

# Quickly Cooking

*appetizers, main courses,  
desserts, snacks*



*Anne Gerstenberg, Nicole Steinweller*





# *Quickly Cooking*

*Anne Gerstenberg, Nicole Steinweller*





## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....                                    | 10 |
| Foreword .....                                   | 11 |
| Vorspeisen/ .....                                | 13 |
| Hokkaido - Kürbissuppe.....                      | 14 |
| Hokkaido - pumpkin soup .....                    | 16 |
| Käse Lauch Suppe .....                           | 18 |
| Tomatensalat mit Brot .....                      | 22 |
| tomato salad with bread.....                     | 24 |
| Möhren-Sahne-Suppe mit feiner Senfnote .....     | 26 |
| carrot cream soup with a fine mustard note ..... | 28 |
| Petersilienwurzelsuppe .....                     | 30 |
| parsley root soup.....                           | 31 |
| Hauptspeisen/ .....                              | 33 |
| main courses.....                                | 33 |
| Salami-Mozzarella-Blüten .....                   | 34 |
| Salami-Mozzarella-Flowers .....                  | 36 |
| Walnuss-Kartoffel-Salat mit Hühnchen .....       | 38 |
| walnut potato salad with chicken .....           | 40 |
| Chili con carne.....                             | 42 |
| chili con carne .....                            | 44 |
| Zucchiniimuffin mit Walnüssen.....               | 46 |
| Zucchini muffins with walnuts .....              | 48 |

|  |    |
|--|----|
| Mini-Auflauf .....                             | 50 |
| mini-casserole.....                            | 52 |
| Herzhafte Muffins .....                        | 54 |
| hearty muffins .....                           | 56 |
| Spinat-Happen mit Tomate.....                  | 58 |
| spinach-bites with tomato .....                | 60 |
| Champignon-Tomaten-Käse-Topf.....              | 62 |
| champignon-tomato-cheese-pot .....             | 64 |
| Hackfleisch -Spinat-Pfanne.....                | 66 |
| Minced meat spinach pan.....                   | 68 |
| Zucchini-Schinken-Geschnetzeltes mit Feta..... | 70 |
| Zucchini ham sliced with feta cheese .....     | 72 |
| Low-Carb-Käse-Tacos.....                       | 74 |
| low-carb-cheese-tacos .....                    | 76 |
| Gebratene Nudeln mit Hähnchenbrustfilet .....  | 78 |
| fried noodles with chicken breast fillet ..... | 79 |
| Petersilien-Pesto.....                         | 80 |
| parsley pesto .....                            | 82 |
| Nachspeisen/ .....                             | 85 |
| Quarkcreme mit Erdbeeren.....                  | 86 |
| quark cream with strawberries .....            | 87 |
| Himbeer-Joghurt-Mascarpone-Creme.....          | 92 |
| raspberry-yoghurt-mascarpone-cream .....       | 93 |
| Schneewittchen Dessert.....                    | 94 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| snow white dessert .....      | 95  |
| waffeln.....                  | 96  |
| waffles .....                 | 98  |
| Apfeltaschen .....            | 100 |
| apple fritters.....           | 102 |
| Snacks/ .....                 | 105 |
| snacks.....                   | 105 |
| Nuss-Müsli.....               | 106 |
| nut cereal .....              | 107 |
| Mandel-Nuss-Müsliriegel ..... | 108 |
| Almond-nut-granola-bars ..... | 110 |
| Avocado-Snack .....           | 112 |
| avocado-snacks .....          | 113 |



## Vorwort

Guten Tag,

wir sind zwei junge Schülerinnen aus Stralsund, die auf Grund eines Projektes in der Schule ein Kochbuch zu verfassen haben. Mit der Zeit war es kein einfaches Schulprojekt mehr, sondern viel mehr ein Projekt, was uns auch privat viel beschäftigt hat.

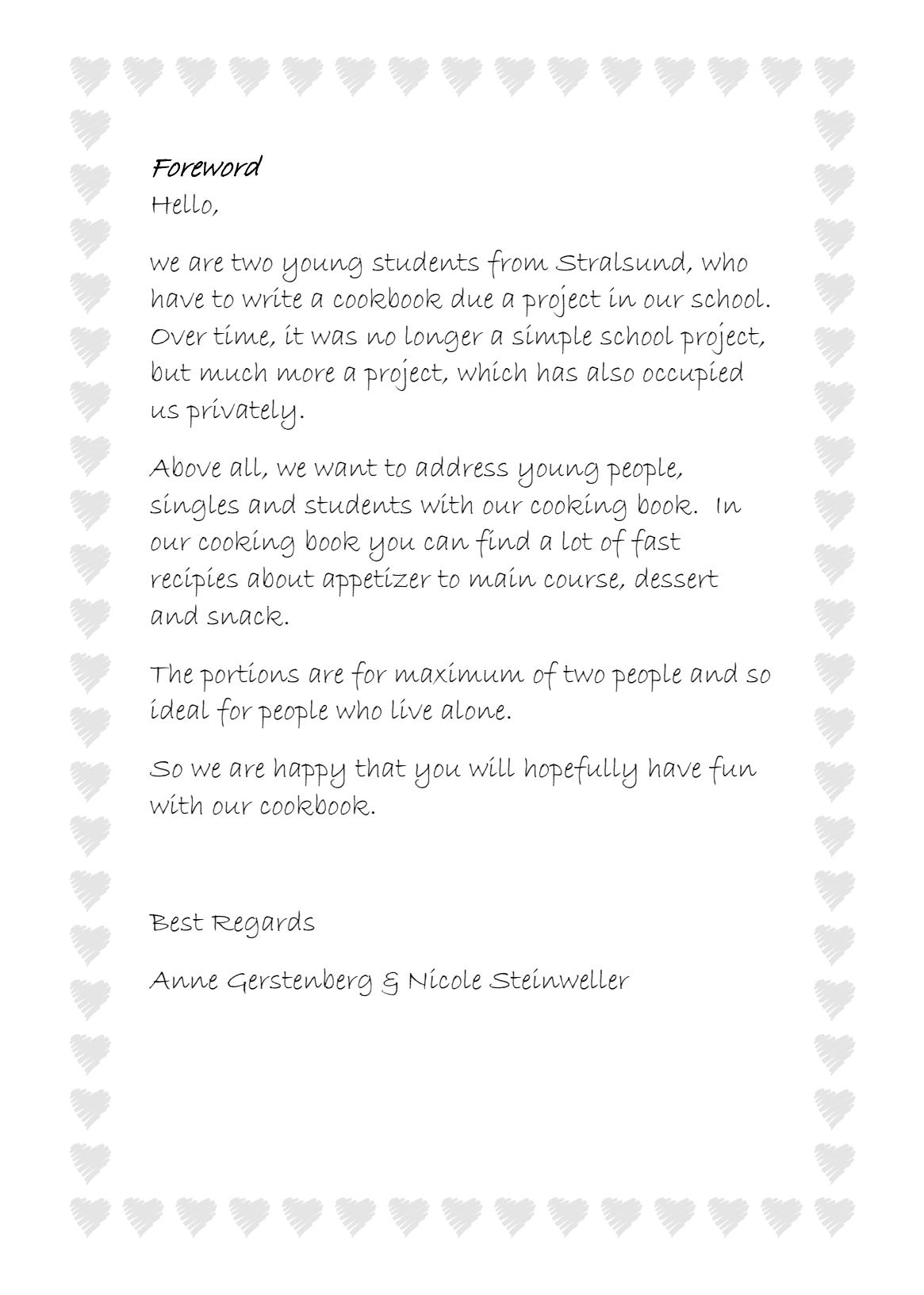
Wir wollen mit unserem Kochbuch vor allem junge Leute, Singles und Studenten ansprechen. In unserem Kochbuch findet man viele schnelle Rezepte von Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise mit zu Snacks

Die Portion sind für höchstens 2 Personen und so ideal für Menschen, die alleine Wohnen.

Also freuen wir uns, dass sie hoffentlich viel Spaß mit unserem Kochbuch haben werden

Mit freundlichen Grüßen

Anne Gerstenberg & Nicole Steinweller



## Foreword

Hello,

we are two young students from Stralsund, who have to write a cookbook due a project in our school. Over time, it was no longer a simple school project, but much more a project, which has also occupied us privately.

Above all, we want to address young people, singles and students with our cooking book. In our cooking book you can find a lot of fast recipes about appetizer to main course, dessert and snack.

The portions are for maximum of two people and so ideal for people who live alone.

So we are happy that you will hopefully have fun with our cookbook.

Best Regards

Anne Gerstenberg & Nicole Steinweller





*Vorspeisen*  
*appetizer*

# Hokkaido - Kürbissuppe

## Zutaten:

- ❖ 1 Hokkaido Kürbis
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 200g Kartoffeln
- ❖ 100g gefrorene Karotten
- ❖ 1 TL Kokosnussöl
- ❖ Salz und Pfeffer zum würzen

## Zubereitung:

1. den Kürbis waschen und in Würfel schneiden
2. die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden
3. Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden
4. das Kokosnussöl in einen Topf geben und den Kürbis, die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten

5. dann kochendes Wasser hinzufügen, sodass der Kürbis bedeckt ist
6. die Kartoffeln und Karotten in den Topf geben und für 20 Minuten kochen lassen
7. danach alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Guten Appetit!



# *hokkaido-pumpkin soup*

## ingredients:

- ❖ 1 Hokkaido pumpkin
- ❖ 1 onion
- ❖ 1 clove of garlic
- ❖ 200g potatoes
- ❖ 100g frozen carrots
- ❖ 1 tbsp coconut oil
- ❖ salt and pepper to flavor

## preparation:

1. wash the pumpkin and cut it into cubes
2. cut the onion and the clove of garlic into cubes and peel the potatoes and cut them into cubes too
3. put the coconut oil into a pot and stew the pumpkin, the onion and the garlic in it
4. then add boiling water so that the pumpkin is covered
5. put the potatoes and carrots in the pot and let it boil for 20 minutes

6. after that puree everything and flavor with salt and pepper

Enjoy your meal!



# Käse Lauch Suppe

## Zutaten:

- ❖ 3 Lauch
- ❖ 250g Schmelzkäse
- ❖ 1 Tasse Crème Fraîche
- ❖ 3 Tassen Gemüsebrühe
- ❖ 700ml Wasser
- ❖ 2 kleine Baguettes
- ❖ Salz und Pfeffer
- ❖ 3TL Öl
- ❖ Muskatnuss
- ❖ Knoblauchpulver
- ❖ Zwiebelpulver

## Zubereitung:

1. als Erstes das Baguette bei 175 °C für 10 Minuten backen
2. währenddessen den Lauch in Ringe schneiden und in Öl für 5 Minuten braten
3. Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen und alles für 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen

4. danach den Schmelzkäse hinzufügen, einschmelzen lassen und dann die Creme Fraîche dazugeben
5. zum Schluss die Suppe mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Knoblauch- und Zwiebelpulver abschmecken
6. das Baguette dazugeben und servieren

Guten Appetit!



# *cheese leek soup*

## ingredients:

- ❖ 3 leeks
- ❖ 250g cheese spread
- ❖ 1 cup of crème fraîche
- ❖ 3 cups of vegetable stock
- ❖ 700ml water
- ❖ 2 small baguettes
- ❖ salt and pepper
- ❖ 3tbsp oil
- ❖ nutmeg
- ❖ garlic powder
- ❖ onion powder

## Preparation:

1. first bake the baguettes at 175 degrees circulating air for 10 minutes
2. meanwhile cut the leeks into rings and fried them in oil for 5 minutes

3. then add water and the vegetable stocks
4. heat all for 10 minutes again, on a low heat
5. then add cheese spread, let it melt and add the crème fraîche too
6. at the end, taste it all with salt, pepper, nutmeg, garlic- and onion powder
7. add the baguettes to serve

Enjoy your meal!



