257	386
25 g	Tomaten, getrocknet	1,0	0	3	20	31
5 g	Pizzagewürz	0,1	0	0	2	
	Salz, Pfeffer					
	Gesamt (ca. 570 g)	12,5	13	60	415	511

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob würfeln und im Rapsöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten lassen, Gemüsebrühe angießen und Grünkernschrot einrühren.

Getrocknete Tomaten zerteilen und mit dem Pizzagewürz dazugeben. Alles ca. 5 Min. bei geringer Hitze quellen lassen dabei ab und zu umrühren.

Die Masse vom Herd nehmen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In ein Schraubglas füllen. Die Creme ist im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,2 g EW • 2 g F • 11 g KH • 73 kcal • 90 mg Phe





Curry - Erbsencreme

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Erbsen, grün, Konserve	7,7	1	9	95	365
10 ml	Zitronensaft	0,1	0	0	4	3
5 g	Currypulver	0,5	0	2	17	23
70 g	Rucola	1,8	0	1	21	83
100 ml	Olivenöl	0,0	100	0	884	0
	Salz, Cayennepfeffer					
	Gesamt (ca. 345 g)	10,1	102	14	1020	474

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft und -schale mit den Erbsen, Olivenöl und Currypulver in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Rucola waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen, die Blätter hacken und unter die Curry - Erbsencreme rühren.

Den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,9 g EW • 29 g F • 4 g KH • 296 kcal • 137 mg Phe





Kartoffel - Frischkäse

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Kartoffeln, gekocht	4,0	0	38	180	200
100 g	Frischkäse, 60% F. i. Tr.	6,0	24	3	247	300
45 g	Mayonnaise, 50% F	0,3	22	3	213	15
5 g	Knoblauch	0,3	0	1	7	12
30 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure					
20 g	Schnittlauch	0,7	0	0	8	25
	Salz, schwarzer Pfeffer					
	Gesamt (ca. 400 g)	11,3	47	45	656	552

ZUBEREITUNG

Kartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mit Frischkäse und Mayonnaise mischen, evtl. noch etwas Mineralwasser zugeben.

Schnittlauch und Knoblauch fein schneiden und unter die Masse heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,8 g EW • 12 g F • 11 g KH • 164 kcal • 138 mg Phe







Smoothies & Drinks



Power - Shake

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
400 g	Bananen	4,6	1	80	372	176
400 g	Himbeeren	5,2	1	19	172	196
200 ml	Buttermilch	7,0	1	8	74	380
600 ml	Haferdrink OATLY	6,0	3	39	210	300
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure					
Gesamt (ca. 1700 ml)		22,8	6	146	828	1052

ZUBEREITUNG

Vier schöne Erdbeeren beiseitelegen.

Die restlichen Zutaten pürieren.

In Gläser füllen und jedes Glas mit einer Erdbeere dekorieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,3 g EW • 0 g F • 9 g KH • 49 kcal • 62 mg Phe





Erdbeere - Aprikosen - Smoothie

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Aprikosen	2,7	0	26	135	111
300 g	Erdbeeren	2,5	1	17	108	84
30 ml	Ahornsirup	0,0	0	20	82	0
100 g	Sahnejoghurt, 10% F	3,1	10	4	118	147
150 g	Harvest Moon Coconut Natur	1,2	18	7	191	60
100 ml	Leha - Schlagfix	0,0	16	7	170	
Gesamt (ca. 1230 ml)		16,5	142	285	2506	687

ZUBEREITUNG

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln.

Die Erdbeeren kurz kalt abbrausen und die Kelchblätter mit der Messerspitze ausschneiden. Die Erdbeeren grob schneiden.

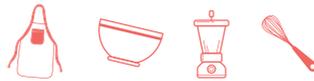
Früchte mit dem Ahornsirup, Sahnejoghurt, Kokosjoghurt und Leha - Schlagfix in den Mixer füllen und alles 1-2 Min. kräftig durchpürieren.

Smoothie in Gläser füllen und gleich servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

2,1 g EW • 18 g F • 36 g KH • 317 kcal • 87 mg Phe





Erdbeer - Drink mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Erdbeeren	1,6	1	11	72	56
150 g	Bananen	1,7	0	30	140	66
100 ml	Buttermilch	3,5	1	4	37	190
300 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,2	3	0	39	60
60 g	Cambrooke Porridge	0,2	4	52	266	7
Gesamt (ca. 810 ml)		8,3	9	97	553	379

ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden oder auftauen lassen.

Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen.

Beides mit Buttermilch, Mandeldrink und Porridge - Pulver im Mixer sehr fein pürieren.

