


Inhaltsverzeichnis

1	Kuchen	2
	Fantawaffeln	2
	Fantakuchen	2
	Lebkuchenteig (Ausstechen)	3
	Brownies	3
2	Brot	4
	Bananenbrot	4
3	Kochen	5
	Schilli-Con-Carne	5
	Kartoffelcurry mit grünen Bohnen	6
	Burritos	6
	Zucchini-Gnocchi-Auflauf	6

1 Kuchen

1 Fantawaffeln

4 Portionen

 15 min

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| 1 | 300 g
150 g
1/2 TL
1 Pkg. | Mehl
Zucker
Backpulver
Vanillezucker | Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. |
| 2 | 3
175 ml
200 ml | Eier
Öl
Fanta | Dann die weiteren Zutaten hinzufügen und mit dem Mixer verrühren. |
| 3 | | | Schließlich normal im Waffeleisen backen. |

2 Fantakuchen mit Schmand und Früchten

Backblech

 1 h

Biscuit

- | | | | |
|---|----------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 5
300 g
1 Pkg. | Eier
Zucker
Vanillezucker | Eier und (Vanille-)Zucker schaumig rühren. |
| 2 | 350 g
1 Pkg. | Mehl
Backpulver | Als nächstes Mehl und Backpulver unterrühren. |
| 3 | 125 ml
175 ml | Öl
Fanta | Öl und Fanta zugießen und erneut rühren. |
| 4 | | | Auf dem Backblech für 25 Minuten bei 150°C backen. |

Creme

- | | | | |
|---|---------------------------|--|--|
| 5 | 600 g
3 Pkg.
3 Pkg. | Schlagsahne
Vanillezucker
Sahnesteif | Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen. |
| 6 | 500 g
2 Pkg. | Schmand
Vanillezucker
Früchte | Den Schmand mit dem Vanillezucker mischen und unter die Sahne unterheben. |
| 7 | | | Die Masse auf den abgekühlten Kuchen geben und die Früchte darauf verteilen. |

3 Lebkuchenteig zum ausstechen


1 Portion

ein paar Minuten

- | | | | |
|---|--------|-----------------|--|
| 1 | 600 g | Honig | Den Honig im Wasserbad flüssig werden lassen. |
| 2 | 200 g | Zucker | Zucker mit Eier schaumig schlagen, dann weiche Butter hinzumengen. |
| | 2 | Eier | |
| | 200 g | Butter | |
| 3 | 1200 g | Mehl | Mehl und Backpulver in einer zweiten Schüssel vermengen. |
| | 1 Pkg. | Backpulver | |
| 4 | 1 Pkg. | Lebkuchengewürz | Eimasse, Honig, Lebkuchengewürz und Kakao zu einem Teig verrühren. |
| | 35 g | Kakao | |
| 5 | | | Teig ausrollen und ausstechen. |

4 American Brownies

1 Blech


 40min

- | | | | |
|---|--------|----------------------|---|
| 1 | | | Den Backofen auf 180°C vorheizen. |
| 2 | 400 g | Zartbitterschokolade | Schokolade und Butter zusammen schmelzen. |
| | 240 g | Butter | |
| 3 | 240 g | Mehl | Mehl mit Backpulver und Salz mischen. |
| | 1 TL | Backpulver | |
| | 1/2 TL | Salz | |
| 4 | 6 | Eier | Eier mit dem (Vanille-)Zucker schaumig schlagen und die lauwarme Schokoladenmasse hinzumengen |
| | 420 g | Zucker | |
| | 2 TL | Vanillezucker | |
| 5 | | | Die Mehlmischung nach und nach hinzufügen und einrühren. |
| 6 | 60 g | Schokolade, bunt | Die gestückelte Schokolade und die gehackten Nüsse hinzufügen. |
| | einige | gehackte Nüsse | |
| 7 | | | Den Teig für etwa 20 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen backen. |

2 Brot

5 Bananenbrot

400g/1 Brot


 45 min

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2 150 g Dinkelmehl Mehl, Haferflocken, Zimt, Salz und Backpulver
 50 g Haferflocken in einer Schüssel zusammenmischen.
 1 TL Zimtpulver
 1 Prise Salz
 1 Pkg. Backpulver
- 3 3 Bananen Bananen, Apfelmus und Ei in einer Schüssel
 150 g Apfelmus mixen. Anschließend gründlich mit der
 1 Ei Mehlmischung vermischen.
- 4 50 g gehackte Nüsse Zuletzt die gehackten Nüsse untermengen.
- 5 eine Form geben und nach Belieben mit Nüssen
 oder Haferflocken bestreuen. Im Backofen bei
 180°C für 35 Minuten backen.
- 6 Das Brot erst nach dem Abkühlen aus der Form
 lösen.