# Tomatensalat mit Brot

## Zutaten:

- ❖ 5 Tomaten
- ❖ 2 TL Knoblauchpulver
- ❖ 5 EL Olivenöl
- ❖ 2 Ciabatta Brote
- ❖ 1 EL Gewürzmischung (Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum)

## Zubereitung:

1. Tomaten waschen, vierteln
2. Knoblauchpulver, Olivenöl  
Gewürzmischung hinzufügen und  
verrühren
3. im Kühlschrank ziehen lassen
4. nach 2 Stunden Backofen auf 180-200° C  
vorheizen und die Tomatenstücke aus dem  
Kühlschrank nehmen

5. das Brot in Scheiben schneiden und 5-8min im Ofen backen
6. dann das Brot aus dem Ofen nehmen und den Tomatensalat oben drauf geben

Guten Appetit!



# tomato salad with bread

## ingredients

- ❖ 5 tomatoes
- ❖ 2 tsp garlic powder
- ❖ 5 tbsp olive oil
- ❖ 2 ciabatta
- ❖ 1 tbsp seasoning mix (salt, pepper oregano, basil)

## preparation:

1. wash tomatoes and cut them into little pieces
2. add 2 tsp garlic powder, 3 tbsp olive oil and 1 tbsp seasoning mix
3. put it all in the fridge
4. after 2 hours preheat the oven to 180-200°C and take the tomatoes out of the fridge
5. cut the bread into little slices and bake it for 5-8 minutes in oven
6. then take the bread out of the oven und put the salad above it

Enjoy your meal!



# Möhren-Sahne-Suppe mit feiner Senfnote

## Zutaten:

- ❖ 400g Möhren
- ❖ 500ml Gemüsebrühe
- ❖ 200g Sahne
- ❖ 1 EL Zucker
- ❖ 2 TL Senf
- ❖ Salz
- ❖ Pfeffer

## Zubereitung:

1. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden
2. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und die Möhrenscheiben darin bissfest garen
3. Hälfte der Möhrenscheiben aus Topf nehmen und zur Seite stellen
4. die übrigen Möhren in Topf mit dem Stabmixer fein pürieren

5. die entnommenen Möhrenscheiben wieder in den Topf geben und die Sahne angießen
6. Suppe mit Zucker, Senf, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und heiß werden lassen
7. Möhren-Sahne-Suppe auf tiefe Teller verteilen und servieren

Guten Appetit!





# *carrot cream soup with a fine mustard note*

## *ingredients:*

- ❖ 400g carrots
- ❖ 500ml vegetable broth
- ❖ 200g cream
- ❖ 1 tbsp sugar
- ❖ 2 tsp mustard
- ❖ salt
- ❖ pepper

## *Preparation:*

1. clean, peel and slice the carrots.
2. heat the vegetable stock in a saucepan and cook the carrot slices until firm
3. remove half of the carrot slices from the pot and set aside
4. puree the remaining carrots into a pot with the hand blender
5. put the removed carrot slices back into the pot and add the cream

6. season the soup with sugar, mustard, salt and pepper to taste and let it warm
7. spread the carrot and cream soup on deep plates and serve

Enjoy your meal!



# Petersilienwurzelsuppe

## Zutaten:

- ❖ 200g Petersilienwurzel;
- ❖ 50g Butter;
- ❖ 1 Liter Hühnerbrühe;
- ❖ 150 ml Sahne
- ❖ 50 ml Sahne
- ❖ Salz Pfeffer und Muskat

## Zubereitung:

1. Petersilienwurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen lassen
2. Dann das ganze mit Hühnerbrühe ablöschen und 150ml Sahne dazu geben
3. Wenn alles genug durchgekocht ist alles Pürieren und mit einem Schlag Sahne servieren.

Guten Appetit!

# parsley root soup

## ingredients:

- ❖ 200g parsley root
- ❖ 50g butter
- ❖ 1l chicken broth
- ❖ 150ml of cream
- ❖ 50ml of cream
- ❖ Salt pepper and nutmeg

## Preparation:

1. Peel parsley roots, cut into small pieces and sauté with a little butter in the pan
2. Then deglaze the whole with chicken broth and add 150ml of cream
3. When everything has boiled thoroughly, puree everything and serve cream in one go

Enjoy your meal!



Hauptspeisen

main courses

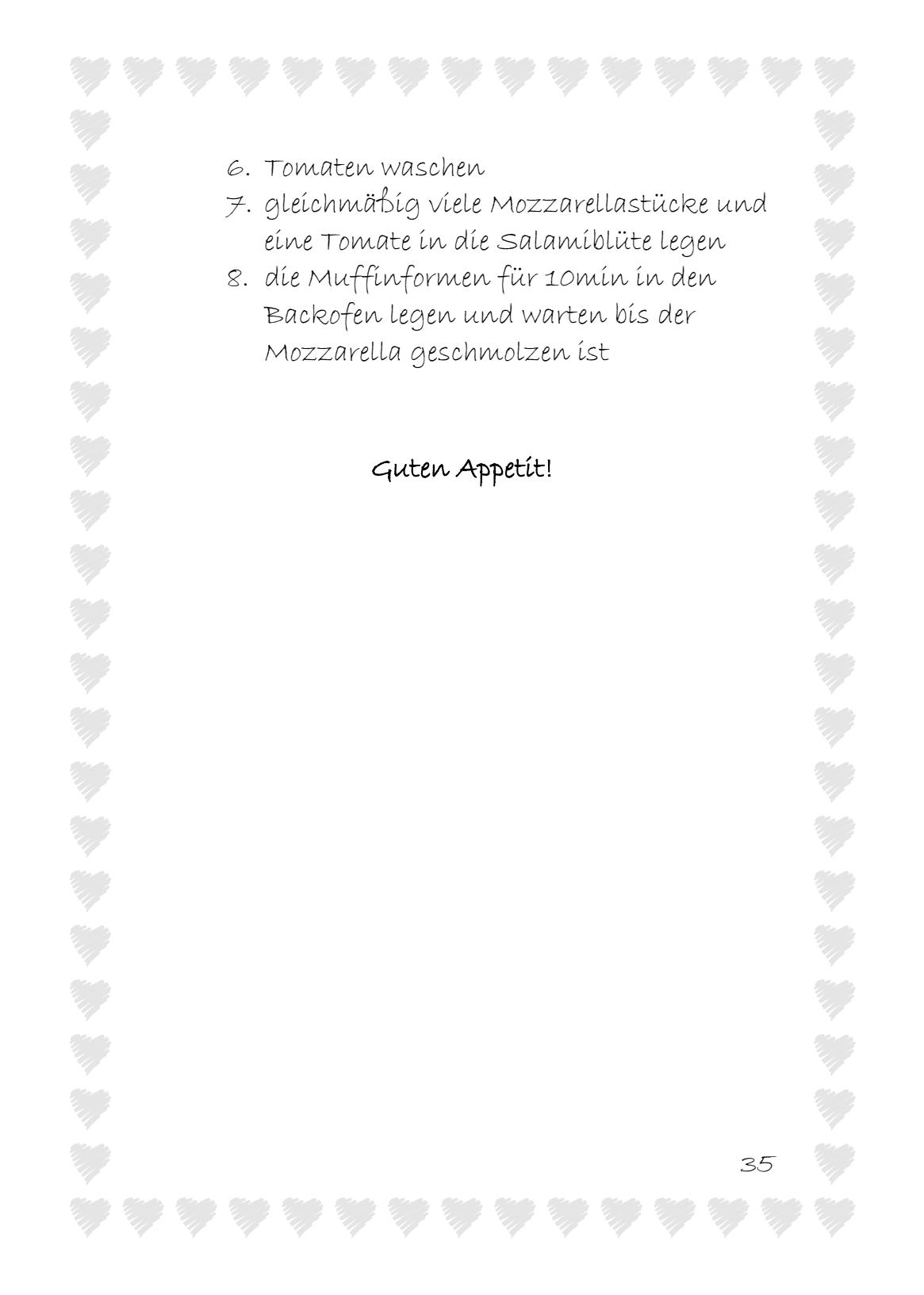
# Salami-Mozzarella-Blüten

## Zutaten:

- ❖ 10 große Scheiben Salami (nach Wahl)
- ❖ 1 Kugel Mozzarella
- ❖ 10 kleine Tomaten (z.B.: Minipflaumen Tomaten)
- ❖ 10 frische Blätter Basilikum

## Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C Umluft oder bei 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Salami deckungsgleich übereinander auf ein Brett legen und rundherum ungefähr bis zur Mitte einschneiden
3. jeweils eine Salamischeibe in eine Muffinform legen
4. nun die Salamimuffinformen für 5 Minuten in den Backofen und dann rausholen
5. den Mozzarella abtropfen lassen, und in kleine Stücke schneiden

- 
6. Tomaten waschen
  7. gleichmäßig viele Mozzarellastücke und eine Tomate in die Salamiblüte legen
  8. die Muffinformen für 10min in den Backofen legen und warten bis der Mozzarella geschmolzen ist

Guten Appetit!



