

# Heidesand-Plätzchen

- 250 g\* Butter
- 125 g Puder-Zucker
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 400 g Mehl



- 1 Päckchen abgeriebene Zitronen-Schale
- 2 Ei-Gelb
- 1 Tasse Zucker

Die Plätzchen sind auch ein schönes Weihnachts-Geschenk:  
Einfach in kleinen Tütchen oder in Gläsern verpacken.

Mengen in Gramm   
kürzen wir ab:  
100 Gramm = 100 g

# Heidesand-Plätzchen



1 Die Butter, den Puder-Zucker und die Marzipan-Rohmasse zusammen in eine Rühr-Schüssel geben



7 Dann den Backofen auf 190 Grad vorheizen und ein Back-Blech mit Back-Papier belegen



2 Alles zusammen mit einem Mixer zu einer weichen Masse verrühren



8 2 Eier aufschlagen, die beiden Ei-Gelbe in einer kleinen Schale mit einem Pinsel verquirlen



3 Den Vanillin-Zucker und die Zitronen-Schale dazugeben, wieder mit dem Mixer verquirlen



9 Die erste Teig-Rolle auswickeln und rundherum mit dem verquirlten Ei-Gelb bestreichen



4 400 g Mehl nach und nach zum Teig geben unditerrühren



10 Zucker auf einem Teller verteilen und die Teig-Rolle darin rollen, sodass der Zucker am Ei-Gelb kleben bleibt



5 Aus dem fertigen Teig gleich große Rollen formen, sie sollen ungefähr 5 cm dick sein



11 5 Millimeter dicke Scheiben von der Rolle abschneiden und sie mit etwas Abstand auf das Back-Papier legen



6 Die Rollen einzeln in Folie einwickeln und für mindestens 2 Stunden in den Kühl-Schrank legen



12 Die Plätzchen 10 bis 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen, danach vom Papier heben und kalt werden lassen

# Grüner Smoothie mit Spinat

für 4 Portionen

- 100 Gramm Spinat = 100 g \*
- 150 Milli-Liter Kokos-Milch = 150 ml \*
- 300 Milli-Liter Kokos-Wasser = 300 ml \*
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Orange



Oft geben wir Mengen in Gramm oder Milli-Liter an. Das kürzen wir im Text ab.

Zum Beispiel:  
1 Gramm = 1 g  
1 Milli-Liter = 1 ml



**Smoothie ist englisch und bedeutet: Püree-Saft.  
Es wird gesprochen: Smu-si.  
Das ist ein kaltes Mix-Getränk.  
Ein Gemisch aus Obst und  
wahlweise aus Gemüse, Milch,  
Wasser oder Tee.**

# Grüner Smoothie mit Spinat



1

150 g Spinat in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen



7

Die Banane, das Mango-Fleisch und den gewaschenen Spinat in ein hohes Gefäß geben



2

Von der Mango oben und unten eine schmale Scheibe abschneiden



8

Die Orange halbieren und aus beiden Hälften den Saft auspressen, ebenfalls in das Gefäß gießen



3

Dann auf eine Schnitt-Fläche stellen, mit einem Messer an beiden Seiten das Frucht-Fleisch abschneiden



9

Die Dose Kokos-Milch gut schütteln, öffnen, umrühren und 150 ml davon abmessen



4

Nun das Frucht-Fleisch längs und quer bis zur Schale einschneiden und die Mango umklappen



10

Das Kokos-Wasser und die Kokos-Milch in das Gefäß gießen



5

Dann die Frucht-Würfel herausschneiden



11

Jetzt alles zusammen mit dem Pürier-Stab pürieren



6

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden



12

Für eine 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann gut gekühlt in Gläser füllen und servieren – zum Wohl!



