

Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark/Joghurt



Mümmelkekse (für eine Brotdose, ca. 7 Stück)

Zutaten:

1,5	Äpfel
1	Möhre
40 mL	Rapsöl
1	Bio-Ei (alternativ 40 g Apfelmark oder 1/2 sehr reife Banane)
75 g	Vollkornmehl
0,5 TL	Backpulver
1 EL	zarte Haferflocken
2 EL	Walnüsse
optional:	Zimt nach Belieben

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel fein raspeln (mit Schale werden die Kekse aromatischer).
2. Enden der Möhren abschneiden, anschließend Möhren ebenfalls fein raspeln.
3. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
4. Rapsöl mit Ei separat schaumig rühren und die Mehl-Backpulver-Mischung untermischen.
5. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
6. Äpfel und Möhren unter den Teig rühren.
7. Zimt, Haferflocken und klein gehakte Walnüsse hinzugeben.
8. In kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
9. Kekse für 10 – 12 Minuten bei 175 °C Umluft im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldgelb und noch leicht weich sind.

Saisonales Obst im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Birnen, Haselnüsse, (Pflaumen), Quitten, Walnüsse, Weintrauben



Brotdosen-Variante 1

Mümmelkekse & Obstquark oder Joghurt



Selbstgemachter Obstquark/-joghurt (für eine Brotdose)

Zutaten:

- 150 g TK Obst
(3 Sorten je 50 g)
- 1 sehr reife Banane
- 125 g Magerquark (max.
5 % Fett) oder
- 125 g Naturjoghurt (max.
3,8 % Fett)

Zubereitung:

1. Das tiefgekühlte Obst in einen kleinen Topf geben und erhitzen bis es vollständig aufgetaut ist, ggf. etwas einkochen lassen.
2. Falls gewünscht das Obst mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerquetschen.
4. Anschließend das Obst und das Bananenmus mit dem Quark oder Joghurt vermischen.

Saisonales Obst im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Birnen, Haselnüsse, (Pflaumen), Quitten, Walnüsse, Weintrauben



Brotdosen-Variante 2



Hirse-Porridge mit Nüssen und Zimt-Äpfeln

Zutaten:

75g	Hirse (trocken)
1	mittelgroßer Apfel
25 g	Walnüsse
50 ml	Wasser
100 ml	Milch (max. 3,8 % Fett)
1 TL	Zimt
1 TL	Pflanzensirup
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Anschließend den Apfel in kleine Stücke schneiden.
3. Die Nüsse klein hacken und zur Seite stellen.
4. Die Hirse in ein Sieb geben und gründlich abwaschen.
5. Nun die Hirse mit Wasser und Milch in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Anschließend den Herd auf kleine Hitze einstellen und ca. 6 min weiter köcheln lassen, bis die Hirse weich ist.
6. Die Apfelstücke, den Zimt und den Pflanzensirup hinzugeben und kurz verrühren.

Saisonales Obst im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Birnen, Haselnüsse, (Pflaumen), Quitten, Walnüsse, Weintrauben



Brotlosen-Variante 3



Herzhafter Couscous-Salat (für eine Brotdose)

Zutaten:

- 30 g Couscous (trocken)
- 1/2 EL Gemüsebrühe
- 100 g gekochte Rote Beete
- 50 g frischer Spinat o. Rucola
- 40 g Fetakäse (max. 30 % Fett)
Pfeffer & Kräuter nach
Belieben

Zubereitung:

1. Rote Beete schälen, in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und weichkochen. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Den Couscous nach den Verpackungsanweisungen mit Gemüsebrühe zubereiten, abkühlen lassen.
3. Den Spinat oder Rucola gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Die abgekühlte Rote Beete in kleine Stücke schneiden.
5. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
6. Den abgekühlten Couscous, Rucola/Spinat, Rote Beete und den Fetakäse in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel vermischen.
7. Mit Kräutern & Pfeffer abschmecken.