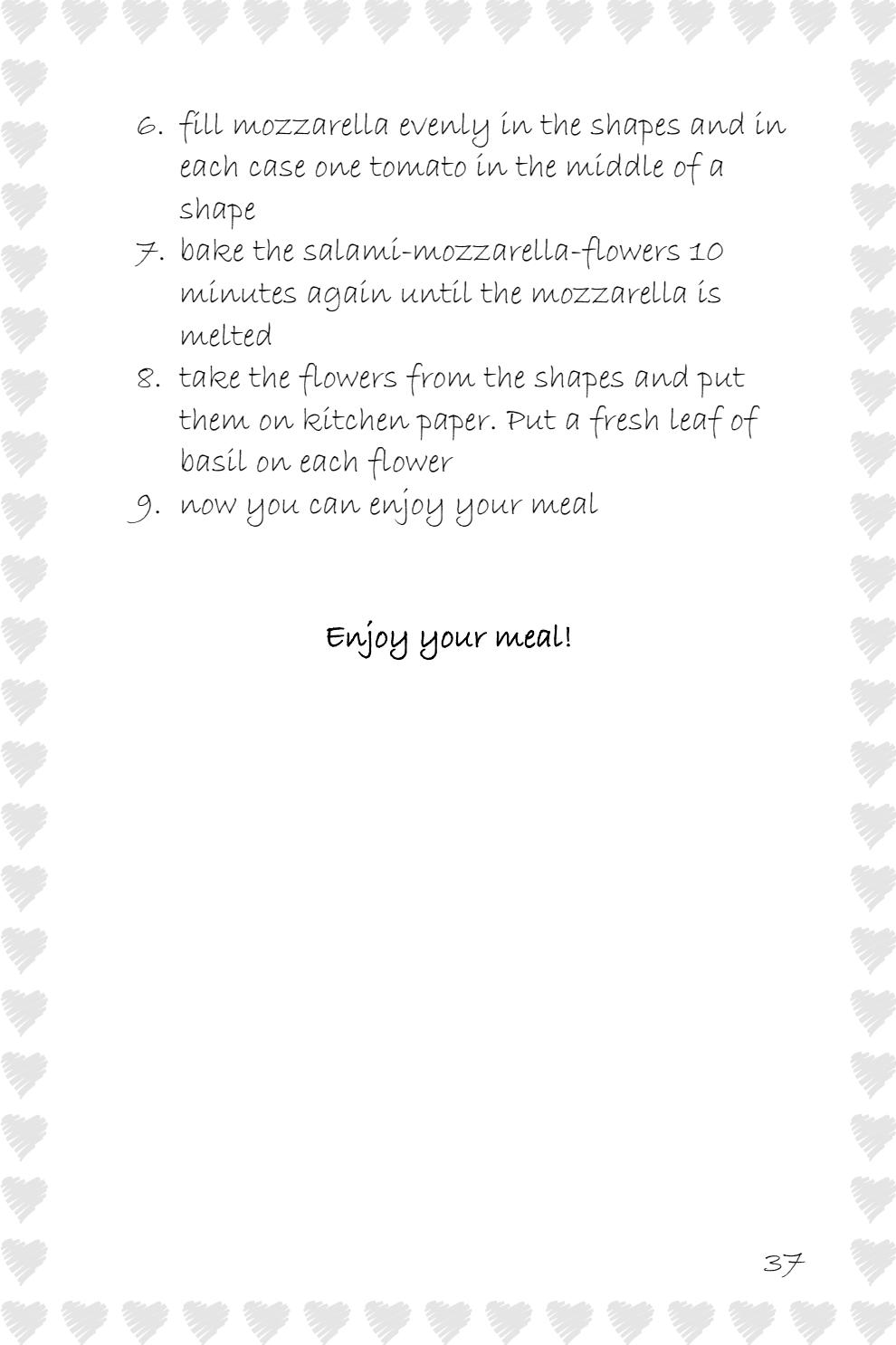
# *salami-mozzarella-flowers*

## ingredients:

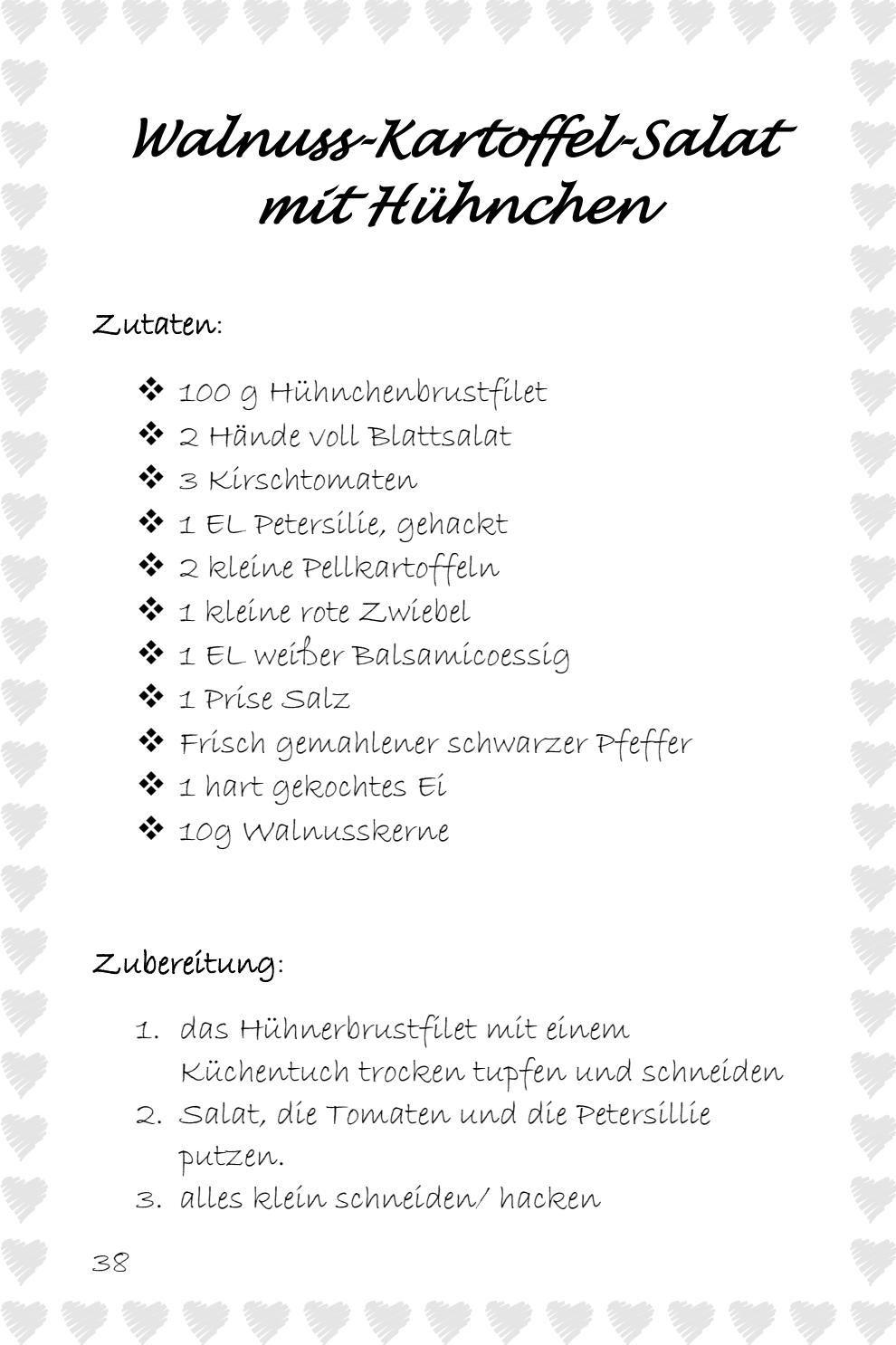
- ❖ 10 big slices of salami of choice
- ❖ 1 bullet mozzarella
- ❖ 10 little tomatoes
- ❖ 10 fresh leaves of basil

## preparation:

1. preheat oven!
2. place salami slices on top of each other and cut them four times round (the cuts should be equally distributed)
3. place a salami slice in each case in a muffin shape so that it is evenly high in the shape
4. bake the slices of salami approx 5 minutes in the oven
5. let the mozzarella drain, cut the cheese into small pieces and wash the little tomatoes

- 
6. fill mozzarella evenly in the shapes and in each case one tomato in the middle of a shape
  7. bake the salami-mozzarella-flowers 10 minutes again until the mozzarella is melted
  8. take the flowers from the shapes and put them on kitchen paper. Put a fresh leaf of basil on each flower
  9. now you can enjoy your meal

Enjoy your meal!



# Walnuss-Kartoffel-Salat mit Hühnchen

## Zutaten:

- ❖ 100 g Hühnchenbrustfilet
- ❖ 2 Hände voll Blattsalat
- ❖ 3 Kirschtomaten
- ❖ 1 EL Petersilie, gehackt
- ❖ 2 kleine Pellkartoffeln
- ❖ 1 kleine rote Zwiebel
- ❖ 1 EL weißer Balsamicoessig
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ❖ 1 hart gekochtes Ei
- ❖ 10g Walnusskerne

## Zubereitung:

1. das Hühnerbrustfilet mit einem Küchentuch trocken tupfen und schneiden
2. Salat, die Tomaten und die Petersilie putzen.
3. alles klein schneiden/ hacken

4. Zwiebeln in Ringe schneiden  
alles anrichten

Guten Appetit!



# walnut potato salad with chicken

## ingredients

- ❖ 100 g chicken fillets
- ❖ 2 handful of lettuce
- ❖ 3 cherry tomatoes
- ❖ 1 tablespooones parsley
- ❖ 2 small potatoes from the previous day
- ❖ 1 small red onion
- ❖ 1 tablespoon of white balsamic vinegar
- ❖ some salt
- ❖ fresh ground black pepper
- ❖ 1 hard boiled egg
- ❖ 10 g Walnut kernels

## preperation:

1. pat the chicken breast fillet with a kitchen towel and cut it.
2. wash the salad, tomatoes and parsley
3. cut everything into little pieces
4. cut onions into rings

5. serve all on a plate

Enjoy your meal!



# Chili con carne

## Zutaten:

- ❖ 1 EL Olivenöl
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 400g Rinderhackfleisch
- ❖ Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver nach Geschmack
- ❖ 1 Dose Kidneybohnen
- ❖ 1 Dose Mais
- ❖ 1 Dose gehackte Tomaten
- ❖ 1 Packung passierte Tomaten
- ❖ etwas Tomatenmark

## Zubereitung:

1. Olivenöl im Topf erhitzen
2. Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden
3. Hackfleisch in Schüssel würzen und Zwiebeln hinzu geben

4. Hackfleisch anbraten und Kidneybohnen, Mais, Tomaten, die Knoblauchzehe und das Tomatenmark dazu geben
5. 15 Minuten kochen lassen und nach Geschmack nachwürzen

Guten Appetit!



# *chili con carne*

## 1 ingredients:

- ❖ 1 tbsp olive oil
- ❖ 1 onion
- ❖ 1 clove of garlic
- ❖ 400g ground of beef
- ❖ salt, pepper, thyme, paprika to taste
- ❖ 1 can kidney beans
- ❖ 1 can corn
- ❖ 1 can chopped tomatoes
- ❖ 1 packs sieved tomatos
- ❖ Some tomato paste

## preparation:

1. heat olive oil in a pot
2. cut onion and garlic in cubes
3. season the minced meat in a bowl and add the onion
4. roast minced meat and add kidney beans, corn, tomatoes, garlic clove and tomato paste
5. cook for 15 minutes and season to taste

Enjoy your meal!



# Zucchini muffin mit Walnüssen

## Zutaten:

- ❖ 1/2 Zucchini
- ❖ 1 Ei
- ❖ 25g Frischkäse
- ❖ Mark einer Vanilleschote
- ❖ 40g gemahlene, blanchierte Mandeln
- ❖ 30g Erythrit (Zuckerersatz)
- ❖ 1TL Packpulver
- ❖ 20g Walnusskerne
- ❖ Butter zum Einfetten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 140°C Umluft vorheizen
2. Zucchini waschen, putzen, fein raspeln
3. Raspeln in Sieb waschen und abtropfen lassen
4. Ei, Frischkäse, vanillemark in Schüssel schaumig schlagen

5. Mandeln in zweite Schüssel geben, mit 20g Erythrit, Backpulver vermischen
6. Mandelgemisch und Eimasse verrühren
7. Zucchiniraspeln mit Hand ausdrücken und unter Muffinteig rühren
8. Walnüsse hacken und auch vermengen
9. Muffinteig in 6 gefettete Muffinformen geben und 20min backen
10. Muffins abkühlen lassen und aus Form lösen
11. 10g Erythrit in kleinem Topf erhitzen und schmelzen lassen
12. mit geschmolzenen Erythrit jeweils  $\frac{1}{2}$  Wallnusskern auf Muffin kleben

Guten Appetit!



# *zucchini muffins with walnuts*

## *ingredients:*

- ❖ 1/2 Zucchini
- ❖ 1 egg
- ❖ 25g cream cheese
- ❖ Mark of a vanilla bean
- ❖ 40g ground, blanched almonds
- ❖ 30g Erythritol
- ❖ 1tsp baking powder
- ❖ 20g walnut cores
- ❖ Butter to grease

## *preparation:*

1. preheat oven to 140°C circulating air
2. wash, clean, rash zucchini
3. wash the rashers in the strainer and drain
4. stir egg, cream cheese, vanillemark frothy in a bowl

- 
5. put almonds in bowl and mix it with 20g Erythritol, baking powder
  6. mix almond and egg
  7. grate zucchini with hand and stir under muffin dough
  8. chop walnuts and stir
  9. put muffin dough in 6 greased muffin forms and bake for 20min
  10. let muffin cool down and release from form
  11. heat 10g Erythritol in a small pot and let it melt
  12. stick walnut with Erythritol on muffin

Enjoy your meal!

# Mini-Auflauf

## Zutaten:

- ❖ 1 Ei (Größe M)
- ❖ 50g Quark
- ❖ Salz, Pfeffer zum Würzen
- ❖ 50g gemahlene Mandeln
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 25g Emmentaler gerieben
- ❖ 6 kleine Scheiben  
Hähnchenbrustaufschnitt (ca. 60g)
- ❖ 6 Kirschtomaten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 140°C Umluft vorheizen.
2. Ei, Quark, Salz, Pfeffer schaumig schlagen.
3. Mandeln mit Backpulver vermischen und mit der Eimasse verquirlen.
4. 15g Emmentaler in den Teig rühren.
5. Teig in 3 Mini-Auflaufformen füllen und jeweils 2 Hähnchenbrustscheiben in den Teig stecken.