Auf Gläser verteilen und servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,0 g EW • 1 g F • 12 g KH • 68 kcal • 47 mg Phe





Erdbeer - Drink

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 g	Erdbeeren	1,6	1	11	72	56
150 g	Bananen	1,7	0	30	140	66
100 ml	Buttermilch	3,5	1	4	37	190
300 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,2	3	0	39	60
60 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	3,7	0	52	229	186
Gesamt (ca. 810 ml)		11,8	5	97	517	558

ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden oder auftauen lassen.

Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen.

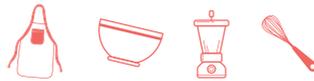
Beides mit Buttermilch, Mandeldrink und Frühstücksflakes im Mixer sehr fein pürieren.

Auf Gläser verteilen und servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,5 g EW • 1 g F • 12 g KH • 69 kcal • 60 mg Phe





Mango - Vanille - Smoothie mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
250 g	Mango	1,5	1	31	155	60
30 g	Cambrooke Porridge	0,1	2	26	133	3
1 g	Vanillepulver	0,0	0	1	3	2
5 g	Minze	0,2	0	0	3	8
5 g	Kokosraspeln	0,4	3	0	34	15
300 ml	Wasser					
Gesamt (ca. 590 ml)		2,2	7	58	328	88

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst groben Stücken vom Kern schneiden.

Mit Porridge - Pulver, Vanille und 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf Gläser verteilen.

Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. in Streifen schneiden. Den Smoothie mit Minze und Kokosraspeln garnieren. Statt frischer Mango können auch 300 g TK - Mango Stücke verwendet werden. Das spart evtl. etwas Arbeit. Wer möchte, kann die Mango vorher noch auftauen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,4g EW • 1g F • 10g KH • 56 kcal • 15 mg Phe





Mango - Vanille - Smoothie



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
250 g	Mango	1,5	1	31	155	60
30 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	1,9	0	26	115	93
1 g	Vanillepulver	0,0	0	1	3	2
5 g	Minze	0,2	0	0	3	8
5 g	Kokosraspeln	0,4	3	0	34	15
300 ml	Wasser					
Gesamt (ca. 590 ml)		4,0	5	58	309	177

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst groben Stücken vom Kern schneiden.

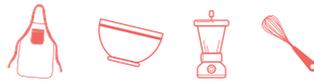
Mit Frühstücks Flakes, Vanille und 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf Gläser verteilen.

Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. in Streifen schneiden. Den Smoothie mit Minze und Kokosraspeln garnieren. Statt frischer Mango können auch 300 g TK - Mango Stücke verwendet werden. Das spart evtl. etwas Arbeit. Wer möchte, kann die Mango vorher noch auftauen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,7 g EW • 1 g F • 10 g KH • 52 kcal • 30 mg Phe





Heidelbeere - Limetten - Smoothie mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Heidelbeeren	0,9	1	9	69	50
5 g	Limettenschale	0,0	0	3	13	
30 ml	Limettensaft	0,1	1	5	28	5
30 g	Bounty Brotaufstrich	1,6	12	15	174	81
300 ml	Wasser					
30 g	Cambrooke Porridge	0,1	2	26	133	3
Gesamt (ca. 545 g)		2,8	15	58	417	139

ZUBEREITUNG

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in möglichst feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen.

Heidelbeeren, Limettensaft, Bounty Brotaufstrich und Porridge - Pulver mit 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf Gläser verteilen und mit Limetten Zesten garnieren.

Wer keinen Zestenreißer zur Hand hat, schneidet die Limettenschale mit einem sehr scharfen Messer hauchfein ab und teilt sie dann in möglichst dünne Streifen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,5g EW • 3g F • 11g KH • 76 kcal • 25 mg Phe





Heidelbeere - Limetten - Smoothie



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Heidelbeeren	0,9	1	9	69	50
5 g	Limettenschale	0,0	0	3	13	
30 ml	Limettensaft	0,1	1	5	28	5
30 g	Bounty Brotaufstrich	1,6	12	15	174	81
300 ml	Wasser					
30 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei Bezgluten	1,9	0	26	115	93
Gesamt (ca. 545 g)		4,5	13	58	398	229

ZUBEREITUNG

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in möglichst feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen.

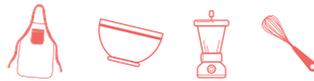
Heidelbeeren, Limettensaft, Bounty Brotaufstrich und Frühstücks Flakes mit 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf Gläser verteilen und mit Limetten Zesten garnieren.

