

12 Fruchtige Muffins

Zubereitungszeit:
Vorbereitung: 20 Minuten
Backzeit je nach Obstart *30-**50 Minuten

Ofen bei 200°C vorheizen.

Zutaten und Zubereitung:

für den Teig:

150g (brauner) Rohrzucker

1 Ei

80 ml geschmacksneutrales Speiseöl

250 g Joghurt

>>> verquirlen

50 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)

300 g Mehl (oder 150 g Speisestärke + 150 g Hafermehl)

2 TL Backpulver

Prise Salz

1 Vanillezucker

>>> verquirlen

200 g Früchte der Saison: rote Johannisbeeren oder Heidelbeeren**
oder Rhabarber* oder Apfel* in kleinen Stückchen**

>>> unterheben

und die Masse auf 12 Muffin-Förmchen verteilen.



für den Zuckerguss:

ca. 2 EL Butter erhitzen/zerlassen und mit

50 g (braunen) Rohrzucker verrühren, davon je ca. 1TL über den Muffinteig geben



Bei Umluft 180°C auf mittlerer Schiene backen.

**Beerenfrüchte brauchen eine längere Backzeit, weil sie saftiger sind.

Ca. 45-50 Minuten

*Rhabarber- oder Apfel-Muffins brauchen 30 Minuten Backzeit.

TIPP:

Der Teig wird mit 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüssen zubereitet.

Gemahlene Haselnüsse passen gut zu Apfel. Bei Apfel oder Rhabarber passt außerdem 1 TL Zimt an den Zuckerguss.

Apfel-Rosenkohl-Bowl

Zubereitungszeit 10-20 min

Zutaten:

500 g Rosenkohl

**1 großer Apfel
(Santana, Elstar oder Natyra)**

Butter oder Margarine zum Andünsten

Kräutersalz oder Salz
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Rosenkohl waschen und „putzen“.

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

Den Rosenkohl in einem Topf mit etwas Wasser und etwas (Kräuter)salz zum Kochen bringen.

Je nach Vorliebe und Geschmack die Kochzeit wählen:

Bissfest: 5-8 Minuten

Weich: 10-12 Minuten

Die Apfelstücke in einer Pfanne mit etwas Butter oder Margarine dünsten.

Die gegarten Rosenkohl-Rosen mit den gedünsteten Apfelstücken vermengen.
Und nach Beileben mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Als Beilage oder pur als leckere Bowl genießen.

Guten Appetit.



Apfel-Krautsalat

Zubereitungszeit 20 min

Zutaten:

500g Sauerkraut

2 Äpfel (Elstar oder Santana)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Glas (ca.200ml) Apfelsaft oder Saft einer Orange

etwas Kümmelpulver

1 gehäufte TL Majoran (geriebt)

Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten mit dem Sauerkraut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit.



Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

Lieblings Apfelstreusel

Zubereitungszeit 75 min,
davon Backzeit 45 min

Zutaten für eine Springform
etwas Margarine und Paniermehl
oder Backpapier für die Springform

für den Teig:

- 100g Margarine
- 100g Rohrzucker
- 2 Eier

mit Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren

- 100g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 6g Backpulver
- 3-4 Esslöffel Milch

dazugeben und verrühren.

Probe: Der Teig soll sich schwer reißend vom Löffel lösen.

(Wenn zu zäh oder zu dünn, je nachdem etwas Milch oder Mehl zugeben)

Den Teig in die Springform füllen und gleichmäßig verstreichen

Ofen vorheizen: ca. 10 Minuten, Umluft, auf 180°C

für den Belag:

- **4 BIO-Äpfel (ca. 600 g) z.B. Holsteiner Cox oder Elstar**

schälen, in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen

Die Apfelspalten strahlenförmig auf den Teig legen

(für die Mitte evtl. nochmals teilen)

für die Streusel:

- 75 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Mehl
- 50 g Grieß

per Hand verkneten und über den Apfelspalten verkrümeln.

Wer möchte, kann die Streusel weglassen oder den Kuchen stattdessen nach dem Backen mit Mandelstiften oder Mandelsplittern überstreuen.

Backen:

40-45 Minuten Backzeit.

180°C - 200°C, die letzten 10 Minuten bei abgeschalteter Temperatur.

Dazu passt Schlagsahne z.B. statt mit Vanillezucker mit etwas Zimt gewürzt.
Oder Vanilleeis und natürlich ein leckerer Kaffee.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