6. Tomaten waschen, halbieren und auf Auflaufformen verteilen.
7. Alles mit restlichem Emmentaler bestreuen und für 20 Minuten backen.

Guten Appetit!





# mini-casserole

## ingredients:

- ❖ 1 egg (size M)
- ❖ 50g quark
- ❖ salt, pepper to season
- ❖ 50g ground almonds
- ❖ 1 tbsp baking powder
- ❖ 25g grated Emmentaler
- ❖ 5 little slices chicken breast cuts (60g)
- ❖ 6 cherry tomatoes

## preparation:

1. preheat oven on 140°C circulating air.
2. beat the egg, quark, salt and pepper frothy.
3. mix almonds with baking powder and whisk it with the egg mass.
4. stir 15 grams Emmentaler in the dough.
5. fill the dough in mini casserole forms and put 2 chicken breast cuts in each of the dough.
6. wash and halve tomatoes and distribute it on the forms.

7. sprinkle everything with remaining Emmentaler and bake it for 20 minutes.

Enjoy your meal!



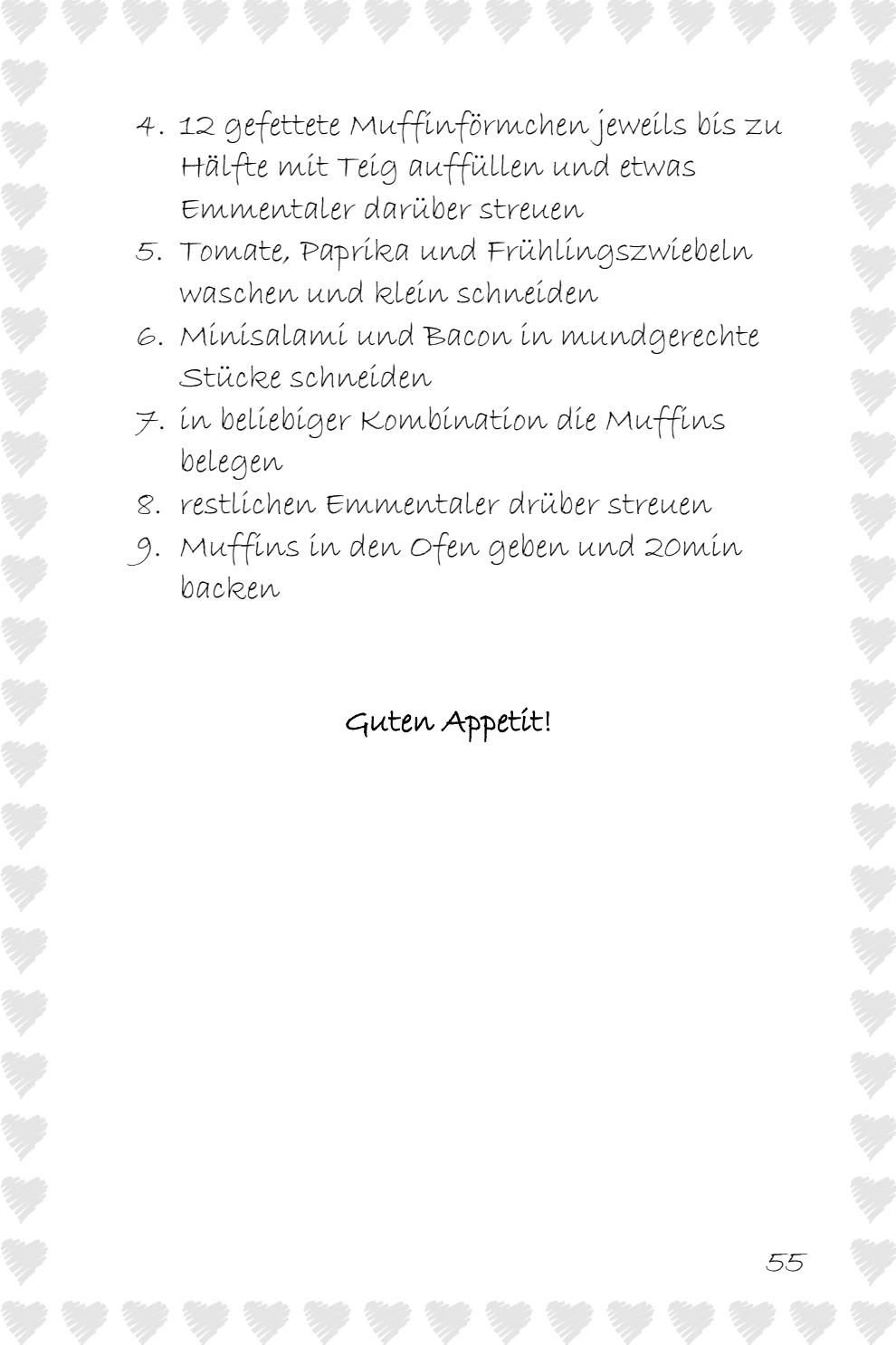
# Herzhafe Muffins

## Zutaten:

- ❖ 2 Eier (Größe M)
- ❖ 50g Frischkäse
- ❖ 100g blanchierte, gemahlene Mandeln
- ❖ 30g geriebenen Parmesan
- ❖ 1 El Oregano
- ❖ Butter zum Einfetten
- ❖ 100g Emmentaler
- ❖ 100g kleine Tomaten
- ❖ 1 Frühlingszwiebeln
- ❖  $\frac{1}{4}$  rote Paprikaschote
- ❖ 2 Minisalamis
- ❖ 3 Scheiben Bacon

## Zubereitung:

1. Backofen auf 160° C Umluft vorheizen
2. Eier mit Frischkäse in einer Schüssel verquirlen
3. Mandeln, Parmesan und Oregano mit dazu geben und verrühren

- 
4. 12 gefettete Muffinformchen jeweils bis zu Hälfte mit Teig auffüllen und etwas Emmentaler darüber streuen
  5. Tomate, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden
  6. Minisalami und Bacon in mundgerechte Stücke schneiden
  7. in beliebiger Kombination die Muffins belegen
  8. restlichen Emmentaler drüber streuen
  9. Muffins in den Ofen geben und 20min backen

Guten Appetit!

# hearty muffins

## ingredients

- ❖ 2 eggs (size m)
- ❖ 50g cream cheese
- ❖ 100g blanched, ground almonds
- ❖ 30g grated Parmesan cheese
- ❖ 1 tbsp Oregano
- ❖ butter for greasing
- ❖ 100g Emmentaler
- ❖ 100g small tomatoes
- ❖ 1 scallion
- ❖ 1/4 red pepper
- ❖ 2 minisalamis
- ❖ 3 slices of bacon

## Preperation:

1. Preheat oven to 160° C circulating air
2. whisk eggs with cream cheese in a bowl
3. add almonds, parmesan and oregano and stir
4. fill 12 greased muffin dishes with dough up to half

- 
5. add some tomato, paprica and spring onions
  6. cut minisalami and bacon in bite size
  7. create muffins in any creation
  8. sprinkle emmentaler over it
  9. place muffins in the oven and bake for 20 min

Enjoy your meal!

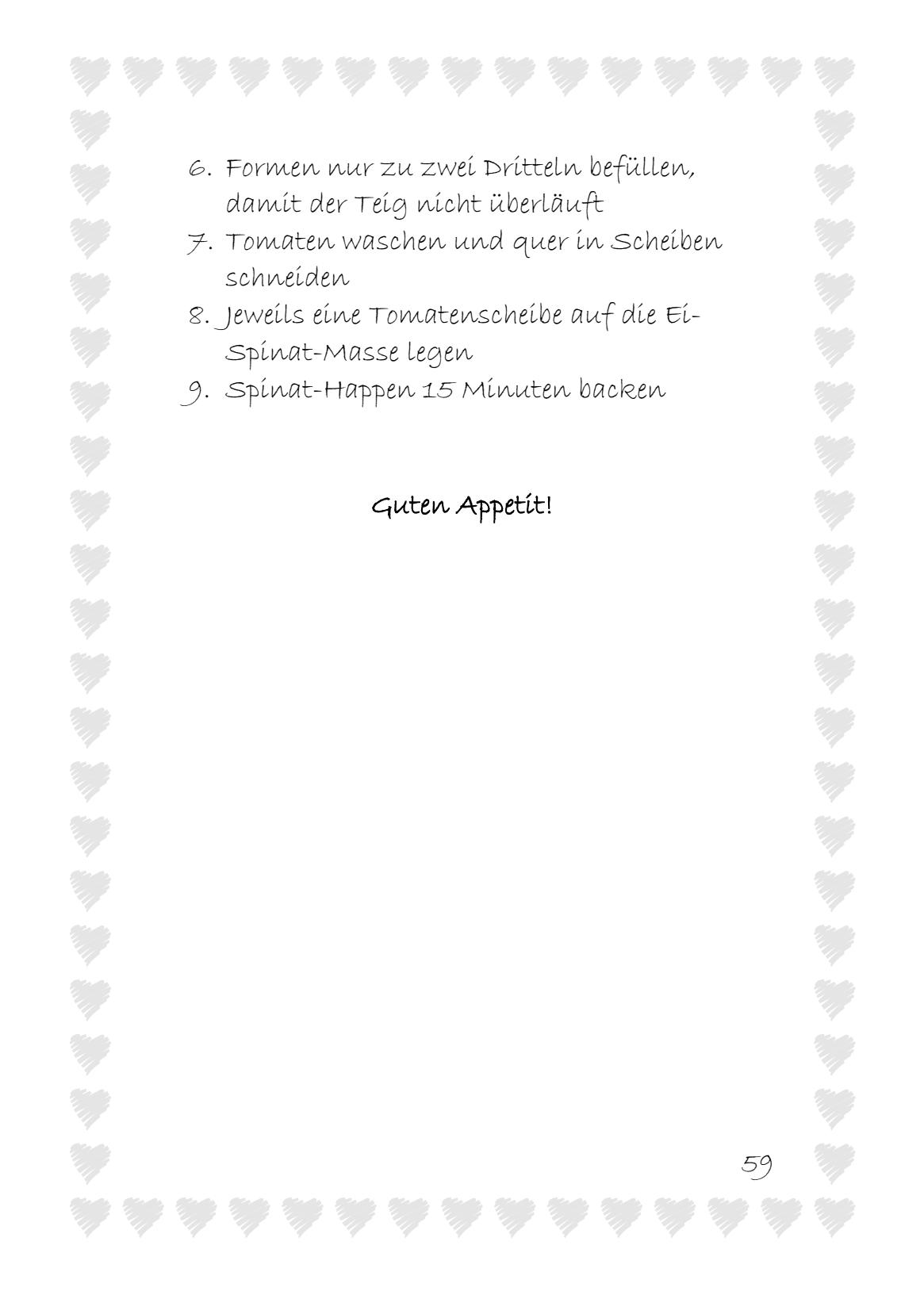
# *Spinat-Happen mit Tomate*

## Zutaten:

- ❖ 4 Eier (Größe M)
- ❖ 70g Frischkäse
- ❖ Salz, Pfeffer, Muskatnuss, zum Würzen
- ❖ 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ❖ 100 TK. Blattspinat
- ❖ Butter zum Einfetten
- ❖ 3 Tomaten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen
2. Eier und Frischkäse in einer Schüssel zu einer gleichmäßigen Masse verquirlen
3. Masse nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss würzen
4. Spinat auftauen, abtropfen lassen und mit der Masse vermischen
5. alles in kleine, gefettete, zum Backen geeignete Muffinformen geben

- 
6. Formen nur zu zwei Dritteln befüllen,  
damit der Teig nicht überläuft
  7. Tomaten waschen und quer in Scheiben  
schneiden
  8. Jeweils eine Tomatenscheibe auf die Ei-  
Spinat-Masse legen
  9. Spinat-Happen 15 Minuten backen

Guten Appetit!