# Himbeer-Marmelade mit weißer Schokolade



Diese Marmelade ist ein tolles Weihnachts-Geschenk. Kaufen Sie schöne kleine Gläser. Sie können aber auch alte Marmeladen-Gläser nehmen: Die Gläser spülen Sie sauber aus. Der Schraub-Verschluss hält dicht. Das ist eine preiswerte Lösung.



geht schnell



gehaltvoller

## Sie brauchen:

- 1000 Gramm tief-gekühlte Himbeeren
- 1 Päckchen Gelier-Zucker 2 : 1,
- 200 Gramm: 2 Tafeln weiße Schokolade



# Himbeer-Marmelade mit weißer Schokolade



**1** Die Tiefkühl-Himbeeren in eine Schüssel geben und auftauen lassen



**2** 200 Gramm Schokolade klein hacken



**3** Die Himbeeren in einen hohen Topf geben und mit einem Pürier-Stab pürieren



**4** Dann den Gelierzucker dazugeben. Bei hoher Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen



**5** Die Frucht-Masse weiter umrühren, sie muss mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen



**6** Gläser zu 1/4 mit der Frucht-Masse füllen



**7** Dann 2 Tee-Löffel Schokolade hineingeben



**8** Wieder etwas Frucht-Masse einfüllen



**9** Wieder Schokolade oben drauf ... und so weiter, bis die Gläser voll sind



**10** Dann gut verschließen



**11** 5 Minuten auf den Kopf stellen, das heißt: mit dem Deckel nach unten stellen



**12** Danach wieder umdrehen – fertig! Die Gläser zum Verschenken mit Etiketten bekleben und dekorieren



# Osterbrot Hefe-Zopf

Brot selber backen, ist nicht schwer.  
Keine Angst vor Hefe-Teig!  
Er gelingt: wenn Milch und Butter lauwarm sind.  
Und wenn man sich Zeit nimmt.  
Der Teig muss immer wieder ruhig stehen.



Wir backen einen leichten Hefe-Teig:  
Er ist mit wenig Fett und wenig Ei.  
Frisch aus dem Ofen schmeckt er herrlich:  
mit Butter, Marmelade oder Honig.

Der Teig muss nicht zu einem Zopf geflochten werden.  
Wem das zu schwer ist,  
der formt den Teig einfach zu einem Brot.

80

braucht Zeit



leicht

## Sie brauchen:

1 Tütchen Trocken-Hefe  
500 Gramm Mehl  
1/4 Liter warme Milch  
60 Gramm Zucker  
60 Gramm Butter  
1 Ei, 1 Eigelb  
1 Prise Salz  
abgeriebene Schale von 1 Zitrone



# Osterbrot Hefe-Zopf



**1** 500 Gramm Mehl in eine Schüssel geben, dann die Hefe und 1 Tee-Löffel Zucker dazugeben



**7** Mit Knet-Haken den Teig verkneten, dann Teig mit den Händen weiter kneten



**2** 1/4 Liter Milch in einem Topf bei kleiner Hitze lau-warm werden lassen



**8** 15 Minuten ruhen lassen! Dann den Teig zu einem Brot formen oder in 3 gleiche Teile aufteilen



**3** langsam die lauwarme Milch in die Schüssel gießen und mit dem Mixer verrühren



**9** Die 3 Teile in lange Stränge rollen und daraus einen Zopf flechten, den Backofen auf 220 Grad vorheizen



**4** Mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort 15 Minuten ruhen lassen



**10** 1 Ei aufschlagen und trennen, das Ei-Gelb in einer Tasse verrühren (das Ei-Weiß bleibt übrig)



**5** 60 Gramm Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen und in die Schüssel gießen



**11** Den Zopf auf das Back-Blech mit Back-Papier legen, mit dem Ei-Gelb bestreichen



**6** 60 Gramm Zucker, 1 Tüte abgeriebene Zitronen-Schale, 1 Ei und Salz dazugeben



**12** Noch einmal 15 Minuten ruhen lassen! Dann 25 Minuten im Ofen backen, bis er braun ist



# Tiramisu aus Italien



Tiramisu ist eine Nachspeise aus Italien. Wörtlich übersetzt heißt das: Zieh mich hoch! Damit ist gemeint: Iss Tiramisu und du bekommst gute Laune! Probieren Sie es selbst einmal aus.

