

# Rezeptsammlung

## der Praxis Dr. Ruf & Dr. Schwerd-Ruf

<b>Rezepte passend zur Ernährungstherapie der Praxis Dr. Ruf &amp; Dr. Schwerd-Ruf</b>	<b>4</b>
<i>Grundrezept Slow-Cooker</i>	4
<i>Ganzes Brathähnchen im Slow-Cooker</i>	5
<i>Hähnchen mit Papaya</i>	6
<i>Kabeljaufilet mit Cherry Tomaten, Kapern und Oliven</i>	7
<i>Steak mit Pilzen und Gemüse</i>	8
<i>Auberginen Parmigiana</i>	9
<i>Blumenkohl „Reis“</i>	10
<i>Blumenkohl- Sellerie-Püree</i>	11
<i>Zucchini „Spaghetti“</i>	12
<i>Spitzkohl „Nudeln“</i>	13
<i>Spitzkohl-„Nudeln“ mit Lachssauce</i>	14
<i>Gebratene Spitzkohl-„Nudeln“ mit Ei, asiatisch</i>	15
<i>Pizzateig (low carb &amp; glutenfrei)</i>	16
<i>Lasagne Bolognese mit Zucchini oder Aubergine</i>	17
<i>Avocado-Mango Salsa</i>	18
<i>Rohkost-Salat</i>	19
<i>Brokkoli-Salat</i>	20
<i>Eiersalat</i>	21
<i>Knochenbrühe</i>	22
<i>Butterfett (Ghee)</i>	23
<b>Frühstücksideen</b>	<b>24</b>
<i>Eier in allen Varianten</i>	24
<i>Büffelmozzarella mit Papaya</i>	25
<i>Slow-Cooker Frühstück</i>	26
<i>Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen</i>	27
<i>Pfannkuchen oder Waffeln mit Flosa (low carb und glutenfrei)</i>	28
<i>Mandel-Pfannkuchen (low carb und glutenfrei)</i>	29
<i>Kompott aus Beeren oder Sauerkirschen</i>	29
<i>Kokos-Pudding mit Frucht (low carb und glutenfrei)</i>	30
<i>Grüner Smoothie</i>	31

<b>Vorspeisen und Desserts</b>	<b>32</b>
<i>Wilde Blaubeeren-Gelee mit Konjakmehl</i>	32
<i>Schneller Schokopudding mit Konjakmehl</i>	33
<i>Power-Espresso</i>	34
<i>„Bulletproof“ Heiße Schokolade</i>	35
<i>Dessert oder Eis mit Obst und Schlagsahne</i>	36
<i>Avocado-Schokocreme</i>	37
<i>Rohkakao-Schokolade</i>	38
<i>Schoko-Muffins (low carb und glutenfrei)</i>	39
<i>Schwedischer Espressokuchen (low carb und glutenfrei)</i>	40
<i>Schoko-Pralinen</i>	41
<i>Kokos-Konfekt</i>	41
<i>Kokos-Mandel Taler (low carb und glutenfrei)</i>	42
<b>Brot &amp; Brötchen</b>	<b>43</b>
<i>Dunkles Brot (low carb und glutenfrei)</i>	43
<i>Dunkle Brötchen (low carb und glutenfrei)</i>	44
<i>Eiweißbrot (low carb und glutenfrei)</i>	45
<i>Mediterranes Baguette (low carb und glutenfrei)</i>	46
<i>Käsebrötchen</i>	47
<b>Glutenfreie Rezepte</b>	<b>48</b>
<i>Glutenfreies helles Brot</i>	48
<i>Pizzateig</i>	48
<i>Spätzleteig</i>	48
<i>Cookies</i>	48
<i>Mürbeteig</i>	48
<i>Glutenfreie Baguettes</i>	49
<i>Glutenfreies Sauerteigbrot</i>	50
<i>Glutenfreies Eiweißbrot</i>	51
<i>Fladenbrot / Pizzabrot</i>	52
<i>Brasilianische Käsebrötchen</i>	53
<i>Zwiebelkuchen ohne Boden</i>	54
<i>Schnitzel / Panade glutenfrei</i>	55
<i>Glutenfreie Spätzle</i>	56
<i>Glutenfreie Käse-Spätzle</i>	57
<i>Rote Linsensuppe</i>	58
<i>Spanische Tortilla mit Süßkartoffel</i>	59
<i>Süßkartoffel-Chips</i>	60
<i>Glutenfreie Herzchen-Waffeln</i>	61
<i>Bananen-Pan Cakes</i>	62

<i>Obstkuchen</i>	63
<i>Schwarzplententorte</i>	64
<i>Himbeer-Baiser-Torte</i>	65
<i>Apfel-Karotten-Kuchen</i>	66
<i>Käsekuchen ohne Boden</i>	67
<i>Schoko-Muffins</i>	68
<i>Müsli-Taler</i>	69
<i>Zartbitter-Erdnuss-Cookies</i>	70

## Rezepte passend zur Ernährungstherapie der Praxis Dr. Ruf & Dr. Schwerd-Ruf

### Grundrezept Slow-Cooker

Insbesondere für berufstätige ist diese schonende Zubereitungsmethode zu empfehlen. Durch die lange Garzeit von 6 - 8 Stunden kann man das Gericht gut vorbereiten und dann z.B. morgens oder nach der Arbeit genießen.

#### Zutaten

- Fleisch (z.B. Rinderbraten, Ossobuco, Tafelspitz, Gulasch, ganzes Hühnchen, Hühnerkeulen, Lamm...)
- etwas Wasser (ca. 200 - 250 ml)
- 1 großes Stückchen Butter
- ggf. Suppengemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Kräuter nach Geschmack

#### Zubereitung

Alle Zutaten in den [Slow-Cooker](#) legen und 6 - 8 Stunden garen. Das Gemüse gart im Slow-Cooker langsamer als das Fleisch. Legen Sie daher das Gemüse unter das Fleisch.

Sie können auch gefrorenes Fleisch direkt in den Slow-Cooker legen.

Alternativ kann man das Gericht im Backofen in einem Bräter mit Deckel zubereiten bei 95-100 °C.



