



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Knusper- und Knabberrezepte

...lecker und gesund



Apfelchips

Zubereitung:

2 säuerliche Äpfel ungeschält auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit 3 - 4 El Zitronensaft bepinseln. Den Backofenrost dünn mit Öl einfetten, die Apfelscheiben darauf legen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft 80 °C auf der 2. Einschubleiste von unten 1-2 Stunden trocknen.

Apfelringe, die bei 50-90 °C getrocknet werden, enthalten wertvolle Mineral- und Ballaststoffe. Aufgrund ihres geringen Wassergehaltes sind sie gut lagerfähig. Sie eignen sich zum Müsli oder als Verdauung förderndes, schmackhaftes Nachwerk.

Kartoffelchips - selbst gemacht

Zubereitung:

1 kg Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. Olivenöl in der Friteuse erhitzen, bis es zischt, wenn ein Brotwürfel hineingeworfen wird. Die Kartoffeln Portionsweise hinein geben. Frittieren, bis sie gerade goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Alle Kartoffelscheiben noch einmal in den Topf geben und frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Dann herausheben und abtropfen lassen. Mit Meersalz bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Knusper- und Knabberrezepte

...lecker und gesund



Apfelchips

Zubereitung:

2 säuerliche Äpfel ungeschält auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit 3 - 4 El Zitronensaft bepinseln. Den Backofenrost dünn mit Öl einfetten, die Apfelscheiben darauf legen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft 80 °C auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde trocknen.

Apfelringe, die bei 50-90 °C getrocknet werden, enthalten wertvolle Mineral- und Ballaststoffe. Aufgrund ihres geringen Wassergehaltes sind sie gut lagerfähig. Sie eignen sich zum Müsli oder als Verdauung förderndes, schmackhaftes Nachwerk.

Kartoffelchips - selbst gemacht

Zubereitung:

1 kg Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. Olivenöl in der Friteuse erhitzen, bis es zischt, wenn ein Brotwürfel hineingeworfen wird. Die Kartoffeln Portionsweise hinein geben. Frittieren, bis sie gerade goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Alle Kartoffelscheiben noch einmal in den Topf geben und frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Dann herausheben und abtropfen lassen. Mit Meersalz bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Gebrannte Mandeln

Zutaten: 2 Tassen geschälte Mandeln, 1 Tasse Puderzucker, 1 Prise Zimt, 1 Tasse Wasser.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Pfanne geben. Unter ständigem rühren erhitzen bis das Wasser verdampft ist. Die Mandeln in der klebrigen Masse weiter umrühren bis sie goldgelb karamellisiert sind. Dann die Mandeln auf Backpapier erkalten lassen!

Knusperkugeln

Zutaten: 20 g Vollkorncerealien, 200 g Haferflocken, 250 g Quark, 2 EL Honig, 5 EL Rosinen

Zubereitung: Cerealien zerbröseln, mit Haferflocken, Quark und dem Honig verrühren. Die Rosinen dazugeben und aus der Masse Kugeln formen. Im Vorgeheizten Backofen bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Schokofrüchte

Zutaten: Gesundes Obst auswählen und mit leckerer Schokolade umhüllen: möglichst große süße Früchte, nicht zu reife Bananen, Erdbeeren, Weintrauben. Je nach Geschmack dunkle, Vollmilch- und/ oder weiße Kuvertüre verwenden.

Zubereitung: Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Obst aufspießen und in der Kuvertüre drehen. Auf Backpapier legen und fest werden lassen. Dies kann 2-3 mal wiederholt werden, aber nicht öfter, da sonst beim hinein n beißen die Umhüllung weg platzt.



Gebrannte Mandeln

Zutaten: 2 Tassen geschälte Mandeln, 1 Tasse Puderzucker, 1 Prise Zimt, 1 Tasse Wasser.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Pfanne geben. Unter ständigem rühren erhitzen bis das Wasser verdampft ist. Die Mandeln in der klebrigen Masse weiter umrühren bis sie goldgelb karamellisiert sind. Dann die Mandeln auf Backpapier erkalten lassen!

Knusperkugeln

Zutaten: 20 g Vollkorncerealien, 200 g Haferflocken, 250 g Quark, 2 EL Honig, 5 EL Rosinen

Zubereitung: Cerealien zerbröseln, mit Haferflocken, Quark und dem Honig verrühren. Die Rosinen dazugeben und aus der Masse Kugeln formen. Im Vorgeheizten Backofen bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Schokofrüchte

Zutaten: Gesundes Obst auswählen und mit leckerer Schokolade umhüllen: möglichst große süße Früchte, nicht zu reife Bananen, Erdbeeren, Weintrauben. Je nach Geschmack dunkle, Vollmilch- und/ oder weiße Kuvertüre verwenden.

Zubereitung: Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Obst aufspießen und in der Kuvertüre drehen. Auf Backpapier legen und fest werden lassen. Vorgang 2-3 mal wiederholen, nicht öfter, da sonst beim hinein n beißen die Umhüllung weg platzt.