Wer keinen Zestenreißer zur Hand hat, schneidet die Limettenschale mit einem sehr scharfen Messer hauchfein ab und teilt sie dann in möglichst dünne Streifen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 2g F • 11g KH • 73 kcal • 42 mg Phe





Kaffee - Bananen - Smoothie mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
100 ml	Haferdrink OATLY	1,0	1	7	35	50
200 ml	Kaffee	0,4	0	1	4	20
45 g	Cambrooke Porridge	0,2	3	39	199	5
10 g	Kakaopulver, schwach entölt	2,3	2	2	39	83
2 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	1	6	4
	Zimt					
	Gesamt (ca. 500 ml)	5,6	6	79	423	227

ZUBEREITUNG

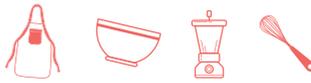
Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke in den Hochleistungsmixer geben, dann den Kaffee und den Haferdrink dazugießen.

Danach das Porridge - Pulver hinzufügen und alles mit Zimt, Vanille und Kakaopulver würzen. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen, der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig wie im Mixer.) Den Smoothie auf Gläser verteilen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 1 g F • 16 g KH • 85 kcal • 45 mg Phe





Kaffee - Bananen - Smoothie



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
100 ml	Haferdrink OATLY	1,0	1	7	35	50
200 ml	Kaffee	0,4	0	1	4	20
45 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei Bezgluten	2,8	0	39	172	140
10 g	Kakaopulver, schwach entölt	2,3	2	2	39	83
2 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	1	6	4
	Zimt					
	Gesamt (ca. 500 ml)	8,3	3	79	396	362

ZUBEREITUNG

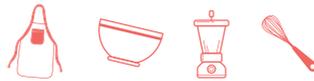
Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke in den Hochleistungsmixer geben, dann den Kaffee und den Haferdrink dazugießen.

Danach die Frühstücks Flakes hinzufügen und alles mit Zimt, Vanille und Kakaopulver würzen. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen, der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig wie im Mixer.) Den Smoothie auf Gläser verteilen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,7 g EW • 1 g F • 16 g KH • 79 kcal • 72 mg Phe





Schoko - Bananen - Latte

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 ml	Mandeldrink	1,2	3	7	66	60
5 g	Vanillezucker	0,0	0	5	20	
10 g	Kakaopulver, schwach entölt	2,5	1	2	34	117
10 g	Bitterschokolade	1,2	2	5	42	66
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
Gesamt (ca. 475 ml)		6,6	6	49	301	309

ZUBEREITUNG

200 ml Mandeldrink mit Vanillezucker, Kakaopulver und Schokolade erhitzen.

Den Schokoladendrink mit der Banane pürieren.

Restlichen Mandeldrink erhitzen und soweit möglich aufschäumen.

Die Hälfte von dem Schoko - Mix in ein Glas geben.

Schaumkrönen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,4 g EW • 1 g F • 10 g KH • 63 kcal • 65 mg Phe





Rainbow Spirit

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
160 g	Kiwi (2 Stück)	1,6	1	15	99	61
150 g	Weintrauben, blau, kernlos	1,0	0	23	108	26
100 g	Papaya	0,5	0	7	36	20
100 g	Heidelbeeren	0,6	1	6	46	33
1	Zitronenscheibe					
140 g	Blattspinat	3,9	0	1	31	154
50 g	Petersilie	2,2	0	4	30	122
10 g	Rucola oder Brennesselblätter	0,3	0	0	3	12
250 ml	Wasser					
Gesamt (ca. 960 ml)		10,2	3	55	353	427

ZUBEREITUNG

Eine Kiwi schälen und vierteln. Weintrauben waschen, von der Rispe pflücken und von den Stielen befreien. Die Papaya in Stücke schneiden, Kerne entfernen.

Die gefrorenen Heidelbeeren etwas zerstoßen und mit den anderen Früchten und der Zitronenscheibe in den Mixer füllen.

Spinat, Petersilie und Rucola/ Brennesseln waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zusammen in den Mixer geben.

Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben Wasser oder Zitronensaft zufügen und erneut kurz mixen.

Smoothie in Gläser füllen. Übrige Kiwi in Scheiben schneiden. Diese bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 0 g F • 6 g KH • 37 kcal • 44 mg Phe







Möhren - Power - Drink

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
200 ml	Buttermilch	7,0	1	8	74	380
400 ml	Orangensaft	2,7	1	35	176	32
400 ml	Karottensaft	2,0	3	22	120	100
Gesamt (ca. 1000 ml)		11,7	4	65	370	512

ZUBEREITUNG

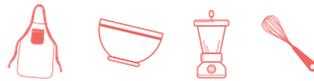
Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und vermischen oder pürieren.