# Ganzes Brathähnchen im Slow-Cooker

## Zutaten

- 1 Brathähnchen

## Zubereitung

Hähnchen abspülen und trockentupfen. Ohne Wasser in den [Slow-Cooker](#) legen und auf Stufe high 4-5 Stunden garen. Nach Geschmack salzen.

Für eine krosse Haut das Hähnchen vorsichtig entnehmen, in eine feuerfeste Form legen und im Backofen ca. 5 Minuten grillen.



## Hähnchen mit Papaya

### Zutaten

- Hähnchenbrust
- 100 g Papaya
- Salz
- ggf. Chili
- Kokosöl oder Butterfett

### Zubereitung

Hähnchenbrust scharf anbraten, Papayastücke hinzufügen und kurz mitbraten.



# Kabeljaufilet mit Cherry Tomaten, Kapern und Oliven

## Zutaten

- 2 - 3 Kabeljaufilets pro Person (aufgetaut, abgetupft, mit Salz und Limette beträufelt)
- Eine Handvoll Cherry Tomaten
- ggf. Champignons
- einige Kapern, Oliven, frische Chili nach Geschmack
- Butterfett zum Anbraten

## Zubereitung

Die Champignons halbieren und in heißem Butterfett scharf anbraten. Alle anderen Zutaten außer der Kabeljaufilettes kurz mitbraten. An die Seite schieben und den Kabeljau in die Mitte legen. Deckel oder Spritzschutz auflegen und kurz mitbraten.

Dazu passt z.B. Blumenkohlreis.

Den Kabeljau dürfen Sie natürlich durch andere Fischarten ersetzen (z.B. Wildlachs). Wichtig ist Wildfang, nicht Aquakultur!

Auch mit hauchdünnen Rindfleischscheibchen sehr lecker.



# Steak mit Pilzen und Gemüse

## Zutaten

- 1 Rindersteak (z.B. Ribeye)
- Champignons (oder Steinpilze, Pfifferlinge)
- Gurke
- 1/2 Avocado
- Butterfett oder Avocadoöl zum Anbraten
- ggf. Sahne

## Zubereitung

Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons salzen und zusammen mit dem Steak im heißen Fett anbraten. Zusammen mit Gurke und Avocado anrichten.

Alle Zutaten haben sehr wenig Kohlenhydrate :)  
Auch Blattsalate oder Krautsalat aus Spitzkohl ist sehr gut als Beilage geeignet.





# Auberginen Parmigiana

## Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Büffelmozzarella
- Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

Aubergine in Scheiben schneiden. Beidseitig salzen und mind. 10 min. Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen.

Auberginen in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl bestreichen. Bei 180°C Grill ca. 15 Minuten grillen, zwischendurch wenden.

Mozzarella auf den Auberginenscheiben verteilen und im Backofen schmelzen lassen.

## Blumenkohl „Reis“

### Zutaten

- 0,5 - 1 Blumenkohl (oder Romanesco)
- etwas Butterschmalz oder Kokosöl
- Salz

### Zubereitung (Thermomix)

Blumenkohl 3-5 Sekunden auf Stufe 5 zu „Reis“ verarbeiten.

Fett und Salz hinzufügen und 10 Min., 98 °C, Linkslauf Stufe 1 (oder in einer Pfanne) dünsten.



## Blumenkohl- Sellerie-Püree

### Zutaten

- 300 g Blumenkohl in Röschen
- 300 g Sellerie in Würfeln (oder weitere 300 g Blumenkohl)
- 400 g Wasser
- 60 g Butter
- 1 gestrichener TL Salz

### Zubereitung

Blumenkohl in Salzwasser gar kochen, abgießen und das Kochwasser auffangen. Blumenkohl mit etwas Kochwasser und Butter pürieren.

### Zubereitung (Thermomix)

400 g Wasser in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und Sellerie und Blumenkohl in den Varoma geben.

Varoma verschließen und 25 Min. | Varoma | Stufe 1 kochen.

Varoma abnehmen. Gegartes Gemüse, Butter und Salz in den Mixtopf geben und 5 Min. | 100 °C | Stufe 3 kochen.

Abschließend 20 Sek. | Stufe 9 pürieren und abschmecken.



## Zucchini „Spaghetti“

### Zutaten

- Zucchini (oder Kohlrabi)
- Wasser

### Zubereitung

Zucchini mit einem [Spiralschneider](#) in Spaghettiform bringen. Mit wenig Wasser ca. 1 Minute in einer Pfanne garen. Mit Sauce (z.B. Bolognese) servieren.



## Spitzkohl „Nudeln“

### Zutaten

- 1 Spitzkohl (ca. 500 g)
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Salz

### Zubereitung

Spitzkohl in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne oder in einem Kochtopf mit Deckel mit Olivenöl und Salz ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### Zubereitung im Thermomix

Spitzkohl in Streifen schneiden. Im Thermomix zusammen mit Olivenöl und Salz 10 Min., 100 °C, Linkslauf, Sanfrührstufe dünsten.



## Spitzkohl-„Nudeln“ mit Lachssauce

### Zutaten für 2 - 3 Personen

- ggf. 1/2 Zwiebel
- Butterfett oder Kokosöl
- 1 kleiner Spitzkohl
- 200 ml Kokosmilch oder Sahne
- 150 g Räucherlachs (Wildlachs)
- Salz und Pfeffer
- ggf. frisch geriebener Meerrettich (Kren)

### Zubereitung

Die Zwiebel klein würfeln und in einer großen Pfanne im Fett anbraten. Den Spitzkohl in ca. 0,5 bis 1 cm breite Streifen schneiden und zusammen mit ca. 3 EL Wasser hinzufügen. Einen Deckel auflegen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Lachs und Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Meerrettich bestreuen.

Für eine Person einfach nur die Hälfte der Zutaten verwenden.