In Tiramisu ist Alkohol:  
Der italienische Mandel-Likör heißt Amaretto.  
Wer keinen Alkohol mag, gibt ein paar Tropfen Bitter-Mandel-Aroma dazu.  
Mascarpone ist ein italienischer Frischkäse.  
Er steht in einem runden Töpfchen im Kühlregal.  
**Achtung:** Die Eier müssen wirklich ganz frisch sein!

30 + 4  
geht schnell,  
aber 4 Stunden Kühlzeit  
gehaltvoller

## Sie brauchen für 6 - 8 Personen:

200 Gramm Sahne  
3 sehr frische Ei-Gelb  
3 Ess-Löffel Puderzucker  
500 Gramm Mascarpone  
300 Gramm Löffel-Biskuits  
3 Tassen starken Espresso  
1/2 Tasse Mandel-Likör  
oder 4 Tropfen Bitter-Mandel-Aroma  
2 Ess-Löffel Kakao-Pulver



# Tiramisu – eine Nachspeise aus Italien



**1** 200 Gramm Sahne in die Rühr-Schüssel geben und mit dem Mixer steif schlagen



**7** Entweder eine 1/2 Tasse Amaretto oder 4 Tropfen Mandel-Aroma dazugeben, dann gut verrühren



**2** 3 Eier aufschlagen, die halben Eier-Schalen hin und her bewegen und so das Ei-Gelb vom Ei-Weiß trennen



**8** In eine Auflauf-Form eine dünne Schicht von der Creme geben und verstreichen



**3** Die 3 Ei-Gelb und 3 gehäufte Ess-Löffel Puderzucker mit dem Mixer 5 Minuten cremig rühren



**9** Löffel-Biskuits für 1 Sekunde in den Espresso tauchen und dann dicht an dicht auf die Creme legen



**4** Dann zu der Creme den Mascarpone-Frischkäse geben und unterrühren



**10** Wieder Creme und noch eine Schicht Biskuits legen, zum Abschluss die letzte Creme-Schicht darüber verstreichen



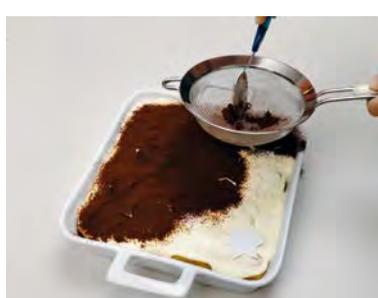
**5** Danach die steif geschlagene Sahne unterheben



**11** Dann die Form mit Alu-Folie abdecken und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen



**6** 3 Tüten Espresso-Pulver in 3 Tassen mit heißem Wasser aufgießen und in eine größere Schale umfüllen



**12** Kurz vor dem Essen die Oberfläche dick mit Kakao-Pulver bestäuben: Dazu nehmen wir Löffel und Sieb - fertig!



# Schokolade selbst-gemacht



Schokolade selbst zu machen, geht ganz leicht.  
Sie sieht sehr edel aus und schmeckt lecker.

Sie ist auch ein schönes Geschenk.

Zum Beispiel als 2-Schokoladen-Mix:

Sie nehmen zusätzlich 3 Tafeln weiße Schokolade.

Machen Sie alles genauso,

wie mit der dunklen Schokolade.

Statt der Nüsse,

geben Sie 125 Gramm Cranberrys hinzu.

Cranberry ist eine Moos-Beere.