Sofort trinken.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2 g EW • 0 g F • 6 g KH • 37 kcal • 51 mg Phe





Diamante nero

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
3 g	Vanilleschote	0,1	0	2	10	5
400 ml	Wasser					
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
150 g	Johannisbeeren schwarz	1,9	0	9	71	72
150 g	Brombeeren	1,8	2	9	69	69
40 g	Brennesselblätter oder Rucola	1,0	0	1	12	48
30 ml	Kokosblütensirup	0,3	0	22	91	
Gesamt (ca. 920 ml)		5,7	2	65	349	210

ZUBEREITUNG

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und 15 Min. im Wasser einweichen.

Apfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen.

Die Beeren waschen, 4 Johannisbeeren Rispen und 4 schöne Brombeeren beiseitelegen.

Die Brennessel- oder Rucolablätter abbrausen und klein schneiden.

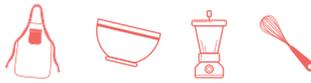
Das Mark aus der Vanilleschote schaben und mit Kokosblütensirup und übrigen Zutaten in den Mixer geben. Das Wasser zufügen und alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

Smoothie in Gläser füllen und mit Johannis- und Brombeeren dekorieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,6 g EW • 0,2 g F • 7 g KH • 38 kcal • 23 mg Phe





Detox Zucchini - Minze - Smoothie



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
100 g	Zucchini	2,0	0	2	23	83
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
100 g	Ananas	0,5	0	12	59	17
20 ml	Zitronensaft	0,1	0	1	8	6
100 ml	Wasser					
5 g	Minze (10 Blätter)	0,2	0	0	3	8
Gesamt (ca. 500 g)		3,3	1	37	190	130

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und putzen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.

Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel grob zerkleinern.

Die Minzblätter vorsichtig waschen.

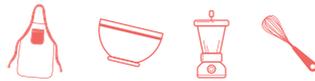
Die Zitrone auspressen und den Saft mit Ananas, Apfel und Minze in den Mixer geben. Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

Den Zucchini - Minz - Smoothie auf Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,7 g EW • 0 g F • 7 g KH • 38 kcal • 26 mg Phe





Pflaumen - Nelken - Smoothie

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
200 g	Pflaumen	1,2	0	20	96	38
1 g	Gewürznelken (2 Stück)	0,1	0	1	4	2
5 g	Zimt	0,2	0	3	16	9
500 ml	Mandeldrink	2,0	6	0	65	100
Gesamt (ca. 855 ml)		4,0	6	45	279	166

ZUBEREITUNG

Die Äpfel und die Pflaumen waschen. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Pflaumen halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften etwas kleiner schneiden.

Das Obst in den Mixer füllen. Die Gewürznelken im Ganzen und den Zimt dazugeben, den Mandeldrink dazu gießen und alles fein pürieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,5 g EW • 1 g F • 5 g KH • 33 kcal • 19 mg Phe





Kirschen Spritzzz

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
3 g	Pfefferminze frisch (5 Blättchen)	0,1	0	0	2	5
75 g	Süßkirschen	0,7	0	10	48	14
50 g	Sahnejoghurt, 10% (optional)	1,5	5	2	59	74
150 ml	Kräuter - Bionade	0,8	0	8	33	40
20 ml	Gestoßenes Eis					
Gesamt (ca. 300 ml)		3,1	5	19	142	172

ZUBEREITUNG

Die Minzblättchen kalt abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in den Mixer geben.

Die Kirschen waschen, trocknen und entsteinen. Die Kirschen grob klein schneiden und mit dem Joghurt und 2 - 3 EL gestoßenem Eis ebenfalls in den Mixer geben.

Alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

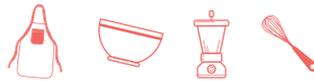
Die Kräuter - Limonade dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen.

Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,0g EW • 2 g F • 6 g KH • 147 kcal • 57 mg Phe





Salted - Caramel - Smoothie mit Porridge von Cambrooke

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Banane	3,4	1	60	279	132
40 g	Datteln, getrocknet	0,7	0	26	118	20
250 ml	Mandeldrink	1,0	3	0	33	50
30 g	Cambrooke Porridge	0,1	2	26	133	3
5 g	Kakaopulver, schwach entölt	1,1	1	1	20	42
1 g	Vanille, gemahlen	0,0	0	1	3	2
1 Prise	Salz					
Gesamt (625 g)		6,5	7	113	585	249

ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke mit den Datteln in den Hochleistungsmixer geben und den Mandeldrink dazugießen.

Das Porridge - Pulver hinzufügen und alles mit Kakaopulver, Vanille und 1 Prise Salz würzen.

