

Rezepte für Zwischenmahlzeiten

Gemüse-Muffins

(für 12 Förmchen von ca. 6 cm Durchmesser)

250 g	Mehl
1 TL	Salz
2 TL	Backpulver
50 g	Kalte Butter, gewürfelt
2	Eier
180 g	Jogurt nature
150 g	Zucchini und Rüebli, fein gewürfelt

Mehl, Salz, Backpulver und Butter mit einem Messer durchhacken, bis die Mischung feinkrümelig ist. Eier und Jogurt beifügen, zu einem Teig verrühren. Am Schluss das fein gewürfelte Gemüse darunterheben.

In die ausgebutterten Förmchen füllen und im auf 200°C vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen.

Tipp: Die Muffins können gut tiefgekühlt werden.

Dinkel-Müesli-Riegel

(Ergibt ca.40-50 Stück)

2 Tassen	Haferflocken
1 Tasse	Dinkel Vollkornmehl
1 Tasse	Mandeln oder Baumnüsse gerieben
½ Tasse	Kürbiskerne oder Gehackte Dörraprikosen
½ Tasse	Sonnenblumenkerne oder Sesam
1 TL	Zimt
	Alle trockenen Zutaten gut mischen, dann die flüssigen zugeben
1 Tasse	Flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig) oder Birnel
½ Tasse	Rapsöl

Teig gut mischen, mit nassen Händen auf einviereckiges, mit Blechreinpapier ausgekleidetes Blech drücken. Bei 175 °C 15-20 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Backofens backen. Noch warm in Riegel oder Quadrate schneiden.

Tipp: Die Riegel nach dem Abkühlen in einer Blechdose aufbewahren.