## Gebratene Spitzkohl-„Nudeln“ mit Ei, asiatisch

### Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
  - 2 - 4 Zehen Knoblauch
  - 4 - 5 cm Ingwer
  - 2 EL Butterfett oder Kokosöl
  - 1 kleiner Spitzkohl
  - 50 ml Wasser
  - 2 TL Sambal Oelek (oder Chili)
  - 4 Eier
  - 4 EL Sesam oder ungesalzene Erdnüsse
  - Salz (Alternativ: Fischsauce oder Sojasauce)
- als Variation: Hähnchenbrust; Sprossen, Karottenstreifen, Champignons

### Zubereitung

Spitzkohl in und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Sesam oder Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Fett erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Spitzkohl, Sambal Oelek und Wasser dazugeben und ca. 5 Min. dünsten.

Die Eier mit etwas Salz verquirlen und unter Rühren dazu geben. Mit Sesam oder Erdnüssen bestreut servieren.



## Pizzateig (low carb & glutenfrei)

### Zutaten für 2 Pizzaböden

- 130 g Mandelmehl
- 50 g Leinsamenmehl (oder Goldleinsamenmehl → wird heller)
- 25 g Kokosmehl
- 10 g Flohsamenschalen
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl
- 200 ml heißes Wasser

### Zubereitung

Den Ofen auf Pizzastufe oder 220°C vorheizen.

Alle Zutaten verkneten, dann den Teig für ca. 5 Minuten quellen lassen.

Teig auf einem Backblech ausrollen oder mit den Händen flach drücken und nach Geschmack belegen.

Ca. 15 Minuten backen.

Etwas fester wird der Pizzaboden, wenn Sie ihn ohne Belag vorbacken und dann erst belegen.





# Lasagne Bolognese mit Zucchini oder Aubergine

## Zutaten

- 2 kleine Zucchini (alternativ: Aubergine)
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Rinderhack
- 150 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano nach Geschmack

Béchamelsoße:

- 4 TL Butter
- 1/2 TL Flohsamenschalen
- 50 g Sahne
- 50 g Wasser
- 20 g geriebenen Parmesan

## Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zucchini (oder Aubergine) in je 5 Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl von beiden Seiten je 1 Minute anbraten.

Die Zwiebeln in einem kleinen Topf in Olivenöl anbraten. Hackfleisch und passierte Tomaten dazu geben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken. Die Hälfte der Sauce in eine kleine Auflaufform geben und die Hälfte der Zucchinischeiben darauf verteilen. Mit der restlichen Sauce bedecken und die restlichen Zucchinischeiben auflegen.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann die Flohsamenschalen mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren Sahne und Wasser dazugeben. Köcheln lassen bis die Soße bindet. Den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Zucchinischeiben geben.

Im Ofen 20 - 25 Minuten backen bis die Lasagne goldbraun ist.



## Avocado-Mango Salsa

### Zutaten

- 1 kleine Avocado
- 1 (Spitz-)Paprika
- 1 oder 1/2 kleine Mango
- Limettensaft (1/2 - 1 Limette)
- Salz
- ggf. 4 Stängel Petersilie (klein geschnitten)
- ggf. Chili

### Zubereitung

Avocado, Paprika und Mango in Stückchen schneiden. In einer Schüssel mit Limettensaft, Salz und ggf. Petersilie und Chili mischen und abschmecken.

Dazu passen z.B. Fleischbällchen, Hähnchen oder hartgekochte Eier.



## Rohkost-Salat

### Zutaten

- Gemüse wie Kohlrabi, Staudensellerie oder wenig Karotten
- frische Petersilie
- Olivenöl, Essig / Limettensaft, Salz

### Zubereitung

Gemüse reiben und mit Petersilie und Dressing anmachen.

Den Salat zu Fleisch oder Fisch servieren oder direkt z.B. mit Thunfisch mischen.



# Brokkoli-Salat

## Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Apfel
- 25 g Olivenöl
- 15 g Obstessig
- 1,5 TL Senf
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 30 g Pinienkerne

## Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Restliche Zutaten im Thermomix o.ä. 5 Sekunden zerkleinern. Pinienkerne untermischen und abschmecken.

Den Salat zu Fleisch oder Fisch servieren oder direkt z.B. mit gebratenen Hähnchenstreifen mischen.

# Eiersalat

## Zutaten

- 2-3 hartgekochte Eier
- 3-4 Cornichons oder Kapern
- 1 Handvoll Radieschen
- evtl. 1/2 Avocado
- 2-3 TL Mayonnaise
- etwas Gurkenwasser
- nach Geschmack frisch geriebener Meerrettich

## Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und abschmecken.



# Knochenbrühe

Versorgt Sie mit Salz und Eiweiß während des Fastens.

## Zutaten

- Suppenknochen vom Weiderind und/oder Hühnerkarkassen
- Wasser
- Salz (Himalayasalz oder Steinsalz)

## Zubereitung

Die Knochen sollte möglichst lange bei niedriger Temperatur ziehen. Die energiesparendste Variante ist der [Slow-Cooker](#).

Knochen mit kaltem Wasser bedecken. Etwa 8-12 Stunden auf Stufe low ziehen lassen. Erst durch ein Sieb abgießen, dann durch ein Küchentuch filtern. Mit Salz abschmecken.

In kleine Schraubdeckel- oder Weckgläser einfüllen und einkochen oder einfrieren.

Die Knochenbrühe ist eine tolle Basis für Suppen. Fügen Sie z.B. Klöschen aus Rinderhack (mit Salz und ggf. Chili würzen) oder Gemüsejulienne hinzu.

## Butterfett (Ghee)

### Zutaten

- 1-2 Stück Bio Butter

### Zubereitung

Butter in einem Kochtopf ohne Deckel bei niedriger bis mittlerer Temperatur mehrere Stunden oder über Nacht erwärmen.

Das Eiweiß setzt sich oben und am Boden ab und wird fest. Sobald keine wässrig-weiße Flüssigkeit mehr zu sehen ist, ist das Ghee fertig.

Durch ein unbedrucktes Küchenpapier oder Küchentuch abgießen.



## Frühstücksideen

Generell können Sie alle Rezepte auch zum Frühstück zubereiten - das hängt von Ihrer Zeit und Ihrem Geschmack ab. Hier einige Ideen, die schnell gehen.