Saisonales Gemüse im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Endivien, Feldsalat/
Rapunzel, Gemüfefenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rossa, Möhren,
Porree/Lauch, Radicchio, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Spinat,
Spitzkohl, Sellerie, Weißkohl, Zwiebeln



Brotdosen-Variante 4



Broat-Gemüse-Spieße (für eine Brotdose)

Zutaten:

- 1/4 Salatgurke
- 1/4 Kohlrabi
- 20 g Spinat o. Rucola
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse (natur)
frische Kräuter
z.B. Basilikum, Dill
Schnittlauch)
- 30 g Käse am Stück (max.
30 % Fett)
- 2 Holzspieße

Zubereitung:

1. Die Salatgurke abwaschen und in große Würfel schneiden.
2. Den Kohlrabi schälen und ebenfalls in große Würfel schneiden.
3. Die Schale vom Käse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Kräuter unter Wasser abbrausen, trocken schütteln und klein hacken.
5. Eine Scheibe Brot dünn mit Frischkäse bestreichen, mit Kräutern bestreuen, mit einer nicht bestrichenen Brotschreibe zusammenklappen und in kleine Würfel schneiden.
6. Nun die Spieße zusammenstellen, indem Gemüse, Brot und Käse abwechselnd aufgespießt werden.

Saisonales Gemüse im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Endivien, Feldsalat/Rapunzel, Gemüfefenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rossa, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Sellerie, Weißkohl, Zwiebeln



Brotdosen-Variante 5

Alternative für Süßigkeiten



Karotten-Nuss-Kugeln (für ca. 20 Kugeln)

Zutaten:

300 g	Karotten
70 g	Walnüsse
6 EL	Kokosraspeln
70 g	Datteln und Trockenfrüchte
6 EL	Wasser
2 EL	Mandelmus
80 g	feine Haferflocken
1 TL	Zimt
100 g	gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Karotten abwaschen oder schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln und in eine große Schüssel geben.
3. Nüsse klein hacken und hinzugeben.
4. Datteln, Wasser und Mandelmus mit einem Stabmixer pürieren.
5. Anschließend die Nüsse, Dattelmus, gemahlene Mandeln, Zimt und die Haferflocken in die große Schüssel geben.
6. Alle Zutaten verkneten, die Masse zu etwas größeren Kugeln formen und durch Kokosraspeln wälzen.
7. Kugeln auf ein Backblech legen und bei 180 Grad ca. 10 min backen.
8. Die Kugeln am besten nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern.

Saisonales Obst im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Äpfel, Birnen, Haselnüsse, (Pflaumen), Quitten, Walnüsse, Weintrauben



Brotdosen-Variante 6

Kürbis-Spinat-Feta-Füllung



Gefüllte Wrap-Röllchen (für eine Brotdose)

Zutaten:

1	Vollkorn-Wrap
1 EL	Rapsöl
50g	gebackener Hokkaidokürbis
30 g	Fetakäse
25 g	frischer Spinat o. Rucola
10 g	Walnüsse
	Kräuter nach Belieben
6	Zahnstocher

Zubereitung:

1. Den Hokkaidokürbis abwaschen, halbieren und die Kerne und Fasern entfernen.
2. Nun 50 g Kürbis in kleine Stücke schneiden, auf einem Backblech mit 1 EL Rapsöl beträufeln und im Backofen bei 180 Grad ca. 15 min backen.
3. Den weichen Kürbis in eine Schüssel geben, pürieren, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und vollständig abkühlen lassen.
4. Fetakäse in kleine Stücke schneiden.
5. Rucola oder Spinat gründlich waschen.
6. Den Wrap mit Kürbispaste bestreichen. Darauf den Rucola/Spinat, Fetakäse und Nüsse verteilen.
7. Den Wrap fest einrollen, in beliebig dicke Scheiben schneiden und mit Zahnstochern fixieren.

Saisonales Gemüse im Oktober/November (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, BZfE)

Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Endivien, Feldsalat/Rapunzel, Gemüsefenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rossa, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Sellerie, Weißkohl, Zwiebeln