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, löffelweise noch etwas kaltes Wasser hinzufügen und untermixen.

(Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

Anschließend den Smoothie auf Gläser verteilen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,0 g EW • 1 g F • 18 g KH • 94 kcal • 40 mg Phe





Salted - Caramel - Smoothie

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Banane	3,4	1	60	279	132
40 g	Datteln, getrocknet	0,7	0	26	118	20
250 ml	Mandeldrink	1,0	3	0	33	50
30 g	Frühstücks Flakes, glutenfrei, Bezgluten	1,9	0	26	115	93
5 g	Kakaopulver, schwach entölt	1,1	1	1	20	42
1 g	Vanille, gemahlen	0,0	0	1	3	2
1 Prise	Salz					
Gesamt (625 g)		8,2	5	114	567	339

ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke mit den Datteln in den Hochleistungsmixer geben und den Mandeldrink dazugießen.

Frühstücks Flakes hinzufügen und alles mit Kakaopulver, Vanille und 1 Prise Salz würzen.

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, löffelweise noch etwas kaltes Wasser hinzufügen und untermischen.

(Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

Anschließend den Smoothie auf Gläser verteilen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,3 g EW • 1 g F • 18 g KH • 91 kcal • 54 mg Phe







*Zwischenmahlzeiten
& Süßes*



Obstspieße mit Dip

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
250 g	Honigmelone	2,2	0	31	143	70
200 g	Ananas	0,9	0	25	118	34
250 g	Erdbeeren	2,0	1	14	90	70
250 g	Weintrauben	1,7	1	38	180	43
100 g	Sahnevanilleeis	4,1	13	14	187	188
150 g	Lupinenjoghurt	2,4	9	16	155	120
3 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	2	10	5
Gesamt: (ca. 1200 g)		13,5	24	139	882	530

ZUBEREITUNG

Melone und Ananas in Würfel schneiden.

Die Würfel zusammen mit Erdbeeren und Weintrauben auf Zahnstocher spießen und auf einer Platte anrichten.

Für den Dip das Vanilleeis antauen lassen, mit dem Joghurt und dem Mark der Vanilleschote gut durchmischen.

Den Dip zu den Fruchtspießen servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 2 g F • 12 g KH • 73 kcal • 44 mg Phe





Obstsalat

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Orange	3,0	1	25	141	81
200 g	Ananas	0,9	0	25	118	34
80 g	Kiwi	0,8	1	7	50	30
200 g	Mango	1,2	1	25	124	48
100 g	Erdbeeren	0,8	0	6	36	28
30 ml	Holunderblütensirup	0,1	0	25	100	
2 g	Zitronenmelisse	0,1	0	0	1	3
10 g	Kokosraspeln	0,7	7	1	68	30
10 g	Rohrzucker	0,0	0	10	40	0
Gesamt (930 g)		7,7	9	123	677	254

ZUBEREITUNG

Ananas, Mango und Kiwi schälen. Die Ananas vom Strunk befreien und das Mango Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ananas, Mango und die Kiwi würfeln. Von den Orangen die Schalen mit einem scharfen Messer dick bis ins Fruchtfleisch abschneiden und die Filets zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Die Erdbeeren putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Den Holundersirup mit 50 ml Wasser aufkochen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit dem Rohrzucker mörsern.

Den Sirup gut unter den Obstsalat mischen und diesen 30 Min. kalt stellen. Die Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne rösten und über den Obstsalat geben.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 1g F • 13g KH • 73 kcal • 27mg Phe





Obstspießchen

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
150 g	Apfel	0,5	0	22	98	17
60 g	Weintrauben, hell, kernlos	0,4	0	9	43	10
60 g	Erdbeeren oder Mandarinen	0,5	0	3	22	17
150 g	Banane	1,7	0	30	140	66
20 ml	Zitronensaft	0,1	0	1	8	6
12	Zahnstocher					
Gesamt (ca. 420 g)		3,3	1	65	309	115

ZUBEREITUNG

Apfel sowie Weintrauben und Erdbeeren waschen.

Die Mandarine schälen und in ihre Segmente teilen.

Die Banane schälen und in 12 Scheiben schneiden (ohne Enden).

Den Apfel halbieren und ohne Kerngehäuse vierteln. Jedes Viertel noch mal längs in 3 Teile schneiden.

Erdbeeren putzen und halbieren.

Die Apfel- und Bananenstückchen mit Zitronensaft beträufeln.

