

Dinkel-Quark-Teig Güldane Altekrügers Kraftbrötchen

mdr.de/riverboat/altekrueger-rezept-kraftbroetchen-100.html

Riverboat

18.01.2019 | 22:00 Uhr

Die Kraftbrötchen der "Abnehbäckerin" bestehen unter anderem aus Magerquark. Das komplette Rezept:



Zutaten

- 200 g Magerquark
- 2 Eier
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Haferkleie (plus ein weiterer EL)
- 30 g Weizenkleie (plus ein weiterer EL)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 20 g Flohsamenschalen
- 90 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung

Ofen auf 175 Grad Celsius Ober- und Unter-Hitze vorheizen. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. Dinkelvollkornmehl, Haferkleie, Weizenkleie, Backpulver und Salz dazugeben und mit der Hand gut verrühren. Flohsamenschalen und lauwarmes Wasser zum Teig geben und gut untermischen.

Zehn Minuten aufquellen lassen.

Einen weiteren Esslöffel Weizenkleie und einen Esslöffel Haferkleie auf die Arbeitsfläche

oder gleich aufs Backpapier geben. Mit nassen Händen acht gleichgroße Bällchen formen und im Kleiegemisch wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Messer die Brötchen längs anschneiden.

Etwa 35 - 40 Minuten backen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

Nährwertangaben für ein Brötchen

- Kcal: 79
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Ballaststoffe: 5 g
- Eiweiß: 7 g

Raffinierte Süßspeise Himmlischer Himbeertraum

 [mdr.de/riverboat/aktekrueger-rezept-himbeertraum-100.html](https://www.mdr.de/riverboat/aktekrueger-rezept-himbeertraum-100.html)

Riverboat

18.01.2019 | 22:00 Uhr



Zutaten für etwa 50 Stück

- 100 g Haferkleie
- 1 TL Backpulver
- 200 g Tiefkühl-Himbeeren
- 4 EL Agar-Agar (auch "Japanische Gelatine", veganes Geliermittel)
- 1/2 TL Zitronensäure
- 80 g Marzipanrohmasse
- 40 g Vollmilchkuvertüre

Zubereitung

Den Ofen auf 175 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. Haferkleie mit 180 Milliliter Wasser vermengen und eine Stunde aufquellen lassen. Backpulver dazugeben und vermengen. Eine 20 mal 20 Zentimeter große Backform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Etwa 35 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Gefrorene Himbeeren Bildrechte: IMAGO

Währenddessen: Tiefkühl-Himbeeren und 180 Milliliter Wasser in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Mit einem Pürierstab pürieren. Agar Agar und Zitronensäure dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die heiße Masse auf den Kuchenboden kippen, eine Stunde abkühlen lassen.

Marzipanrohmasse zwischen zwei Frischhaltefolien oder Backpapier auf die Größe 20 mal 20 Zentimeter ausrollen. Auf die schon verhärtete Himbeerschicht legen. Vorsichtig aus der Form nehmen. In etwa zwei mal zwei Zentimeter große Quadrate schneiden.

50 Gramm Vollmilchkuvertüre im Wasserbad schmelzen und mit einem Spritzbeutel auf den Himbeerteilchen verteilen.

Nährwertangaben für ein Stück

- Kcal: 21
- Fett: 1 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Eiweiß: -

Dinkel-Quark-Teig Güldane Altekrügers Kraftbrötchen

mdr.de/riverboat/altekrueger-rezept-kraftbroetchen-100.html

Riverboat

18.01.2019 | 22:00 Uhr

Die Kraftbrötchen der "Abnehbäckerin" bestehen unter anderem aus Magerquark. Das komplette Rezept:



Zutaten

- 200 g Magerquark
- 2 Eier
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Haferkleie (plus ein weiterer EL)
- 30 g Weizenkleie (plus ein weiterer EL)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 20 g Flohsamenschalen
- 90 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung

Ofen auf 175 Grad Celsius Ober- und Unter-Hitze vorheizen. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. Dinkelvollkornmehl, Haferkleie, Weizenkleie, Backpulver und Salz dazugeben und mit der Hand gut verrühren. Flohsamenschalen und lauwarmes Wasser zum Teig geben und gut untermischen.

Zehn Minuten aufquellen lassen.

Einen weiteren Esslöffel Weizenkleie und einen Esslöffel Haferkleie auf die Arbeitsfläche


oder gleich aufs Backpapier geben. Mit nassen Händen acht gleichgroße Bällchen formen und im Kleiegemisch wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Messer die Brötchen längs anschneiden.

Etwa 35 - 40 Minuten backen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

Nährwertangaben für ein Brötchen

- Kcal: 79
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Ballaststoffe: 5 g
- Eiweiß: 7 g

Dessert von Güldane Altekrüger Schokotarte - süß, aber keine Sünde

 [mdr.de/riverboat/gueldane-altekruegers-schokotarte-100.html](https://www.mdr.de/riverboat/gueldane-altekruegers-schokotarte-100.html)

Riverboat

18.01.2019 | 22:00 Uhr



Zutaten

- 2 Eier
- 200 g ungesüßtes Apfelmus
- 60 g Dinkelmehl
- 20 g Backkakao
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

Den Ofen auf 175 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier in einer Schüssel cremig rühren. Apfelmus, Dinkelmehl, Backkakao und Backpulver in die Schüssel dazugeben und mit dem Mixer gut verrühren. Nach Belieben süßen.

Eine 18er-Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder einfetten. Den Teig in die Form füllen.

Etwa 35 Minuten backen.

Nährwertangaben für ein Stück (1/8)

- Kcal: 70

- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Ballaststoffe: 1 g
- Eiweiß: 4 g