

Schokoknusperli

Anzahl Personen: 10

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Butter oder Kokosöl, weich	
120 g	Honig, flüssig	
2 Stk.	Eier	
1 Msp.	Vanillepulver	
120 g	Buchweizen	fein mahlen
4 EL	Kakaopulver	
1 Msp.	Backpulver	
80 g	Sultaninen	einweichen, gut ausdrücken
120 g	Mandeln oder Haselnüsse	grob hacken
100 g	Schokolade 72 %	in Würfel schneiden

Anleitung

1. Sultaninen in Wasser einweichen.
2. Die ersten vier Zutaten gut miteinander verrühren.
3. Die übrigen Zutaten gut daruntermischen. Den Ofen auf 180°C **vorheizen**.
4. Mit Hilfe von zwei Kaffeelöffeln kleine Teig-Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen (nicht zu nahe).
5. Im vorgeheizten Backofen 10 - 15 Minuten backen.

Sesamchröml

Anzahl Personen: 10

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
300 g	Dinkel oder Weizen	sehr fein mahlen
0.25 KL	Backpulver	
1 Prise	Salz	
125 g	Butter, kalt	in kl. Stücke schneiden
150 g	Vollrohrzucker	
100 g	Haselnüsse	fein reiben
50 g	Sesam ungeschält	
1 Stk.	Zitrone	Schale abreiben
2 Stk.	Ei	verklopfen
2 EL	Sesam- oder Rapsöl	
Verzierung:		
1 Stk.	Eiweiss	verklopfen
3 EL	Sesam	



Anleitung

1. Die ersten drei Zutaten in einer Schüssel mischen, Butterstückli zugeben und mit kalten Händen rasch zu einer gleichmässig krümeligen Masse reiben.
2. Die restlichen Zutaten der Reihe nach begeben, zu einem Teig zusammenfügen und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Teig auf wenig Mehl mind. 5 mm dick auswallen, beliebige Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Chröml mit dem verklopften Eiweiss leicht bestreichen und mit Sesam bestreuen.
5. 12 - 15 Minuten backen bis sie leicht braun sind.
6. Falls die Chröml nach dem Abkühlen nicht knusprig sind, im Ofen bei 100°C knusprig backen.

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
70 g	Mandeln	grob hacken	
200 g	Trockenfrüchte nach Belieben*	klein würfeln	
0.5 Stk.	Orange bio	Schale abreiben	
50 g	Vollrohrzucker		
2 EL	Rum (optional)		
0.5 Stk.	Zitrone	den Saft auspressen	
0.5 KL	Zimt		
100 g	Dinkel	fein mahlen	
100 g	Haferflocken fein		
2 Msp.	Backpulver		
150 g	Magerquark		

*z.B. je 1/3 Aprikosen süß,
Datteln, Cranberries

Anleitung

1. Gehackte Mandeln in einer Bratpfanne leicht rösten.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer kompakten, feuchten Masse zusammenkneten. Ev. etwas mehr Quark zugeben.
3. Den Teig ca. 15 mm dick ausrollen. Ungefähr 2.5 cm breite und 6 cm lange Riegel schneiden.
4. Die Riegel im **vorgeheizten** Ofen bei 150 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Oberseite des Riegels tunken darin.

Schoko Muffins

Anzahl Personen: 12

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
100 g	Kokosöl, flüssig		
120 g	Vollrohrzucker		
3 Stk.	Eier		
125 ml	Milch		
	.		
100 g	Mandeln, gemahlen		
1 Prise	Salz		
3 EL	Kakaopulver		
190 g	Dinkel	fein mahlen	
2 KL	Backpulver		
150 g	Schokolade dunkel	in kleine Würfel schneiden	
10 Stk.	Mandeln		

Anleitung

Vorbereitung: Muffinblech mit Kokosöl auspinseln oder Papierförmchen verwenden.
Ofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).

1. Kokosöl, Zucker und Eier zusammen schaumig schlagen. Milch zugeben.
2. Restliche Zutaten miteinander vermischen und unter die Masse rühren.
3. Den Teig in die Vertiefungen füllen und mit einer Mandel dekorieren.
4. Im vorgeheizten Ofen 15 - 20 Minuten backen. Garprobe mit einer Nadel machen.

Nuss-Beeren-Nestli (Kokos)

Anzahl Personen: 5 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
90 g	Honig, flüssig, mild	(oder Agavendicksaft)	
80 g	Kokosöl, flüssig		
2 EL	Mandelmus		
2 Msp.	Vanillepulver		
2 EL	Kakao- oder Carobpulver		
1 EL	Orangenschale, abgerieben		
3 EL	Orangensaft		
1 KL	Getreidekaffee Pulver		
150 g	Haselnüsse	fein reiben (im Cutter)	
75 g	Dinkel oder Weizen	sehr fein mahlen	
25 Stk.	Himbeeren oder Brombeeren	frisch oder gefroren	

Anleitung

1. Honig mit Kokosöl und Mandelmus mischen.
2. Die übrigen Zutaten ausser den Beeren einarbeiten. Der Teig sollte feucht aber kompakt sein.
3. Mit nassen Händen aus dem Teig pralinengrosse Kugeln formen und auf ein Backtrennpapier legen. Sollte der Teig zum Formen noch zu klebrig sein, den Teig kurz kühlstellen.
4. In der Mitte jeder Kugel mit dem Finger ein tiefes Loch machen und eine kleinere Beere hineinlegen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C (Heissluft 160°C) ungefähr 25 Minuten backen; auf dem Blech erkalten lassen. Die Nestli sollten innen noch leicht feucht sein. Im Kühlschrank aufbewahren.

Variante: Anstelle der Beeren, wenig Himbeermarmelade in die Mitte der Nestli geben. So muss das Gebäck nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Dattelsterne

Anzahl Personen: 10

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Kokosöl, flüssig	
1 Stk.	Ei, Zimmertemperatur	
1 Prise	Salz	
1 Stk.	Orange unbehandelt	Schale abreiben
120 g	Haselnüsse	
120 g	Datteln*	entsteinen, in Stücke schneiden
180 g	Dinkel oder Weizen	fein mahlen
0.5 KL	Backpulver	
1 Stk.	Eigelb	
30 Stk.	Haselnüsse	



Anleitung

1. Kokosöl, Eier, Salz und Orangenschale gut verrühren (von Hand reicht).
2. Ca. 2/3 der Nüsse und Datteln im Cutter oder Vitamix sehr fein mahlen, zugeben. Die restlichen Nüsse und Datteln mittelfein hacken, zugeben.
3. Mehl und Backpulver vermengen und unter den Teig mischen. Ist der Teig bröcklig, etwas Wasser zugeben.
4. Teig ca. 7 mm dick zwischen zwei Plastik ausrollen und Sterne (oder andere Formen) ausstechen. Ofen auf 200 C° vorheizen.
5. Sterne auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb betreiben und in die Mitte eine Haselnuss setzen.
6. Die Sterne in der Ofenmitte 10 - 12 Minuten backen bis sie leicht Farbe angenommen haben. Auskühlen lassen und in einer verschlossenen Dose aufbewahren.

* für dieses Rezept sollten die Datteln aus dem Kühlschrank kommen oder nicht zu weich sein. Sonst klebt die Masse zusammen.