Bestreuen Sie dann die

glatt-gestrichene Schokolade

mit einem getrockneten Blüten-Mix.



geht schnell,  
aber 3 Stunden Kühlzeit



gehaltvoller



## Sie brauchen:

### Dunkle Schokolade

300 Gramm Studenten-Futter

1 Tafel Zartbitter-Schokolade,

100 Gramm

2 Tafeln Vollmilch-Schokolade,

zusammen 200 Gramm

25 Gramm Kokos-Fett

### Weiße Schokolade

3 Tafeln weiße Schokolade,

zusammen 300 Gramm

25 Gramm Kokos-Fett

125 Gramm getrocknete

und gesüßte Cranberrys

1 bis 2 Tee-Löffel Blüten-Mix



# Selbst-gemachte Schokolade



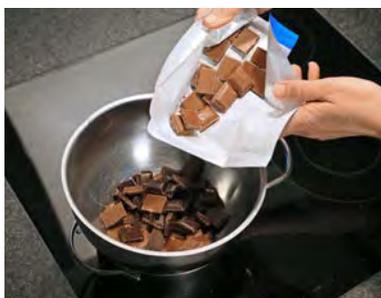
**1** Tüte Studentenfutter öffnen und in 2 Schüsseln die Rosinen von den Nüssen trennen



**2** Die Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten und zurück in die Schüssel geben



**3** Einen kleinen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und erhitzen, die Schüssel auf den Topf setzen



**4** 3 Tafeln Schokolade in kleinen Stückchen in die Schüssel geben: 2 Tafeln Vollmilch, 1 Tafel Zartbitter



**5** 1 Stückchen Kokos-Fett zu der Schokolade geben, das sind 25 Gramm



**6** Schokolade und Kokos-Fett schmelzen lassen, dabei mit einem Teig-Schaber umrühren



**7** Wenn alles flüssig ist, die Masse vom Wasser-Dampf nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen



**8** Dann die Rosinen und die gerösteten Nüsse unter die Schoko-Masse geben und gut umrühren



**9** Eine Form mit Back-Papier auslegen und die Schoko-Masse darauf gießen



**10** Die Masse glatt streichen und für 3 Stunden kühl stellen



**11** Dann die Masse vom Back-Papier lösen, erst in Streifen schneiden, dann in Quadrate schneiden



**12** Die Schoko-Stücke in kleine Beutel füllen und mit einem Bändchen schließen – fertig ist das Geschenk!

# Kaiserschmarrn aus Österreich

für 3 Portionen

- 150 ml Milch
- 100 g Mehl
- 30 g Butter
- 2 Eier



- 1 Prise Salz
- 2 Ess-Löffel brauner Zucker
- Puderzucker zum Bestreuen
- als Beilage Apfel-Kompott



Mengen in Gramm  
oder in Milli-Liter  
kürzen wir jetzt ab. \*

Zum Beispiel:

100 Gramm = 100 g

100 Milli-Liter = 100 ml

Kaiserschmarrn kommt aus Österreich.

Es ist eine Süß-Speise.

Es wird behauptet:

Kaiser Franz Josef mochte ihn besonders gerne.

Schmarrn werden Gerichte genannt,  
die zerkleinert und vermischt werden.

# Kaiserschmarrn aus Österreich



1

Die 2 Eier aufschlagen und nach Ei-Gelb und Ei-Weiß trennen



7

Jetzt die Butter in eine große Pfanne geben und erhitzen



2

Die 2 Ei-Weiße in einer schmalen hohen Schüssel steif schlagen



8

Ist die Butter geschmolzen, den Teig ungefähr daumendick in die Pfanne füllen



3

In einer anderen großen Rühr-Schüssel 100 g Mehl sieben und etwas Salz dazugeben



9

Zunächst die Unter-Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun backen, dann mit dem Pfannen-Heber vierteln



4

150 ml Milch langsam zu dem Mehl gießen und alles auf kleiner Stufe mit dem Mixer verrühren



10

Nun den Teig wenden und fertigbacken



5

Die beiden Ei-Gelbe und 1 EL Zucker dazugeben und ebenfalls verrühren



11

Ebenfalls mit dem Pfannen-Heber den Teig in grobe Stücke teilen



6

Nun den steif-geschlagenen Ei-Schnee zum Teig geben und vorsichtig untermischen



12

2 Ess-Löffel Braunen Zucker darüber streuen und kurz nachrösten – fertig! Mit Puderzucker heiß servieren



## *Schnell gebacken:* Apfel-Zimt-Muffins

Mit Muffins (gesprochen: Maffins) sind kleine runde Kuchen gemeint. Sie werden in extra Papier-Förmchen gebacken. Die Idee stammt aus Amerika.