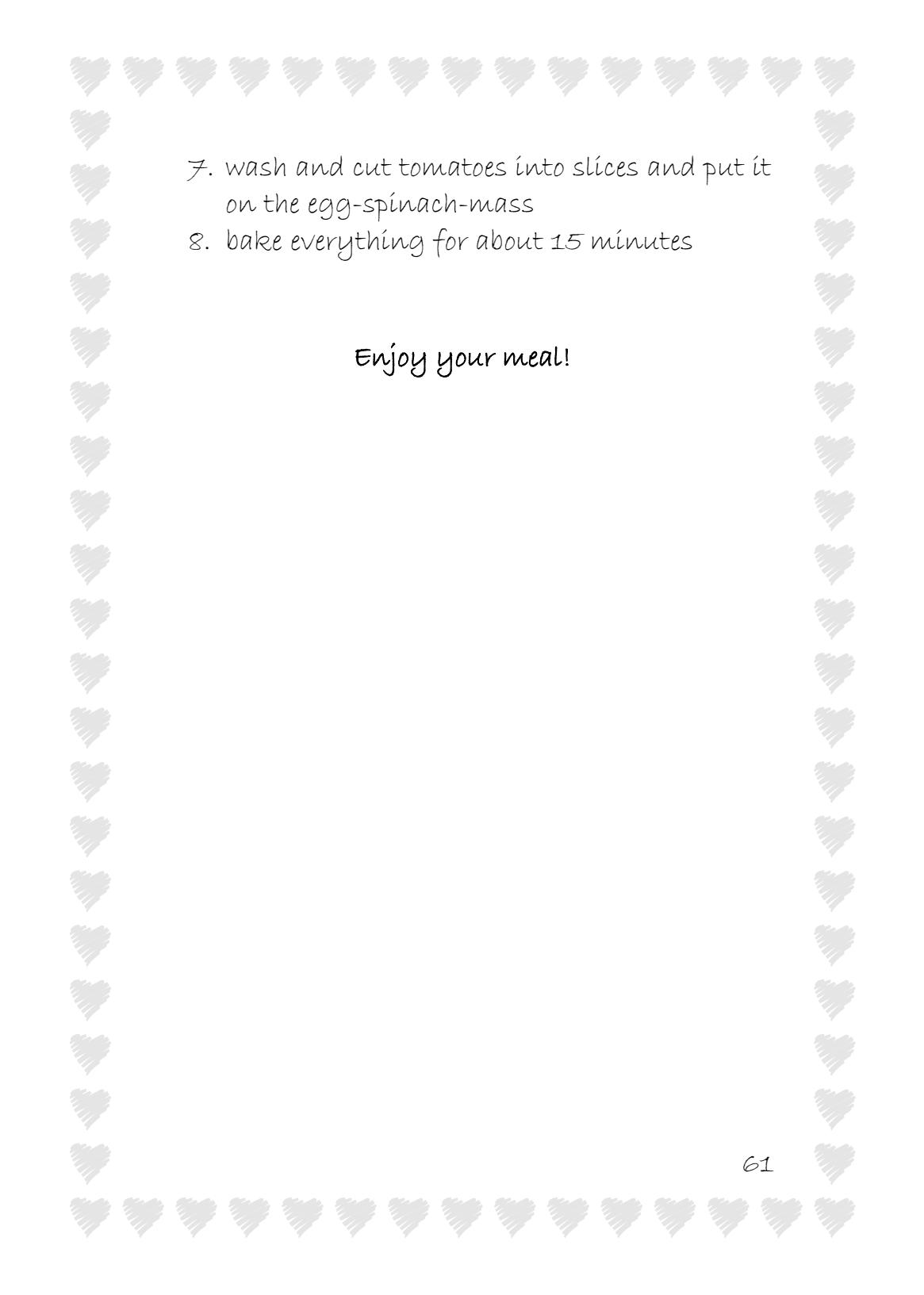
# *spinach bites with tomato*

## ingredients:

- ❖ 4 eggs (size M)
- ❖ 70g cream cheese
- ❖ Salt, pepper, nutmeg to season
- ❖ 1tbsp paprika (sweet)
- ❖ 100g frozen spinach
- ❖ butter to grease
- ❖ 3 tomatoes

## Preparation:

1. preheat oven on 160°C circulating air
2. whisk eggs and cream cheese in a bowl to a uniform mass
3. season it with salt, pepper, nutmeg, paprika to taste
4. thaw and drain spinach and mix with the mass
5. put everything in small, grease, suitable for baking muffin forms
6. only fill forms of two-third so that it does not overflow

- 
7. wash and cut tomatoes into slices and put it on the egg-spinach-mass
  8. bake everything for about 15 minutes

Enjoy your meal!

# Champignon-Tomaten-Käse-Topf

## Zutaten:

- ❖ 250g Champignons
- ❖ Olivenöl zum Braten
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 200g Rinderhackfleisch
- ❖ 1 Paprikaschote
- ❖ 30g Tomatenmark
- ❖ 200ml Gemüsebrühe
- ❖ 1 TL Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Curry, edelsüßes Paprikapulver
- ❖ Salz, Peffer
- ❖ 1/2 TL Kreuzkümmel
- ❖ Chiliflocken
- ❖ 400g geschälte Tomaten
- ❖ 100g Schmelzkäse

## Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln
2. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Champignons scharf anbraten
3. Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten
4. Rinderhackfleisch hinzugeben und bei hoher Temperatur krümelig braten
5. Paprikaschoten waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden
6. Paprika zum Hackfleisch geben und kurz anbraten
7. Tomatenmark dazugeben, eine Minute im Topf anrösten und anschließend alles mit der Gemüsebrühe ablöschen
8. nach Geschmack würzen und die geschälten Tomaten und den Schmelzkäse einrühren
9. gebratene Champignons mit in den Topf geben und alles durchziehen lassen, bis Paprika bissfest ist

Guten Appetit!



# champignon-tomato- cheese-pot

## ingredients:

- ❖ 200g mushrooms
- ❖ olive oil to fry
- ❖ 1 onion
- ❖ 200g ground beef
- ❖ 1 pepper
- ❖ 30g tomato mark
- ❖ 200ml vegetable stock
- ❖ 1 tsp rosemary, thyme, oregano, basil,  
curry, sweet psprika powder
- ❖ salt, pepper
- ❖ 1/1 tsp cumin
- ❖ chili flakes
- ❖ 400g peeled tomatoes (tin)
- ❖ 100g processed cheese



## preparation:

1. brush and quarter zhe mushrooms
2. heat the olive oil in a pan and saute the mushrooms
3. remove the onions, add in cubes and fry in a saucepan with olive oil
4. add minced beef and cook crumbly at high temperatur
5. wash the peppers, quarter them, remove the seeds and cut the flesh into stripes
6. add the pepper to the minced meat and saute briefly
7. add the tomato puree, saute for a minute in the pot and the deglaze everything with the vegetable stock
8. season to taste and stir in the peeled tomatoes and also the processed cheese
9. add the fried mushrooms to the saucepan and let everything pass until the pepper is firm

Enjoy your meal!

# Hackfleisch-Spinat-Pfanne

## Zutaten:

- ❖ Rapsöl zum Braten
- ❖ 350g Rinderhackfleisch
- ❖ 500g Spinat
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 5 Frühlingszwiebeln
- ❖ 1 Paprikaschote
- ❖ 400 gehackte Tomaten (Dose)
- ❖ 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- ❖ 1/2 TL Chiliflocken
- ❖ 1 EL Majoran
- ❖ 1 TL Kreuzkümmel
- ❖ Muskatnuss, Cayennepfeffer, Salz

## Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderhackfleisch krümelig anbraten

2. Zwiebel in Würfel schneiden und dazugeben
3. Paprika schote waschen, entkernen, klein schneiden und ebenfalls mitbraten
4. Tomaten zum Hackfleisch geben und unterrühren
5. mit Paprikapulver, Chiliflocken, Majoran, Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer würzen
6. Spinat waschen und abtropfen lassen
7. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden
8. Gemüse unter Hackfleisch mischen und garen
9. alles nochmal mit cayennepfeffer und salz abschmecken und servieren

Guten Appetit!

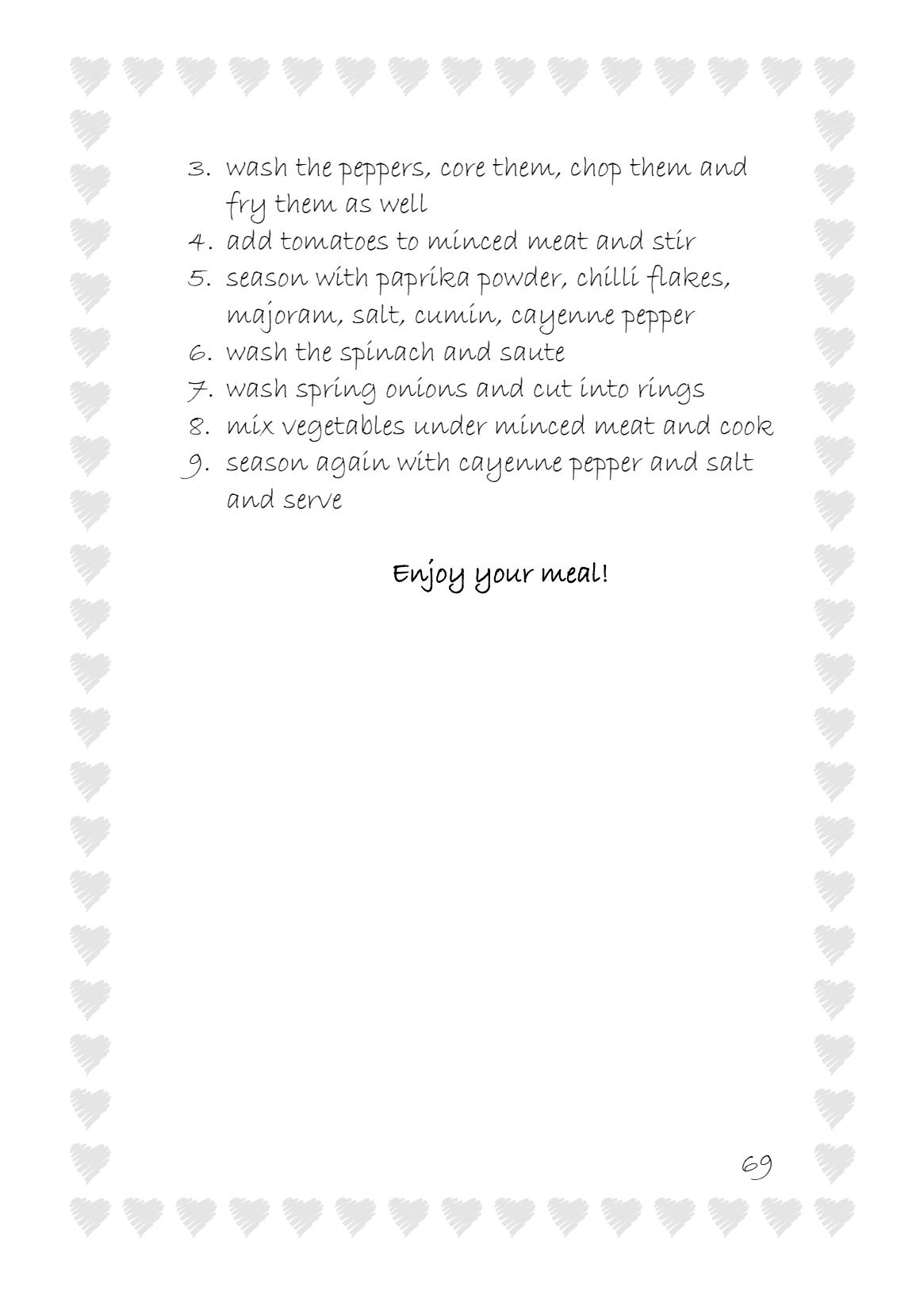
# *minced meat spinach pan*

## ingredients:

- ❖ Rape oil for reasting
- ❖ 350g ground beef
- ❖ 500g spinach
- ❖ 1 onion
- ❖ 5 spring onions
- ❖ 1 pepper
- ❖ 400g chopped tomatoes (tin)
- ❖ 1 tbsp paprika powder (sweet)
- ❖ 1/2 tsp chilli flakes
- ❖ 1tbsp majoram
- ❖ 1 tsp cumin
- ❖ nutmeg, cayenne, pepper, salt

## preparation:

1. heat the oil in a pan and fry the minced meat crumbly
2. dice the onion and add

- 
3. wash the peppers, core them, chop them and fry them as well
  4. add tomatoes to minced meat and stir
  5. season with paprika powder, chilli flakes, majoram, salt, cumin, cayenne pepper
  6. wash the spinach and sauté
  7. wash spring onions and cut into rings
  8. mix vegetables under minced meat and cook
  9. season again with cayenne pepper and salt and serve

Enjoy your meal!