Die meisten Zutaten bekommen Sie im Bioladen oder Reformhaus. Links zu speziellen Zutaten, die Sie gleich online bestellen können, sind blau hinterlegt.

Sie finden diese auch auf unserer Website [www.ruf-schwerd.de](http://www.ruf-schwerd.de) im Bereich „Ernährung“ - „Zutaten & Nahrungsmittel“.

## Eier in allen Varianten

### Zutaten

- 2 - 3 Eier als Rührei, Spiegelei, Omelette, pochiert oder gekocht
- Gemüse oder Obst nach unserer Empfehlung





## Büffelmozzarella mit Papaya

### Zutaten

- 1 Kugel Büffelmozzarella
- Papaya oder anderes Obst nach unserer Empfehlung



# Slow-Cooker Frühstück

## Zutaten

- siehe Grundrezept [Slow-Cooker](#)

## Zubereitung

Wer gerne gleich morgens ein schnelles warmes Essen möchte, setzt am besten abends den Slow-Cooker auf. Dann einfach etwas Gemüse dazu essen und fertig.



## Avocado-Mango-Salat mit Hühnchen

Dieses Rezept eignet sich super, um Fleisch oder Hähnchenreste zu Verwerten.

### Zutaten

- etwas Hühnchenfleisch, Braten, Steak, Räucher-Wildlachs...
- 1/2 Avocado
- 1 Stange Sellerie oder anderes knackiges Gemüse
- 1/4 Mango oder 1 Stück Papaya
- Salz, Limette, Chili

### Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden, vermischen und mit Salz, Limettensaft und ggf. Chili abschmecken.



## Pfannkuchen oder Waffeln mit Flosa (low carb und glutenfrei)

### Zutaten für 2 Personen

- 150 g Wasser
- 3 Eier
- 75 g Sahne
- 3 EL Flohsamenschalen
- 1/2 TL Salz

### Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und 5 Min. quellen lassen. Im Waffeleisen oder in der Pfanne in Butterfett ausbacken.



Tipp: Überzählige Waffeln oder Pfannkuchen im Kühlschrank aufbewahren und kalt als „Wrap“ verwenden.



## Mandel-Pfannkuchen (low carb und glutenfrei)

### Zutaten für 2 Personen

- 100 g Wasser
- 3 Eier
- 50 g Sahne
- 1 EL Mandelmuß
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Flohsamenschalenpulver
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 1/4 TL Salz

### Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und 10 Min. quellen lassen. In einer Pfanne mit Butterfett oder Kokosöl portionsweise anbraten.

Dazu passen frische Beeren, Avocado-Schoko-Creme oder Räucherlachs.

Sehr lecker dazu ist auch:

### Kompott aus Beeren oder Sauerkirschen

100 g Beeren (für 2 Personen) mit 1 EL Limettensaft und 1 EL Wasser kurz aufkochen, nach Geschmack mit Zimt oder Vanille abschmecken und abkühlen lassen.



## Kokos-Pudding mit Frucht (low carb und glutenfrei)

### Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Wasser
- 200 g Kokosmilch
- 4 Eier
- 1 Msp. Flohsamenschalen gemahlen
- 2 EL Kokosmehl
- 1/2 TL gemahlene Vanille und 1/2 TL Zimt (alternativ: 1 TL Backkakao)
- 1 Prise Salz
- 4 TL kalte Butter
- 100 g frisches ungesüßtes Obst (z.B. Maracuja)

### Zubereitung

Wasser, Kokosmilch, Eier und Flohsamenschalenpulver in eine Metallschüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Kokosmehl, Vanille, Zimt und Salz hinzufügen und verrühren.

Einen großen Topf (die Schüssel sollte hineinpassen) ca. 1 cm hoch mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Metallschüssel einsetzen und die Masse 10 - 12 Min. ständig rühren, damit sie nicht ausflockt. So lange rühren bis sie dickflüssig wird und beginnt zu binden.

Die Masse sofort vom Wasserbad nehmen und die kalte Butter einrühren. Den Pudding auf 2 Schalen verteilen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag mit dem Obst anrichten und genießen.

### Zubereitung im Thermomix

Alle Zutaten bis auf die Butter und das Obst in den Mixtopf geben. 20 Min., 90 °C, Stufe 2 erhitzen. Die kalte Butter hinzufügen, dann 25 Sec. auf Stufe 6 vermischen. Den Pudding auf 2 Schalen verteilen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag mit dem Obst anrichten und genießen.



# Grüner Smoothie

## Zutaten

- 250 - 350 g Wasser
- 100 - 150 g grüne Blätter (z.B. Grünkohl, Spinatblätter, Karottengrün, Kohlrabiblätter, Feldsalat, Selleriestange, Sellerieblätter...)
- 1/2 - 1 Limette (Saft)
- 1 TL - 1 EL Öl ([Avocadoöl](#), [Kokosöl](#) oder Olivenöl)

Nach Geschmack:

- 20 - 30 g Eiweißpulver (z.B. [Erbsenprotein](#) oder Reisprotein)
- 1 EL [Flohenschalen](#) (Wassermenge erhöhen!)
- 1 Handvoll Obst (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Papaya, 1/2 grüne (!) Banane)
- 1/2 Avocado
- 1 TL [Galactose](#) oder 1 TL [Ribose](#)

## Zubereitung

Für dieses Rezept benötigen Sie einen leistungsfähigen Mixer, z.B. Thermomix!

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 60 Sekunden auf Stufe 10 mixen.



## Vorspeisen und Desserts

Diese Vorspeisen und Desserts dürfen Sie genießen, jedoch nur direkt vor oder nach dem Essen! Snacks sollten Sie bitte vermeiden.

## Wilde Blaubeeren-Gelee mit Konjakmehl

Dieses Gelee sollte direkt vor den Mahlzeiten gegessen werden, da es sehr gut sättigt. Auch praktisch als Marmeladen-Ersatz.

### Zutaten

- 1 EL [Wilde Blaubeeren-Pulver](#) (Alternativ: Frisch gepresster Limettensaft → Limettengelee)
- 1/2 TL [Konjakmehl](#)
- ggf. 1 TL [Ribose](#)
- ca. 30-50 ml Wasser

### Zubereitung

Alle Zutaten glatt rühren und 10 Minuten quellen lassen.