Das Obst abwechselnd auf die Zahnstocher spießen, dabei mit je 1 Apfelstück beginnen und abschließen. Ein Spieß wiegt ca. 35 g.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8 g EW • 0 g F • 15 g KH • 74 kcal • 27 mg Phe





Frucht - Trifle

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
500 g	Beerenobst	4,1	2	28	180	140
300 g	Honigmelone	2,7	0	37	171	84
200 g	Crème fraiche	5,2	60	6	594	296
600 g	Lupinenjoghurt	9,6	37	64	618	480
30 g	Honig	0,1	0	23	92	7
1 g	Zimt	0,0	0	1	3	2
200 g	Butterkekse, Bezgluten	0,3	14	175	827	15
Gesamt (ca. 1803 g)		22,0	113	332	2485	1024

ZUBEREITUNG

Beeren waschen und putzen bzw. auftauen und pürieren. Evtl. durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Honigmelone in Würfel schneiden.

Crème fraiche, Joghurt, Honig und Zimt zu einer glatten Creme verrühren.

Den Boden einer flachen Auflaufform (2,5 l Inhalt) mit Butterkeksen auslegen. Mit einem Teil des Fruchtpürees beträufeln, dann mit einem Teil der Creme bedecken und mit Melonenwürfeln belegen.

Wieder eine Schicht Butterkekse, mit Beerenpüree beträufeln und so weiter, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Melone abschließen.

Im Kühlschrank mind. 30 Min. durchziehen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,2g EW • 6g F • 18g KH • 136 kcal • 56 mg Phe





Zartschmelzendes Erdbeereis

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Erdbeeren	2,5	1	17	108	84
20 ml	Zitronensaft	0,1	0	1	8	6
80 g	Zucker	0,0	0	80	324	0
100 ml	Schlagsahne, 30% Fett	2,4	32	3	303	120
150 ml	Leha - Schlagfix	0,0	24	10	255	
Gesamt (ca. 650 g)		4,9	57	110	998	210

ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen, Kelchblätter abzupfen. Die Beeren grob schneiden oder tiefgefrorene Erdbeeren in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Zucker verrühren, zu den Erdbeeren geben und alles verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann die Sahne und das Leha - Schlagfix dazugeben und die Masse einmal gut mit dem Pürierstab durchmischen.

Die Masse in einer Eismaschine nach Betriebsanleitung gefrieren lassen oder in den Tiefkühler geben und regelmäßig umrühren.

Wird das Eis mit gefrorenen Früchten zubereitet, ist es sofort verzehrfertig.

TIPP

Das Eis schmeckt auch mit anderen Früchten sehr gut (neue Berechnung).

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,8g EW • 9g F • 17g KH • 153 kcal • 32 mg Phe





Zwei Jahreszeiten

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Zitronmelisse (4 - 5 Blättchen)	0,2	0	0	2	7
250 g	Weintrauben, hell, kernlos	1,7	1	38	180	43
250 ml	Apfelsaft, naturtrüb	0,3	0	28	115	5
25 g	Honig	0,1	0	19	77	6
400 g	Honigmelone	3,6	0	50	228	112
250 g	Erdbeere	2,0	1	14	90	70
10 ml	Limettensaft	0,0	0	2	9	2
1	Zitronmelisse, Zweig	0,0	0	0	0	1
50 ml	Eis, gestoßen					
Gesamt (1240 g)		7,9	3	150	702	245

ZUBEREITUNG

Die Melisse - Blättchen und den Zweig für die Deko waschen und trocken tupfen. Den Zweig beiseitelegen, die Blättchen in feine Streifen schneiden und in einen Standmixer geben.

Aus der Melone die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, grob klein würfeln und in den Mixer geben. Die Trauben waschen, trocknen, halbieren und dazugeben.

Die Erdbeeren waschen, trocknen, entkelchen, grob klein schneiden bzw. gefrorene Erdbeeren auftauen und ebenfalls dazugeben.

Den Apfelsaft, den Limettensaft und den Honig in den Mixer geben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 2 - 3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen.

Den Inhalt des Mixers in Gläser gießen. Den Melisse - Zweig in den Drink stecken und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,6 g EW • 0 g F • 12 g KH • 57 kcal • 20 mg Phe





Himbeer - Froyo - Bites

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
500 g	Harvest Moon Coconut Natur	4,0	59	23	635	200
250 g	Sahnejoghurt, 10%	7,7	25	9	295	368
250 g	Himbeeren, TK	3,2	1	12	108	123
3 g	Vanille, gemahlen	0,1	0	2	10	5
Gesamt (ca. 1000 g)		15,1	85	45	1047	695

ZUBEREITUNG

Den Sahnejoghurt und den Kokosjoghurt mit der Vanille verrühren.

Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen oder auftauen lassen.