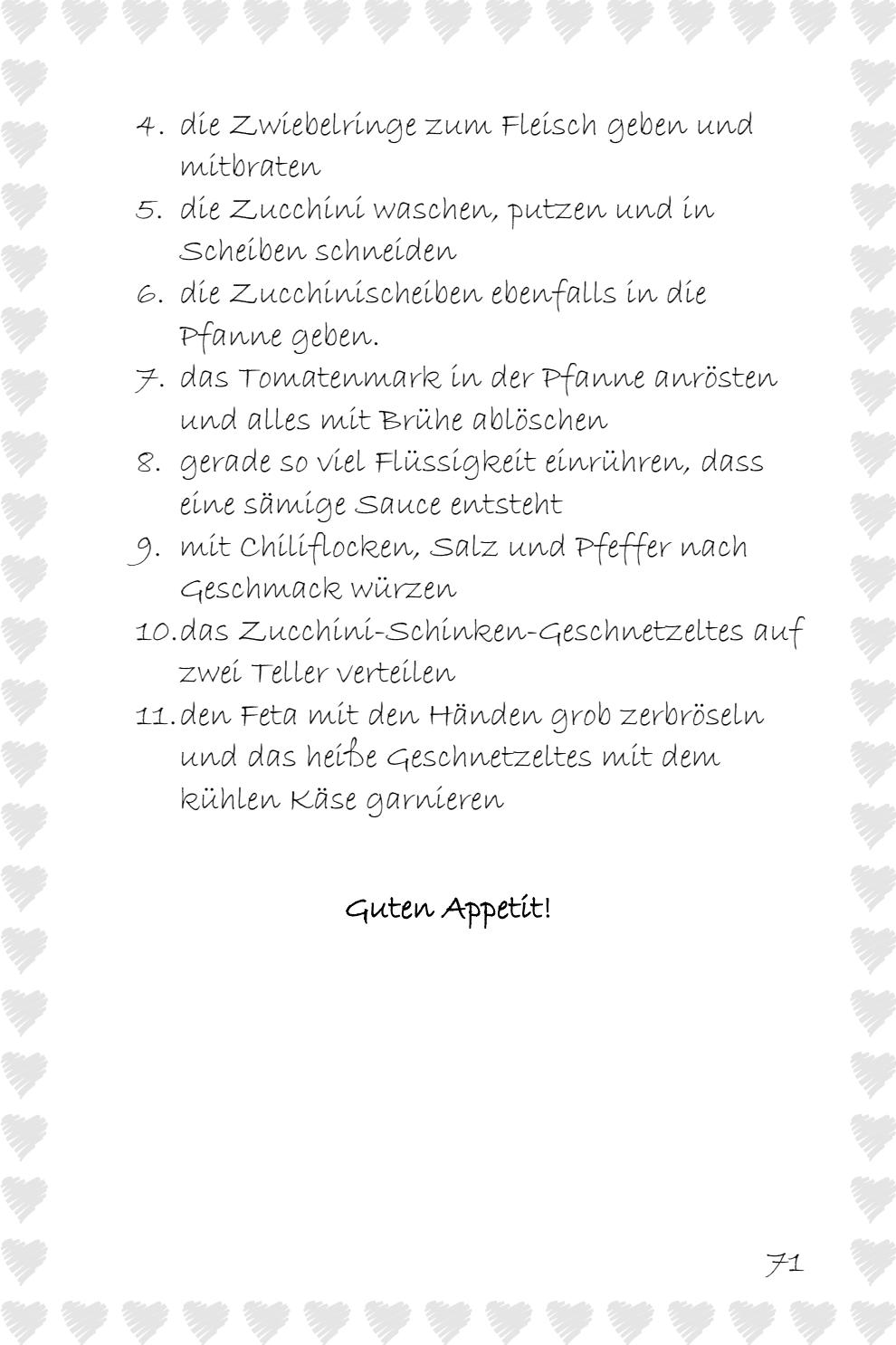
# Zucchini-Schinken-Geschnetzeltes mit Feta

## Zutaten:

- ❖ 2 Schinkenschnitzel
- ❖ Butter zum Braten
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 2 Zucchini
- ❖ 2 EL Tomatenmark
- ❖ 100ml Gemüsebrühe
- ❖ Chiliflocken
- ❖ Salz
- ❖ Pfeffer
- ❖ 100g Feta

## Zubereitung:

1. die Schinkenschnitzel in Streifen schneiden
2. etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelstreifen darin rundherum anbraten
3. die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

- 
4. die Zwiebelringe zum Fleisch geben und mitbraten
  5. die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden
  6. die Zucchinischeiben ebenfalls in die Pfanne geben.
  7. das Tomatenmark in der Pfanne anrösten und alles mit Brühe ablöschen
  8. gerade so viel Flüssigkeit einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht
  9. mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
  10. das Zucchini-Schinken-Geschnetzeltes auf zwei Teller verteilen
  11. den Feta mit den Händen grob zerbröseln und das heiße Geschnetzeltes mit dem kühlen Käse garnieren

Guten Appetit!

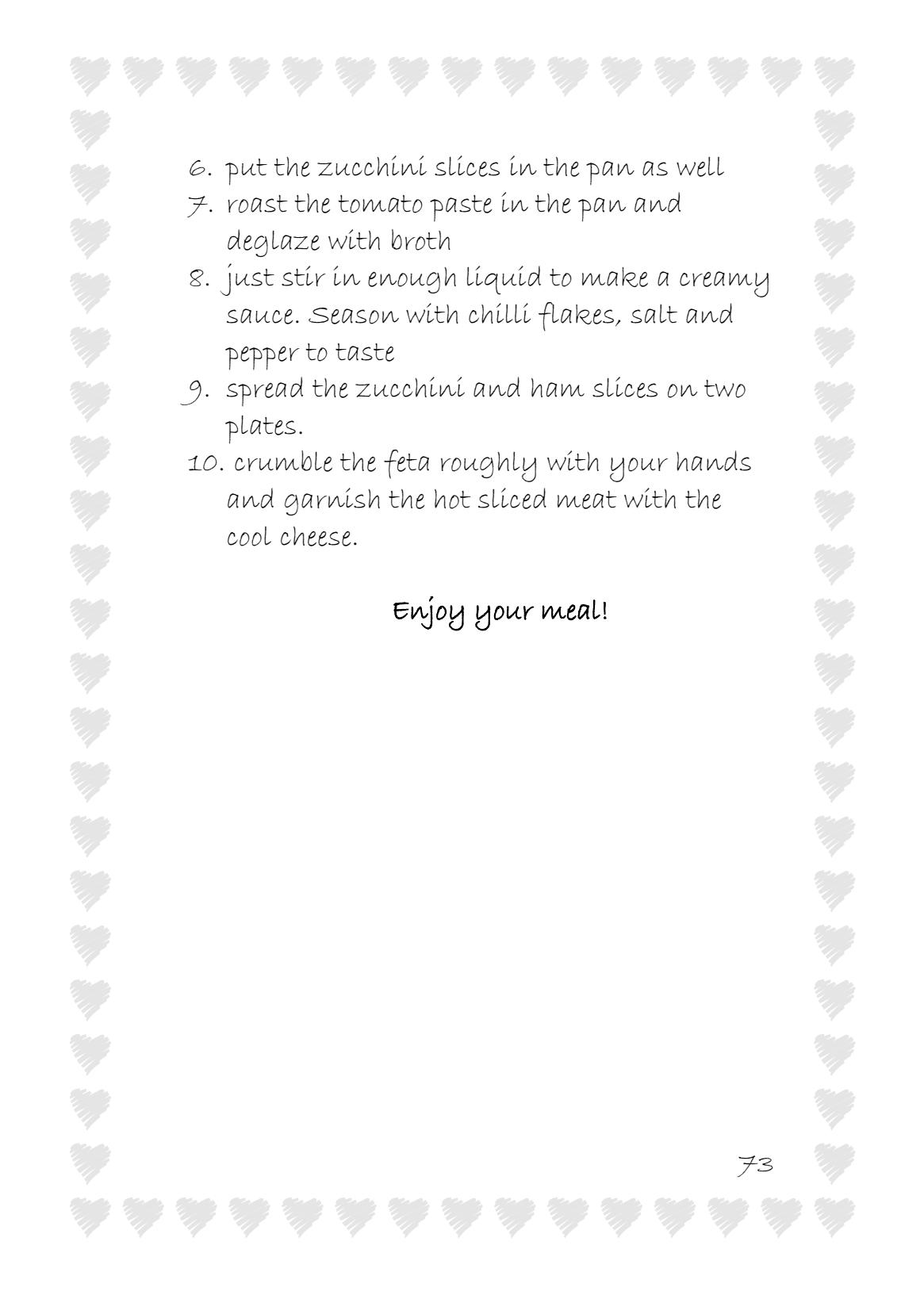
# *zucchini ham sliced with feta cheese*

## *ingredients:*

- ❖ 2 ham chips
- ❖ Butter for frying
- ❖ 1 onion
- ❖ 2 zucchini
- ❖ 2 tablespoons tomato paste
- ❖ 100ml vegetable broth
- ❖ chilli flakes
- ❖ salt
- ❖ pepper
- ❖ 100g feta

## *preparation:*

1. cut the ham steak into strips
2. heat some butter in a frying pan and fry the strips of schnitzel
3. peel off the onion and cut into rings
4. add the onion rings to the meat and fry
5. wash, clean and slice the zucchini

- 
6. put the zucchini slices in the pan as well
  7. roast the tomato paste in the pan and deglaze with broth
  8. just stir in enough liquid to make a creamy sauce. Season with chilli flakes, salt and pepper to taste
  9. spread the zucchini and ham slices on two plates.
  10. crumble the feta roughly with your hands and garnish the hot sliced meat with the cool cheese.

Enjoy your meal!

# Low-Carb-Käse-Tacos

## Zutaten:

- ❖ 150g geriebenen Cheddar
- ❖ Butter zum Braten
- ❖ 80g Rinderhackfleisch
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ 4-6 Blätter Eisbergsalat
- ❖ 1/2 Avocado
- ❖ 1 Tomate
- ❖ 150g griechischer Joghurt
- ❖ Paprikapulver Edelsüß
- ❖ Tabasco

## Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen
2. Backblech mit Backpulver auslegen, aus Cheddar zwei runde Fladen legen und 10 Minuten backen

3. aus dem Ofen nehmen, Backpapier durchschneiden und Fladen mit Backpapier nach unten über einen Löffel legen, um Tacos zu formen
4. Butter in Pfanne erhitzen, Hackfleisch krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen
5. Eisbergsalatblätter waschen und trocken schütteln
6. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in Spalten schneiden
7. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
8. den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tabasco verrühren
9. beide Käse-Tacos mit Salat, Avocado, Hackfleisch, Tomaten und Joghurt füllen und anrichten

Guten Appetit!