**!** Tipp: Wenn Sie kein Muffin-Backblech haben, können Sie die Papier-Förmchen auch auf ein normales Backblech stellen und backen.



45

braucht etwas Zeit



gehaltvoller

### *Sie brauchen (für 12 Muffins):*

- 300 Gramm Mehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- 150 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Ei
- 200 Milli-Liter (ml) Öl
- 2 geraspelte Äpfel
- 1 Teelöffel Zimt
- Papier-Förmchen zum Backen



## Schnell gebacken: Apfel-Zimt-Muffins



**1** Papier-Förmchen verteilen, Ofen auf 200°C vorheizen



**2** 150 Gramm Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker in die Rühr-Schüssel geben



**3** 200 ml Sonnenblumen-Öl hinzugießen



**4** 1 Ei über der Schüssel aufschlagen



**5** 1 Teelöffel Zimt in die Schüssel geben, alles gut vermischen



**6** 300 Gramm Mehl abmessen und 1 Esslöffel Backpulver unterheben



**7** Nach und nach das Mehl zum Teig geben und alles mit dem Mixer gut verrühren



**8** 2 Äpfel vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und schälen



**9** Dann mit einer Reibe raspeln



**10** Die geriebenen Äpfel zu dem Teig geben und unterrühren



**11** Teig mit einem Löffel in die Förmchen geben und in den Ofen schieben



**12** Nach etwa 20 Minuten sind die Muffins goldbraun, dann aus dem Ofen nehmen



# Französischer Schokoladen-Kuchen



Der Schokoladen-Kuchen ist leicht gemacht.  
Man kann ihn gut vorbereiten.  
Er hält sich im Kühlschrank einige Tage frisch.  
Und schmeckt leicht gekühlt besonders gut.



## *Sie brauchen:*

- 200 Gramm Zartbitter-Schokolade
- 100 Gramm Vollmilch-Schokolade
- 160 Gramm weiche Butter
- 160 Gramm Puder-Zucker
- 5 Eier
- 40 Gramm Mehl
- etwas Semmel-Brösel für die Form



# Französischer Schokoladen-Kuchen



**1** Einen Topf mit wenig Wasser erhitzen und eine Rühr-Schüssel aus Metall in den Topf hängen



**2** Die 3 Tafeln Schokolade in Stücke brechen und in die Schüssel geben



**3** 160 Gramm Butter klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben



**4** Danach 160 Gramm Puder-Zucker abwägen und zu der Butter und der Schokolade geben



**5** Alles zusammen bei kleiner Hitze zum Schmelzen bringen, dabei ständig umrühren



**6** Wenn alles geschmolzen ist, sofort vom Herd nehmen, aber mit dem Schneebesen weiterschlagen



**7** 5 Eier in Ei-Gelb und Ei-Weiß trennen, den Ofen auf 180 Grad vorheizen



**8** Die 5 Ei-Gelb nach und nach in die Schoko-Masse einrühren



**9** 40 Gramm Mehl abwägen und die 5 Ei-Weiß zu einem festen Schnee schlagen



**10** Das Mehl und den Ei-Schnee ebenfalls unter die Schoko-Masse mischen



**11** Kuchen-Form mit Butter einfetten, Semmel-Brösel darauf verteilen und die Schoko-Masse einfüllen



**12** Jetzt den Kuchen für 45 Minuten im Ofen backen und danach gut abkühlen lassen