Die Beeren mit einer Gabel zerdrücken und unter den Vanillejoghurt mischen.

Den Himbeerjoghurt in die Eiswürfelformen füllen und mind. 4 Std. tiefkühlen.

Dann bei Bedarf die Bites herauslösen und lutschen.

TIPP

Für Frozen - Banana - Bites 2 Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden und mit den Joghurtsorten vermischen. Bei Bedarf 20 g Erdnusskerne hacken und untermischen. Die Masse in Eiswürfel - oder Pralinenformen füllen und mind. 4 Std. tiefkühlen.

Dann bei Bedarf die Bites herauslösen und lutschen. (neue Berechnung)

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,5 g EW • 9 g F • 5 g KH • 105 kcal • 70 mg Phe





Kurkuma - Fruchtgummis

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
5 g	Kurkuma	0,1	0	0	3	3
5 g	Ingwer	0,1	0	0	3	3
200 ml	Wasser					
150 ml	Orangensaft	1,0	0	13	66	12
50 ml	Zitronensaft	0,3	0	2	19	15
60 ml	Honig	0,2	0	45	184	14
8 g	Dr. Oetker Vegetarisches Bindemittel (2 Beutel á 4 g)	0,0	0	7	30	
	Pfeffer, frisch gemahlen					
	Gesamt (ca. 475 g)	1,7	1	68	304	46

ZUBEREITUNG

Silikonform ins Tiefkühlfach stellen. Kurkuma und Ingwer schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Orangen und Zitrone halbieren und auspressen.

In einem Topf 200 ml Wasser, Kurkuma, Ingwer, Orangen- und Zitronensaft (zusammen ca. 200 ml), Pfeffer und Honig aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb gießen und wieder in den Topf füllen, kühl stellen.

Das Geliermittel mit der kalten Flüssigkeit im Topf mit Schneebesen verrühren.

Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 5 Min. kochen lassen.

Silikonform aus dem Tiefkühlfach holen und für den anschließenden Transport auf ein Brett oder Tablett stellen. Flüssigkeit in die Form füllen. Mind. 8 Std. kühl stellen.

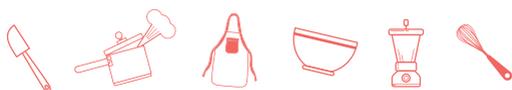
Fruchtgummis dann aus der Form lösen und gekühlt in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Wenn du einen Entsafter hast, kannst du Kurkuma und Ingwer auch entsaften und als Saft zu den anderen Zutaten geben. So erhalten die Fruchtgummis einen noch intensiveren Geschmack.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,4 g EW • 0 g F • 14 g KH • 64 kcal • 10 mg Phe





Früchtetee in Würfelform

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
500 ml	Früchtetee	0,0	0	1	5	0
100 g	Zucker	0,0	0	100	405	0
12 g	Vegetarisches Geliermittel (4 Btl. á 4 g) Evtl. Hibiscusblüten	0,0	0	11	45	
Gesamt (ca. 610 g)		0,0	0	112	455	0

ZUBEREITUNG

Das Geliermittel mit kaltem Tee in einem Topf mit Schneebesen verrühren.

Unter Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Zucker süßen.

Den Tee in eine tiefe, eckige Schale oder in einen Eiswürfelbehälter gießen und im Kühlschrank 2 - 3 Std. gelieren lassen. Evtl. in die Eiswürfelform getrocknete Hibiscusblüten setzen.

Zum Servieren das Gelee aus der Form stürzen, in Würfel schneiden, auf Teller setzen und mit halbsteif geschlagener Sahne oder Vanillesoße anrichten.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0g EW • 0g F • 18g KH • 75 kcal • 0 mg Phe





Rote Grütze

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
600 g	Beeren - Früchte mit Sauerkirschen	6,0	2	44	276	300
20 ml	Zitronensaft	0,1	0	1	8	6
500 ml	Sauerkirsch - Nektar	0,5	1	71	300	10
100 g	Zucker	0,0	0	100	405	0
80 g	Vanillepuddingpulver	0,5	1	74	306	24
	Zimt					
	Gesamt (ca. 1300 g)	13,2	27	316	1616	520

ZUBEREITUNG

Beeren waschen und putzen. Kirschen entsteinen oder das Beerenobst in einem Topf auftauen lassen.

Früchte mit Zitronensaft, Zucker und 250 ml des Nektars aufkochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen.