# low-carb-cheese-tacos

## ingredients

- ❖ 150 g grated cheddar
- ❖ 80g ground beef
- ❖ butter for for frying
- ❖ salt and pepper
- ❖ 4-6 leaves of iceberg lettuce
- ❖ 2 avocado
- ❖ 1 tomato
- ❖ 150g greek yoghurt
- ❖ Paprika powder
- ❖ Tabasco

## preperation

1. preheat the oven to 160 °C convection air
2. lay out the baking tray with baking paper
3. place two round flat breads out of cheddar and bake for 10 minutes
4. remove from the oven, cut the baking paper into two pieces
5. place with baking paper to the ground over a spoon to form tacos

6. heat butter in pan, fry minced meat, spice up with salt and pepper
7. wash the iceberg lettuce and let it dry
8. halve the avocado. Remove kernel, wash tomatoes and cut everything into slices
9. add the yoghurt in y bowl with salt, pepper, paprikca and Tabasco
10. Fill booth cheese tacos with salad, avocado, minced meat, tomatoes, yoghurt and serve

Enjoy your meal!



# Gebratene Nudeln mit Hühnchenbrustfilet

## Zutaten:

- ❖ 2 Beutel Nudeln (Instandnudeln)
- ❖ 1 Dose Mais
- ❖ 750g Hühnerbrustfilet
- ❖ etwas Salz, Öl und Pfeffer
- ❖ 2EL Currysauce
- ❖ 5EL Schmand oder Sahne

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet in heißem Olivenöl anbraten und mit Currysauce, Salz und Zucker abschmecken
2. Nebenbei die Instandnudeln aufkochen lassen und anschließend die Nudeln mit dem Mais in die Pfanne geben und nochmal kurz mit dem Fleisch anbraten lassen
3. Abschließend die Sahne/Schmand unterrühren und servieren.

Guten Appetit!

# fried noodles with chicken breast fillet

## ingredients:

- ❖ Two bags of noddles
- ❖ 1 can of corn
- ❖ 750g chicken breast fillet
- ❖ a little bit salt, pepper and oil
- ❖ 2 tblsp curry powder
- ❖ 2 tblsp sour cream

## preparation:

1. Roast chicken breast fillet in hot olive oil and season with curry powder, salt and sugar
2. Incidentally, let the noodles boil and then add the pasta with the corn in the pan and sauté briefly with the meat again
3. Finally, stir in the cream / sour cream and serve.

Enjoy your meal!

# Petersilien-Pesto

## Zutaten:

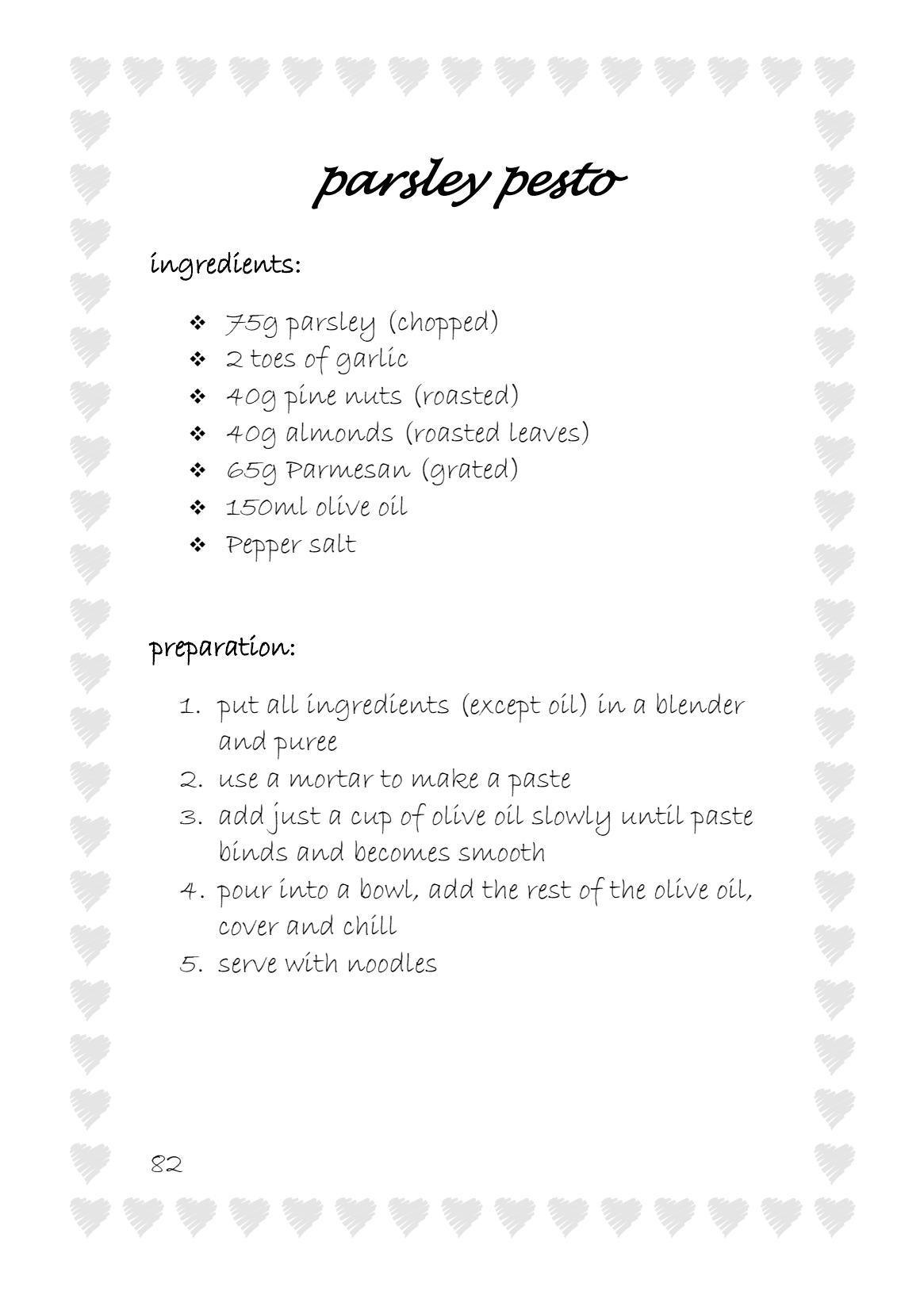
- ❖ 75g Petersilie (gehackt)
- ❖ 2 Zehen Knoblauch
- ❖ 40g Pinienkerne (geröstet)
- ❖ 40g Mandeln (geröstete Blätter)
- ❖ 65g Parmesan (gerieben)
- ❖ 150ml Olivenöl
- ❖ Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

1. alle Zutaten (außer Öl) in einen Mixer geben und pürieren
2. mit einem Mörser zu einer Paste verarbeiten
3. knapp eine Tasse Olivenöl langsam dazugießen bis Paste bindet und glatt wird
4. in eine Schüssel füllen, restliches Olivenöl drüber geben, zudecken und kalt stellen
5. mit Nudeln n.W. Servieren

Guten Appetit!





# *parsley pesto*

## ingredients:

- ❖ 75g parsley (chopped)
- ❖ 2 toes of garlic
- ❖ 40g pine nuts (roasted)
- ❖ 40g almonds (roasted leaves)
- ❖ 65g Parmesan (grated)
- ❖ 150ml olive oil
- ❖ Pepper salt

## preparation:

1. put all ingredients (except oil) in a blender and puree
2. use a mortar to make a paste
3. add just a cup of olive oil slowly until paste binds and becomes smooth
4. pour into a bowl, add the rest of the olive oil, cover and chill
5. serve with noodles

Enjoy your meal!







# Nachspeisen desserts

# Quarkcreme mit Erdbeeren

## Zutaten:

- ❖ 100g Erdbeeren (TK oder frisch)
- ❖ 1 TL Zitronensaft
- ❖ 2 EL Erythrit (Zuckerersatz)
- ❖ 50ml Mandelmilch oder Vollmilch
- ❖ 500g Quark

## Zubereitung:

1. wenn nötig, Erdbeeren auftauen lassen
2. frische Erdbeeren waschen, säubern und abtropfen lassen
3. alle Zutaten außer Quark in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren
4. Erdbeermus mit Quark verrühren und in Schalen füllen

Guten Appetit!



# *quark cream with strawberries*

## ingredients:

- ❖ 100g strawberries (frozen or fresh)
- ❖ 1 tsp lemon juice
- ❖ 2 tbsp erythritol (sugar substitute)
- ❖ 500ml almond milk or whole milk
- ❖ 500g cottage cheese

## preparation:

1. if necessary thaw strawberries
2. wash, clean and drain fresh strawberries
3. place all ingredients except cottage cheese in a height bowl and puree with a hand blender
4. stir the strawberry-mus eith cottage cheese and place in bowls

*Enjoy your meal!*

# Süße Vanillepfannkuchen mit Beerenjoghurt

## Zutaten:

- ❖ 1 Ei (Größe M)
- ❖ 50g Frischkäse
- ❖ 1/2 TL Butter-Vanille-Aroma
- ❖ 1/2 Backpulver
- ❖ 30g gemahlene Mandeln
- ❖ 20g Erythrit (Zuckerersatz)
- ❖ 1/2 TL Zimt
- ❖ 100g griechischer Joghurt
- ❖ 100g Beeren (z.B. Himbeeren)

## Zubereitung:

1. Backofen auf 140°C Umluft vorheizen
2. Ei mit Frischkäse und dem Butter-Vanille-Aroma in einer Schüssel verquirlen

3. Backpulver mit den Mandeln in eine weitere Schüssel geben
4. Erythrit und Zimt hinzufügen und alles vermischen
5. Mandelgemisch zu der Frischkäse-Ei-Masse geben und alles zu einem Teig verrühren
6. Teig portionsweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten backen
7. die kleinen Vanillepfannkuchen mit griechischem Joghurt und Beeren servieren

Guten Appetit!





# *sweet vanilla pancakes with berry yoghurt*

## ingredients:

- ❖ 1 egg (size medium)
- ❖ 50g cream cheese
- ❖ 1/2 tbsp butter-vanilla-flavor
- ❖ 1/2 tbsp baking powder
- ❖ 30g ground almonds
- ❖ 20g erythritol (sugar substitute)
- ❖ 1/2 Tl cinnamon
- ❖ 100g greek yoghurt
- ❖ 100g berries (e.g. raspberries)

## preparation:

1. preheat oven to 140° C convection air
2. give egg with cream cheese and th butter in a bowl
3. quirl the baking powder with the almonds in another bowl

4. add the erythritol and cinnamon and put everything to the chream cheese-egg mixture
5. mix the dough in portions with a baking paper
6. bake it for 10 minutes
7. serve the small vanilla pancakes with greek yoghurt and berries

Enjoy your meal





# Himbeer-Joghurt Mascarpone-Creme

## Zutaten:

- ❖ 200g Himbeeren
- ❖ 250g Mascarpone
- ❖ 200g griechischer Joghurt
- ❖ 4 EL Erythrit (Zuckerersatz)
- ❖ 50g gehackte Mandeln

## Zubereitung:

1. Himbeeren putzen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen
2. Mascarpone in einer Schüssel mit Joghurt, Erythrit und 50g Himbeeren mit dem Stabmixer zu homogener Masse pürieren
3. Creme abwechselnd mit den übrigen Himbeeren schichten und mit Himbeeren und Mandeln garnieren

Guten Appetit!



# *raspberry-yoghurt mascarpone-cream*

## ingredients:

- ❖ 200g raspberries
- ❖ 250 mascarpone
- ❖ 200g greece yoghurt
- ❖ 4 tbsp erythritol
- ❖ 50g chopped almonds

## preperation:

1. clean the rasberries, wash gently and drain
2. give the mascarpone in a bowl of yoghurt, erythritol and 50g raspberries and puree everything to a homogenous mass with the bekender
3. mix the cream alternately with the remaining raspberries and chopped almonds

Enjoy your meal!