Viel Wasser dazu trinken!





## Schneller Schokopudding mit Konjakmehl

### Zutaten

- 200 ml Mandelmilch (alternativ: 100 ml Wasser und 100 ml Sahne)
- 1 EL [MCT Öl](#)
- 1 TL [Konjakmehl](#)
- 2 TL Backkakao
- 1 TL [Ribose](#)

### Zubereitung

Alle Zutaten kräftig mit dem Schneebesen verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Viel Wasser dazu trinken!



# Power-Espresso

## Zutaten

- 1 Espresso
- 1 EL Avocadoöl, Olivenöl, Kokosöl oder Kakaobutter

## Zubereitung

Einfach das Öl zum Espresso in die Tasse geben und genießen.

Der Espresso darf auch gerne als Energieschub zwischen den Mahlzeiten getrunken werden.

## „Bulletproof“ Heiße Schokolade

### Zutaten für 2 - 4 Portionen

- 200 g Wasser
- 200 g Kokosmilch
- 30 g weiche Butter
- 15 g Kokosöl
- 4 EL Kakaopulver entölt
- Vanille oder Zimt nach Geschmack

### Zubereitung

Wasser mit Kokosmilch in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Butter, Kokosöl und Kakaopulver einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.



## Dessert oder Eis mit Obst und Schlagsahne

### Zutaten

- wenig frisches ungesüßtes Obst
- viel ungesüßte Schlagsahne

### Zubereitung als Eis

300 g frische Früchte einfrieren. Im Thermomix 10 Sek. auf Stufe 8 pürieren.

200 g Bio Schlagsahne dazu geben. 30 Sek. auf Stufe 4 zu einem cremigen Fruchteis verarbeiten.

In kleine Becher oder Eisbereiter umfüllen und wieder einfrieren oder einen kleinen Becher gleich genießen.



# Avocado-Schokocreme

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Avocado
- 1 EL Sahne
- 1 EL Kakaopulver (entölt)

## Zubereitung

Das Fruchtfleisch der Avocado mit der Sahne und dem Kakaopulver in eine Schüssel geben und mit einer Gable oder dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten.

# Rohkacao-Schokolade

## Zutaten

- 150 g Kakaobutter
- 100 g gemahlene Edelkakaobohnen
- 70 g Kakaopulver
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- ca. 30 g Agavendicksaft, [Dattelsirup](#) oder Kokosblütensirup

Die Zutaten erhalten Sie über [www.kakaopur.com](http://www.kakaopur.com)  
Förmchen z.B. über [Amazon](#)

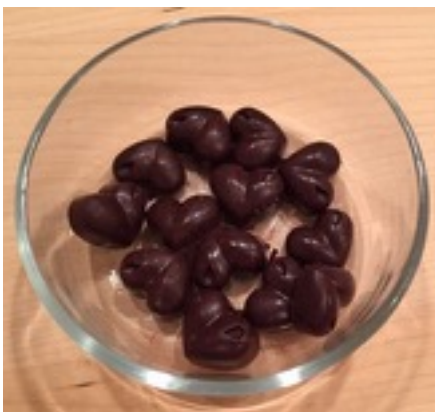
## Zubereitung

Falls Sie nur 1 [Förmchen](#) haben, maximal halbe Menge zubereiten.

Die Kakaobutter im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, nicht rühren. Die geschmolzene Kakaobutter zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

In [Pralinenförmchen](#) gießen oder dünn auf Backpapier ausstreichen und nach Geschmack z.B. mit Nüssen oder gefriergetrockneten Beeren bestreuen. 30 min. im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp: Milder wird die Schokolade, wenn Sie mehr (z.B. doppelte Menge) Kakaobutter verwenden oder Sahnepulver hinzufügen.



## Schoko-Muffins (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 60 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 40 g Backkakao
- 200 ml Kokosmilch
- 15 g Kokosblütenzucker (oder Kokosblütensirup, Dattelsirup)
- 4 EL Kokosöl oder 40 g Butter
- 2 Eier
- 1 TL Vanille
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine vermischen (Schneebeisen).

Die Masse in 8 Muffinförmchen füllen und 20 - 25 Minuten backen.  
Bei 24 Mini-Muffins beträgt die Backzeit 15 Minuten.

Die Muffins schmecken sehr gut mit Schlagsahne oder auch am nächsten Tag kalt aus dem Kühlschrank. Für Heidelbeer-Muffins einfach den Backkakao durch 1 Handvoll Beeren ersetzen.



## Schwedischer espressokuchen (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 110 g Kakaobutter
- 67 g Edelkakaobohnen gemahlen
- 47 g Kakaopulver
- 1/2 TL Vanille
- 100 ml Espresso
- 33 g Kokosblütensirup
- 4 große Eier
- 2 Bananen

Die Zutaten für die Schokolade erhalten Sie über [www.kakaopur.com](http://www.kakaopur.com)

### Zubereitung

Die Kakaobutter schmelzen. Mit Edelkakaobohnen, Kakaopulver, Vanille und Espresso mischen.

Bananen pürieren und mit den Eiern schaumig schlagen. Kakaomasse unterheben.

40 min. bei 170°C backen.





## Schoko-Pralinen

### Zutaten

- 10 Datteln (ohne Stein), ca. 100 g
- 50 g Kokosflocken
- 70 g Pekannüsse (oder andere Nüsse, z.B. Cashewkerne)
- 1 EL Backkakao
- 1 - 1,5 EL Wasser
- ggf. 1 Prise Salz, Vanille, gemahlene Espressobohnen

### Zubereitung

Die Zutaten zerkleinern, Kugeln formen. Kugeln in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen.

Bitte nur direkt nach der Mahlzeit und nur eine Praline essen!

## Kokos-Konfekt

### Zutaten (für 8-10 Stück)

- 100 g Kokosmus
- 10 g Kokosblütensirup
- 1/2 - 1 EL Kokosraspeln
- 1 Prise Vanille

### Zubereitung

Zuerst das Kokosmus und den Kokosblütensirup im Wasserbad schmelzen. Mit etwas Vanille verfeinern. Dann die Kokosraspel zufügen. Es soll eine cremige Masse entstehen.

