

Mhmmm.....es schmeckt!!!

Rezepte zum Selbermachen

Keks-Joghurtspeise

300 g Kekse, die dir gefallen
500 g Naturjoghurt
Obst, das dir besonders schmeckt

Kekse noch in der Packung in kleine Stücke brechen und den Inhalt auf den Boden einer Schale verteilen. Das Obst schälen und von Kernen befreien (wenn nötig) und auf den Keksboden legen. Als dritte Schicht den Joghurt gleichmäßig oben auftragen. Fertig!

Leichter Vollkorn-Nudelsalat

(für 2 Personen)

250 g Vollkornnudeln
500 g Zucchini
2 Esslöffel (EL) Olivenöl
2 EL Italienische Kräuter (dazu zählen z.B. Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei und es gibt sie auch als Gewürzmischung)
250 g kleine Tomaten
½ Zwiebel (nur wenn du willst)
3 EL Balsamico-Essig (ist eher süß!)
½ Teelöffel (TL) Salz
Frische Blätter vom Basilikum zum Drüberstreuen

Wasser in einem Topf aufkochen und darin die Nudeln garen (meistens sind sie in ca. 8 Minuten weich, schau auf der Verpackung nach). In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die halbe Zwiebel auch fein schneiden und mit den Kräutern in die Zucchini-Pfanne geben – nach kurzer Zeit (2 Minuten) alles aus der Pfanne in eine Salatschüssel heben. Salz, Essig und Olivenöl hinzufügen. Die Tomaten zerkleinern und untermischen. Sobald die Nudeln fertig sind, kommen sie auch in die Schüssel – alles wird durchgemischt! Schön sieht es aus, wenn du das Ganze mit Basilikumblättern garnierst! Du kannst den Salat warm oder kalt essen.

Kleine Mandelkuchen

(etwa 24 Küchlein – du brauchst Muffinförmchen dafür)

285 g Grieß (für Süßspeisen)
250 g unraffiniertes Zucker (schau auf die Verpackung!)
285 g gehackte oder gemahlene Mandeln
Etwa 50 g Mandelmus (oder Nussmus)
1 Päckchen Backpulver
15 g Vanillezucker
500 ml Dinkelmilch

Heize den Backofen auf 200 Grad (bei Ober- und Unterhitze auf 220 Grad) vor. Währenddessen vermischst du die Zutaten einfach in einer großen Schüssel und füllst den Teig in Muffinförmchen. Wenn der Ofen anzeigt, dass er die Backtemperatur erreicht hat, legst du die Förmchen (Achtung: verbrenne dich nicht!) auf die mittlere Schiene im Ofen. Nach 25 Minuten sollten die Küchlein fertig gebacken sein! Durch den Grieß gehen sie nicht so hoch auf wie normale Muffins.

Guten Appetit!