Puddingpulver mit dem restlichen Nektar glattrühren. Zu der Fruchtmasse geben und unter Rühren nochmals aufkochen lassen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,9g EW • 4g F • 45g KH • 231 kcal • 74 mg Phe





Vanillesoße

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
500 ml	Mandeldrink ohne Zucker	2,0	6	0	65	100
25 g	Vanillepuddingpulver	0,2	0	23	96	8
55 g	Zucker	0,0	0	55	223	0
1	Vanilleschote					
Gesamt (ca. 580 g)		2,2	6	78	384	108

ZUBEREITUNG

Die Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauskratzen und samt Schote mit 300 ml Mandeldrink in einen Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze offen 5 Min. köcheln lassen.

Inzwischen Vanillepuddingpulver mit übriger Mandeldrink und Zucker in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren.

Unter Rühren in den Topf gießen und alles bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Vanilleschote noch in der Sauce ziehen lassen und erst vor dem Servieren herausnehmen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,4 g EW • 1 g F • 13 g KH • 66 kcal • 19 mg Phe





Schoko - Grießpudding



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
400 ml	Kokosussdrink Original	0,4	4	11	80	20
10 g	Kakaopulver, stark entölt	2,5	1	2	34	117
100 ml	Traubensaft, weiß	0,2	0	16	67	10
20 g	Vanillezucker	0,0	0	20	79	
1 Prise	Salz					
50 g	Grieß, eiweißarm	0,0	1	44	182	10
Gesamt (ca. 580 g)		3,1	5	92	441	157

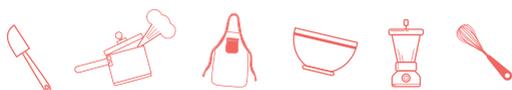
ZUBEREITUNG

Kokosdrink mit Kakaopulver, Saft, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen.
Grieß einrühren, 5 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen, ab und zu umrühren.
Auf Dessertschälchen verteilen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,5 g EW • 1 g F • 16 g KH • 76 kcal • 27 mg Phe





Birne Helene

ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
250 ml	Mandeldrink ohne Zucker	1,0	3	0	33	50
20 g	Schokoladenpuddingpulver	0,1	0	18	77	6
20 g	Zucker	0,0	0	20	81	0
15 g	Halbbitterschokolade	0,9	5	8	80	45
150 g	Birne, Konserve	0,6	0	23	104	24
Gesamt (ca. 455 g)		2,6	8	69	374	125

ZUBEREITUNG

In einem Schüttelbecher 50 ml Mandeldrink klümpchenfrei mit dem Schokoladenpuddingpulver vermischen. Halbbitterschokolade grob hacken.

In einem kleinen Topf den restlichen Mandeldrink zum Kochen bringen und unter Rühren das angerührte Puddingpulver unterrühren.

Den Pudding einmal aufkochen lassen und dann die Halbbitterschokolade unterrühren. Den Pudding nach Belieben noch mit etwas Zucker süßen.

Die Birne fächerförmig auf Desserttellern anrichten. Den noch warmen Pudding darüber gießen.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

0,6 g EW • 2 g F • 15 g KH • 82 kcal • 27 mg Phe





Birnen - Crumble mit Walnüssen



ZUTATEN

		EW, g	F, g	KH, g	kcal	Phe, mg
300 g	Birnen	1,4	1	37	174	54
5 g	Vanillezucker	0,0	0	5	20	
15 g	Butter, flüssig	0,1	12		111	5
80 g	Wel - Made Baking Mix -Cambrooke	0,2	3	69	305	3
25 g	Zucker	0,0	0	25	101	0
1 Prise	Salz					
3 g	Lebkuchengewürz oder Zimt	0,2	0	2	9	10
20 ml	Zitronensaft	0,1	0	1	8	6
20 g	Walnüsse	3,2	14	1	145	140
40 g	Butter	0,3	33	0	296	13
Gesamt (ca. 505 g)		5,6	64	140	1169	230

ZUBEREITUNG

Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft, dem Vanillezucker und der flüssigen Butter mischen. In Förmchen verteilen.

Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen.

Das Wel - Made Baking Mix auf die Arbeitsfläche geben.

Die Walnüsse mittelfein hacken und mit dem Zucker, einer kleinen Prise Salz und dem Lebkuchengewürz untermischen. Die Butter klein würfeln, alles mit den Händen zu krümeligen Streuseln verkneten und über die Birnen verteilen.

Die Crumble im heißen Ofen (Mitte) etwa 25 Min. backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind. Heiß servieren.

NÄHRWERTE PRO 100 g:

1,1 g EW • 13 g F • 28 g KH • 231 kcal • 46 mg Phe



CAMBROOKE™

Feel balanced. Feel better.™



Eat Well. Live Well.

Aj
AJINOMOTO

+49 (0) 6221 714 111 31 cambrooke.de info@cambrooke.de