Falls die Kokosmasse zu fest sein sollte, einfach noch etwas Kokosöl mitschmelzen lassen.

In Pralinenförmchen abfüllen und ggf. mit Kokosraspeln bestreuen.  
Für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

## Kokos-Mandel Taler (low carb und glutenfrei)

### Zutaten für 15 Kekse

- 75 g weiche Butter
- 150 g Kokosraspel
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- ggf. 15 g Kokosblütenzucker

### Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten verkneten. Ca. 15 kleine Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Etwas flach drücken.

Ca. 10 - 12 Minuten backen bis die Ränder braun werden. Auf dem Backblech abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen.



## Brot & Brötchen

So lange Sie die Zutaten vertragen, dürfen Sie hier ohne schlechtes Gewissen genießen. Bitte lassen Sie diese zur Sicherheit in unserer Praxis austesten. Die meisten Zutaten bekommen Sie im Bioladen. Links zu speziellen Zutaten oder fertigen Backmischungen, die Sie online bestellen können, sind blau hinterlegt. Sie finden diese auch auf unserer Website [www.ruf-schwerd.de](http://www.ruf-schwerd.de) im Bereich „Ernährung“ - „Zutaten & Nahrungsmittel“.

## Dunkles Brot (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 80 g gemahlene Mandeln
- 25 g gemahlene Hanfsamen (oder [Hanfmehl](#))
- 45 g [Leinsamenmehl](#)
- 40 g [Flohsamenschalen](#)
- 30 g Kürbiskerne (oder z.B. Sonnenblumenkerne)
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Eier (oder: 10 g [Leinsamenmehl](#) und 90 g Wasser)
- 15 ml Apfelessig
- 180 ml Wasser

### Zubereitung

Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Hanfsamen in einer Kaffeemühle oder im Thermomix mahlen (10 Sek auf Stufe 10).

Alle Zutaten verkneten und zu einem runden oder länglichen Brotlaib formen.

Bei 180° C auf der mittleren Schiene 70 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen und dann zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.

Das ganze Brot hat nur ca. 10 g netto Kohlenhydrate.



## Dunkle Brötchen (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 80 g gemahlene Mandeln
- 25 g gemahlene Hanfsamen (oder [Hanfmehl](#))
- 45 g [Leinsamenmehl](#)
- 40 g [Flohsamenschalen](#)
- 30 g Kürbiskerne (oder z.B. Sonnenblumenkerne)
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Eier (oder: 10 g [Leinsamenmehl](#) und 90 g Wasser)
- 15 ml Apfelessig
- 180 ml Wasser

### Zubereitung

Aus dem Teig für das Dunkle Brot können Sie auch ganz einfach Brötchen backen.

Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Hanfsamen in einer Kaffeemühle oder im Thermomix mahlen (10 Sek auf Stufe 10).

Alle Zutaten verkneten. Den Teig zu 4 Brötchen (Gewicht ca. 140 g) formen.

Bei 180° C auf der mittleren Schiene 50 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Min. im ausgeschalteten Backofen stehen lassen und dann zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.



## Eiweißbrot (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 100 g [Bio Goldleinsammehl](#)
- 40 g [Erbsenprotein \(Tavarlin\)](#)
- 20 g [Flosamenschalen](#)
- 10 g [Bambusfaser \(Dr. Almond\)](#)
- 20 g [Low Carb Backpulver](#)
- 1 TL Kümmel
- 70 g Pinienkerne (nach Geschmack)
- 1 TL Salz
- 240 ml Wasser
- 2 EL Öl
- 2 große Eier

### Zubereitung

Die trockenen Zutaten vermengen, die nassen Zutaten mischen, alles zusammenrühren, zu einem Brotlaib formen und 70 min. bei 170 Grad Umluft backen. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

100 g Brot hat 5,4 g Kohlenhydrate



## Mediterranes Baguette (low carb und glutenfrei)

### Zutaten

- 100 g Bio Goldleinmehl
- 70 g Bio Kokosmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- 3 TL Italienische Kräuter
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 Eier
- 250 ml Wasser
- 70 g Schwarze Oliven ohne Stein (oder getrocknete Tomaten, Walnüsse...)

### Zubereitung

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Oliven in Ringe schneiden.

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann Oliven, Eier und Wasser hinzugeben und verkneten. Ein Baguette oder einen flachen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 60 Minuten bei 175 °C Umluft backen. Vor dem Aufschneiden komplett abkühlen lassen.

Das Baguette eignet sich super für Bruschetta: Dafür die Scheiben einfach noch einmal toasten.



# Käsebrötchen

## Zutaten

- 170 g Büffelmozzarella (abgetropft)
- 85 g Mandelmehl oder 3-4 EL Kokosmehl
- 1 Ei
- 1/4 TL Salz

## Zubereitung

Backofen auf 220°C vorheizen.

Alle Zutaten z.B. im Thermomix zu einem glatten Teig verarbeiten. 6 Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Ca. 20 Min. bei 220°C backen.



## Glutenfreie Rezepte

# Glutenfreies helles Brot

### Zutaten

- Eine wunderbare Bio-Backmischung für glutenfreies Brot erhalten Sie über:  
[www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com)
- Wasser

### Zubereitung

Nach Packungsanweisung.



**Pizzateig**

**Spätzleteig**

**Cookies**

**Butterkekse**

**Mürbeteig**

—> **Backmischungen über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com)**



# Glutenfreie Baguettes

## Zutaten

- Backmischung für glutenfreies Brot über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com)
- Wasser

## Zubereitung

Teig nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Teig in drei gleiche Teile teilen. Zu drei langen Strängen formen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und auf ein [Blech](#) legen. Die Baguettes an einem warmen Ort (z.B. bei 30 °C im Backofen) 1 Stunde gehen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Baguettes mit einem Messer einritzen und dann etwa 50 Minuten backen.