3 Kochen

6 Schilli-Con-Carne


4 Personen

 45min

- | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1 | 2 Tassen
4 Tassen
1 Tl | Reis
Wasser
Salz | Reis und gesalzenes Wasser in einem Topf geben, Deckel drauf und volle Hitze! - Schon weitermachen; wenn das Wasser kocht, Platte ausschalten und Deckel drauflassen, die Restwärme reicht, um den Reis zu garen. |
| 2 | 500 g | Hackfleisch
Margarine
Knoblauch | Das Hackfleisch mit Knoblauch anbraten. |
| 3 | | Salz
Pfeffer
Pepperoni o.ä. | Das Fleisch schon einmal würzen, irgendetwas scharfes dazu tun. Herdplatte nur noch auf halbe Hitze. |
| 4 | 1 Dose
1 Dose | Mais
rote oder grüne Bohnen | Wenn das Fleisch gar ist, das Gemüse mit einem Sieb abtropfen und in die Pfanne schmeissen. |
| 5 | 2-3 Tassen
1-2 Tl
1/3 Tube | Wasser
Brühe
Tomatenmark | Wasser hinzufügen, Brühe einrühren und Tomatenmark hinzugeben. |
| 6 | 1-3 El | Mehl | Um die Sosse anzudicken nach und nach etwas Mehl hinzugeben und schnell einrühren um Klumpen zu vermeiden bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. |
| 7 | | | Wenn der Reis alles Wasser aufgenommen hat, ist er fertig. |

7 Kartoffelcurry mit grünen Bohnen


4 Portionen

 45 min

- | | | | |
|---|------------------------------|---|--|
| 1 | 1 Kg
500 g | Kartoffeln
grüne Bohnen | Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen und in ca. 2.5cm große Stücke schneiden. |
| 2 | 2 EL
6 EL | Butter
Öl | Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. |
| 3 | 4
1 TL
1 TL
2 Zehen | Chilis
Kreuzkümmel
Kurkuma
Knoblauch | Die Gewürze für 30 Sekunden in die Pfanne geben. |
| 4 | | Salz | Die Kartoffeln hinzufügen, salzen, rühren und für 15 Minuten dünsten. |
| 5 | | | Schließlich die Bohnen hinzufügen und für weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. |

8 Burritos

4 Portionen

 1h 15min

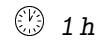
- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | 1 TL
1 TL
1 TL
1 TL
1/2 TL

2 EL | Salz
Kreuzkümmel
Cayennpfeffer
Paprikapulver,
edelsüß
Chiliflocken
gehackten
Knoblauch
Olivenöl | Für die Gewürzmarinade die Gewürze und das Öl in einer Schale verrühren und ziehen lassen. |
| 2 | 600 g

1
2 | Hackfleisch
Olivenöl
Zwiebel
Chilischoten | Das Hackfleisch mit dem Öl anbraten und Zwiebeln und Chili hinzufügen. |
| 3 | | | Die Gewürzmarinade hinzufügen und kurz anrösten. |
| 4 | 280 g
320 g
1 TL | Mais
Kidneybohnen
Pfeffer | Mais und Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer würzen. |
| 5 | 8
200 g
etw. | Wraps
Feta
Cheddarkäse,
gerieben | Die Wraps mit dem Hackfleisch und dem Käse füllen |

9 Zucchini - Gnocchi - Auflauf

4 Portionen



1	4	Tomaten	Die Gemüsen waschen und schneiden.
	2	Zucchini	
	2	Zwiebeln	
2	etw.	Öl	Das Hackfleisch mit dem Knoblauch in dem Öl
	2 Zehen	Knoblauch	anbraten und die Kräuter hinzufügen.
	400 g	Hackfleisch	
	etw.	Kräuter	
3	1 Dose	Tomaten	Die Dosentomaten mit der Sahne mischen und
	100 ml	Sahne	zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben.
4			Den Ofen auf 180°C vorheizen
5			Abwechselnd Gnocchis und Hackfleischmischung in
			eine Auflaufform schichten.
6			Den Auflauf für 30 Minuten Backen
7	viel	Käse, gerieben	Den Auflauf mit Käse bestreuen und weitere 15
			Minuten Backen.