# Schneewittchen Dessert

## Zutaten:

- ❖ 1000g Rote Grütze
- ❖ 500g Magerquark
- ❖ 1 Becher Sahne
- ❖ 5EL Vanillezucker
- ❖ Schokostreusel

## Zubereitung:

1. die Rote Grütze in eine Schüssel geben
2. dann den Magerquark mit der Sahne vermischen und den Vanillezucker dazu geben und alles umrühren
3. anschließend die Quarkmischung auf die Rote Grütze geben und ein paar Schokostreusel oben drauf verteilen

Guten Appetit



# *snow white dessert*

## ingredients:

- ❖ 1000g Red Grits
- ❖ 500g low-fat quark
- ❖ 1 cup of cream
- ❖ 5EL vanilla sugar
- ❖ schocko sprinkels

## Preparation:

1. Put the red grits in a bowl
2. Then mix the lean quark with the cream and add the vanilla sugar and stir everything
3. Then add the quark mixture to the red groats and spread a few chocolate sprinkles on top.

Enjoy your meal

# Waffeln

Zutaten: (für ungefähr 16 Waffeln)

- ❖ 250g weiche Butter
- ❖ 200g Zucker
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ 1 Pck Vanillezucker
- ❖ 5 kleine Eier
- ❖ 500g Mehl
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 125 ml Milch
- ❖ 125 ml Schlagsahne
- ❖ 2 TL Puderzucker

Zubereitung:

1. die Butter, Zucker, Prise Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer für 5 Minuten cremig rühren
2. jedes Ei nach 1 Minute zugeben

3. dann Mehl und Backpulver dazugeben
4. als nächstes die Milch und die Schlagsahne verrühren und zum Teig hinzufügen
5. jeweils Waffel für Waffel goldbraun im geölten Waffeleisen backen
6. nach Wunsch die Waffeln mit Puderzucker bestreuen

Guten Appetit!



# waffles

ingredients (for about 16 waffles):

- ❖ 250g soft butter
- ❖ 200g sugar
- ❖ 1 pinch of salt
- ❖ 1 packet vanilla sugar
- ❖ 5 little eggs
- ❖ 500g flour
- ❖ 2 tbsp baking powder
- ❖ 125ml of milk
- ❖ 125ml whipped cream
- ❖ 2 tbsp powdered sugar

preparation:

1. put the butter, sugar, a pinch of salt and the vanilla sugar into a bowl and stir it creamy for about 5 minutes with a hand mixer
2. add each egg for one minute
3. next, add flour and baking powder and

then stir milk and whipped cream

4. bake one for one golden brown waffles in an oiled waffle iron
5. if required, sprinkle with powdered sugar

Enjoy your meal!



# Apfeltaschen

## Zutaten:

- ❖ 1 Packung Blätterteig (TK)
- ❖ 1 Glas Apfelmus
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 2 Eigelb

## Zubereitung:

1. Blätterteig auf ein Backpapier belegtes Blech legen und in Quadrate schneiden
2. ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde auftauen lassen
3. je einen Klecks Apfelmus mit einem Löffel in die Mitte des Quadrates geben
4. die Ränder mit dem Eiweiß bepinseln
5. zu Dreiecken falten und den Rand mit einer Gabel zusammendrücken
6. Eigelb verquirlen und oben draufpinseln
7. ca. 20min im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft backen
8. mit Puderzucker verzieren und servieren

Guten Appetit!



# apple fritters

## ingredients:

- ❖ 1 packet of puff pastry (TK)
- ❖ 1 glass of applesauce
- ❖ 2 egg whites
- ❖ 2 egg yolks

## preparation:

1. put puff pastry on a baking paper and cut into squares
2. thaw for about  $\frac{1}{2}$  hour
3. place one dab of apple sauce with a spoon in the middle of the square
4. brush the edges with the egg whites
5. fold into triangles and squeeze the edge with a fork
6. whisk egg yolks and brush on top
7. bake in a preheated oven at  $180^{\circ}\text{C}$  for approx. 20min
8. decorate with powdered sugar and serve

Enjoy your meal!







Snacks

snacks

# Nuss-Müsli

## Zutaten:

- ❖ 2 EL Kokosöl
- ❖ 2 EL Zucker
- ❖ 300g Haferflocken
- ❖ 100g gehackte Nüsse nach Wahl
- ❖ 2 EL purer Kakao

## Zubereitung:

1. Kokosöl und Zucker in einen Topf geben
2. Nüsse und Haferflocken hinzugeben
3. ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren anbraten
4. alles in eine Schüssel umfüllen und mit dem Kakao verrühren
5. alles auf ein Blech geben, ordentlich verteilen und 20 Minuten bei 180°C Umluft backen
6. 2-3 mal (ca. nach 5 Minuten) umrühren

# *nut cereal*

## ingredients:

- ❖ 2 tbsp coconut oil
- ❖ 2 tbsp sugar
- ❖ 300g oatmeal
- ❖ 100g chopped nuts of your choice
- ❖ 2 tbsp pure cocoa

## preparation:

1. put coconut oil and sugar in a saucepan
2. add nuts and oatmeal
3. simmer for about 2 minutes with constant stirring
4. transfer everything into a bowl and mix with the cocoa
5. put everything on a plate, distribute neatly and bake it for 20 minutes at 180° C circulating air
6. stir it 2-3 times (after about 5 minutes)

# Mandel-Nuss-Müsliriegel

## Zutaten:

- ❖ 20 g Walnusskerne
- ❖ 30g Erythrit (Zuckerersatz)
- ❖ 30g gestiftete Mandeln
- ❖ 10g gehobelte Haselnüsse
- ❖ 10g Kokosraspeln
- ❖ 30g Schokolade (90% Kakaoanteil)

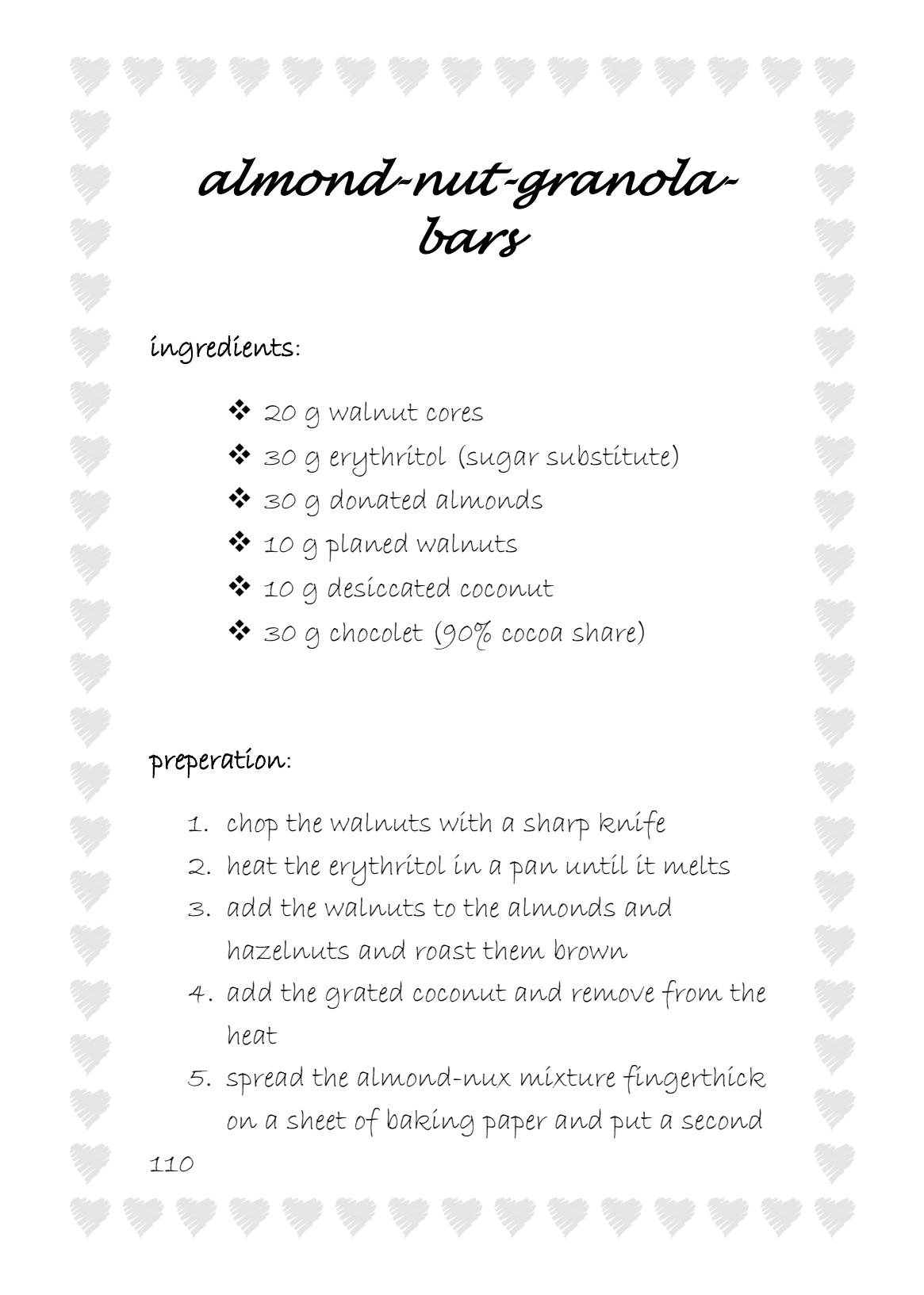
## Zubereitung:

1. Walnusskerne mit scharfem Messer grob hacken
2. Erythrit in einem Topf erhitzen bis es schmilzt
3. Walnüsse Mandeln und Haselnüsse dazu geben und braun rösten
4. Kokosraspeln unterrühren und Topf vom Herd nehmen
5. heiße Mandel-Nuss-Mischung auf einem Bogen Backpapier fingerdick verteilen und zweiten Bogen darüber legen und gut

zusammendrücken bis Mandel-Nuss-Platte entsteht

6. vollständig abkühlen lassen
7. Schokolade in Schüssel geben und über Wasserbad schmelzen lassen
8. die Mandel-Nuss-Platte in Riegelgroße Stücke schneiden und mit flüssiger Schokolade übergießen

Guten Appetit!



# almond-nut-granola-bars

## ingredients:

- ❖ 20 g walnut cores
- ❖ 30 g erythritol (sugar substitute)
- ❖ 30 g donated almonds
- ❖ 10 g planed walnuts
- ❖ 10 g desiccated coconut
- ❖ 30 g chocolet (90% cocoa share)

## preperation:

1. chop the walnuts with a sharp knife
2. heat the erythritol in a pan until it melts
3. add the walnuts to the almonds and hazelnuts and roast them brown
4. add the grated coconut and remove from the heat
5. spread the almond-nux mixture fingerthick on a sheet of baking paper and put a second

sheet over it and squeeze well until the almond nut plate is formed

6. allow to cool completely
7. put the chocolate in a bowl and let it melt over a water bath
8. cut the almond nut plate into bars and pour liquid chocolate over them

Enjoy your meal!

# Avocado-Snack

## Zutaten:

- ❖ 5 Kartoffelchips oder Gemüsechips
- ❖ 1 Avocado (geschält und entkernt)
- ❖  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- ❖  $\frac{1}{2}$  kleine, rote Zwiebel

## Zubereitung:

1. die Avocado mit einer Gabel zerquetschen
2. Zitronensaft hinzufügen
3. halbe Zwiebel schneiden und untermischen
4. Avocado Dip auf den Chips verteilen

Guten Appetit!



# avocado-snacks

## ingredients:

- ❖ 5 potato chips or vegetable chips
- ❖ 1 avocado (peeled and gutted)
- ❖  $\frac{1}{2}$  lemon
- ❖  $\frac{1}{2}$  small, red onion

## preparation:

1. Crush the avocado with a fork
2. Add lemon juice
3. Cut half the onion and mix Spread avocado dip on the chips

Enjoy your meal!

Fotos: Anne Gerstenberg und Nicole Steinweller

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