# Glutenfreies Sauerteigbrot

## Zutaten für glutenfreien Sauerteig-Ansatz

- 40 g frischer Sauerteig glutenfrei
  - 50 g [Bauckhof Vollkornreismehl](#)
  - 55 g Wasser (40°C)
- > Ergibt 145 g Sauerteig (100 g davon: Brot; 45 g davon: neuer Sauerteig)

## Zutaten für Brot

- 100 g glutenfreier Sauerteig
- 460 g „Glutenfreie Mehlmischung Universal“ (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 40 g Flohsamenschalen
- 500 ml Wasser

## Zubereitung

Glutenfreier Sauerteig-Ansatz:

20 - 45 g Sauerteig, 50 g [Bauckhof Vollkornreismehl](#) und 60 g Wasser (40°C) vermischen.  
12 - 24 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Es sollen sich Blasen bilden.

Sauerteig aufteilen:

- 100 g Sauerteig für das Brot verwenden.
- Mit dem restlichen Sauerteig gleich wieder einen neuen Sauerteigansatz starten (wie gerade beschrieben). Nach dem Gehenlassen in einem Schraubdeckelglas im Kühlschrank aufbewahren oder trocknen. Das Schraubdeckelglas nicht zu drehen, nur den Deckel auflegen. Immer wieder auffrischen (spätestens nach 2 Wochen).

Brot:

500 ml Wasser & 100 g Sauerteig: 2 Min. | 37°C | Teigknetstufe (Thermomix od. Küchenmaschine)

460 g „Glutenfreie Mehlmischung Universal“ und 40 g Flohsamenschalen hinzufügen: 6 Min. | Teigknetstufe.

Teig zu einer Kugel formen und rundherum leicht bemehlen ([Bauckhof Vollkornreismehl](#)). In einer (Glas-)Schüssel mit Deckel an einem warmen Ort ca. 12 Stunden gehen lassen. Brot muss Blasen bilden und deutlich aufgehen. In ein Gärkörbchen umfüllen und erneut 2-4 Stunden gehen lassen. Dann vorsichtig auf einen Brotschieber stürzen. Tiefe Rauten einschneiden und zusätzlich mit einer Stricknadel mehrmals tief einstechen.

Währenddessen Backofen mit Pizzastein (dick aus Schamott) mind. 1 Stunde vorheizen (maximale Temperatur). Eine Schale Wasser in den Ofen stellen. Brot bei 190 °C 1 Stunde backen.

# Glutenfreies Eiweißbrot

## Zutaten

- 1/2 Block Hefe
- 1 TL Zucker
- 600 ml Wasser
- 200 g [Vollkornreismehl](#)
- 50 g Hanfmehl
- 100 g Reisprotein
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 Packung Quinoa Trocken-Sauerteig
- 1 EL Salz
- 1/2 EL Kümmel
- 2 EL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL Flohsamenschalen

## Zubereitung

Hefe mit Zucker in etwas Wasser auflösen und gehen lassen bis die Hefe leichte Bläschen wirft.

Alle Zutaten verkneten, einen Laib formen, mit Reismehl bemehlen und in einem Weidenkörbchen ca. 1,5 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen mit Pizzastein auf 230 Grad vorheizen. Das Brot einschießen und etwas Wasser dazu stellen. Backofen auf 170 grad zurückdrehen und das Brot 1 - 1 1/4 Stunden backen lassen.

## Fladenbrot / Pizzabrot

### Zutaten

- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 140 g Mehl (Glutenfreier Mehlmix Universal über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 110 ml Milch oder Wasser

### Zubereitung

Alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Masse auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen.

# Brasilianische Käsebrötchen

## Zutaten

- 400 g Tapiokastärke
- 3 TL Salz
- 100 ml Öl
- 100 ml Glas Milch
- 3 Eier
- 300 g junger Gouda

## Zubereitung

Stärke und Salz gründlich mischen. Öl und Milch zusammen in einem Topf erhitzen, portionsweise zum Mehl geben und einarbeiten. Die brasilianische Brotbäckerin hat das zwar nicht gemacht, aber nachdem ich die beiden Flüssigkeiten mit einem Schneebesen zu einer trüber Brühe verquirlt hatte, ließ sie sich besser in die Tapiokastärke einarbeiten.

Jetzt ein bisschen warten, bevor man die Eier dazu gibt, da diese sonst gerinnen. Jedes Ei einzeln in die Schüssel schlagen und nacheinander gründlich einarbeiten. Den Käse fein reiben, was mit dem weichen Gouda besser geht, wenn man ihn kurz im Tiefkühler anfroset.

Rein damit in die Pampe und gut mit dem Kochlöffel oder den Händen einarbeiten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die Menge reicht für ungefähr 8 bis 10 Teigkugeln, die man auf ein Blech mit Backpapier gibt. Hände kurz in kaltem Wasser anfeuchten, dann klebt es beim Brötchen rollen nicht so.

Dann für ca. 30 - 40 Minuten in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen auf mitTLerer Schiene backen.

Immer mal nachsehen, ob die Brötchen nicht zu braun werden.

Auf dem Rost abkühlen lassen.

# Zwiebelkuchen ohne Boden

## Zutaten

- 9 Zwiebeln (ca. 1 kg)
- 250 g Schinkenwürfel (oder Speck - nach Geschmack)
- 200 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 1 Packung Backpulver
- 250 g Emmentaler gerieben
- 250 g saure Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Zwiebeln würfeln. Restliche Zutaten zugeben (50 g geriebenen Käse aufheben) und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (am besten kleines Backblech mit hohem Rand) einfüllen, den restlichen Käse darüber streuen.

Ca. 45 Min. bei 200 °C backen.

## Schnitzel / Panade glutenfrei

### Zutaten

- Schnitzel oder Fischfilet
- 2 Eigelb (oder mehr)
- etwas Milch & Salz
- Glutenfreies Mehl über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com)
- [Glutenfreies Paniermehl](#)
- Pflanzenöl (hoch erhitzbar) und etwas Butterschmalz zum Anbraten

### Zubereitung

Schnitzel, bzw. Fischfilet, trocken tupfen.

Eigelb mit etwas Milch und Salz mischen.

in 3 tiefen Tellern Mehl, Eimischung und Paniermehl bereitstellen. Schnitzel nach einander in allen drei Tellern wenden.

In reichlich Fett nicht zu heiß anbraten. Mit Küchenkrepp abtupfen und servieren.



# Glutenfreie Spätzle

## Zutaten

- 300 g [Vollkorn Reismehl](#)
- 3 Eier
- 100 ml Mineralwasser (Sprudel)
- Salz

## Zubereitung

Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben. Langsam die Flüssigkeit einrühren und mit dem Kochlöffel klopfen, bis ein glatter Teig entsteht.

Der Teig sollte dick und cremig sein und beim Rühren bzw. Klopfen Blasen werfen (evTL. noch etwas Flüssigkeit oder Reismehl dazu geben).

Danach den Teig ca. 10 Min. ziehen lassen.

3-4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Spätzlesieb direkt ins kochende Wasser streichen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen noch kurz aufkochen lassen und dann mit dem Schaumlöffel heraus schöpfen.



# Glutenfreie Käse-Spätzle

## Zutaten

- 200 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 50 g feiner Maisgrieß
- 3 Eier
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- etwas Wasser
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 150 g geriebener Emmentaler
- Fett für die Form

## Zubereitung

Mehl mit Grieß, Eiern, Öl und Salz zu einem zähen Teig verrühren. Je nach Größe der Eier noch etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz des Teigs sollte einem festen Rührteig entsprechen.

Den Teig 20 Min. zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit der Maisgrieß ausquellen kann.

Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken - das erfordert etwas Kraft.

Die Spätzle portionsweise in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel herausheben. In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Eine Auflaufform dünn einfetten.

Die heißen Spätzle schichtweise mit dem Käse und den gebratenen Zwiebelwürfeln in die Auflaufform geben. Im Ofen etwa 10 Min. überbacken.

# Rote Linsensuppe

## Zutaten

- 1-3 Handvoll Gemüse
- 50 g Rote Linsen
- 200 - 250 g Wasser
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL [Suppenwürze](#) (ohne Hefeextrakt / Glutamat)
- ggf. 1 TL Flohsamenschalen

## Zubereitung (Thermomix)

Gemüse in den Mixtopf geben  
5 Sek., Stufe 5

Linsen, Wasser, Kokosöl und Suppenwürze zugeben.  
10 Min., 90 °C, Linkslauf Stufe 1

Ggf. Flohsamenschalen einrühren und abschmecken.

## Zubereitung (ohne Thermomix)

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Linsen, Wasser, Kokosöl und Suppenwürze 10 Min. köcheln lassen. Ggf. Flohsamenschalen einrühren und abschmecken.

# Spanische Tortilla mit Süßkartoffel

## Zutaten

- 10 Eier
- 2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 350 Zucchini
- 200 g Wasser
- 100 g Öl / Butterschmalz
- 800 g Süßkartoffeln
- evtl. 1 Knoblauchzehe oder 1 Chili

## Zubereitung

Eier mit Salz und Pfeffer aufschlagen.

Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden oder hobeln, ggf. Knoblauch und Chili hinzufügen. Eier darübergießen und vermischen.

Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einem Bräter mit dem Fett bei mittlerer Temperatur garen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Kartoffel-Gemüsemischung zu den Süßkartoffeln in den Bräter geben und vermischen. 30 - 40 Minuten bei 180°C backen bis die Masse gestockt ist.

Tortilla in Stücke schneiden und servieren. Schmeckt auch kalt!

# Süßkartoffel-Chips

## Zutaten

- Süßkartoffel
- Pflanzenfett (hoch erhitzbar)
- Salz
- evtl. Gewürz ohne Glutamat (z.B. Hähnchengewürz, Paprika, Knoblauch)

## Zubereitung

Fett in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel in feine Scheibchen hobeln.

Im heißen Fett frittieren, bis die Chips knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Würzen und genießen.



# Glutenfreie Herzchen-Waffeln

## Zutaten

- 100 g Butter (weich, in Stücken)
- 130 g Rohrzucker
- etwas Vanille (oder Vanillezucker)
- 2 Eier
- 200 g Buttermilch (für Kuhmilch-Allergiker: 150 g Schafsjoghurt und 50 g Schafsmilch/Reisdrink)
- 250 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 1/2 gestrichenen TL Backpulver
- 2 Prisen Salz

## Zubereitung

Waffeleisen vorheizen.

Butter, Rohrzucker, Vanille und Eier in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät verrühren.

Restliche Zutaten zugeben und verrühren.

Portionsweise im Waffeleisen backen.



# Bananen-Pan Cakes

## Zutaten

- 2 Eier
- 2 Bananen
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Kokosblütensirup
- 1 Prise Salz
- 1-2 Spritzer Limettensaft (frisch gepresst)
- Öl/Butterschmalz zum Ausbacken

## Zubereitung

Backofen auf 120°C (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Eier, Bananen, Backpulver, ggf. Kokosblütensirup, Salz und Limettensaft z.B. Thermomix (15 Sek./ Stufe 7) zu einem geschmeidigen Teig pürieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 EL Teig in die Pfanne setzen, bei mäßiger Hitze kurz anbacken und 1 weiteren EL Teig daraufsetzen. Sobald der Teig angebacken ist, vorsichtig wenden, fertig backen und dann auf einen Teller zum Warmhalten in den Backofen stellen.

# Obstkuchen

## Zutaten Teig

- 3 Eier
- 3 EL kochendes Wasser
- 120 g Rohrzucker
- 75 g Maismehl
- 1 Päckchen Vanillepudding (1 EL abnehmen für Belag!)
- 1/2 Päckchen Backpulver

## Zutaten Belag

- 1 gehäufter EL Vanillepudding (aus der oberen Packung)
- 125 ml Milch
- 125 ml Sahne
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Obst
- 1 Päckchen Tortenguss

## Zubereitung

Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen auf 180 Grad.

Eier mit heißem Wasser schaumig rühren. Rohrzucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und einige Minuten aufschlagen.

Maismehl, Vanillepudding und Backpulver vermischen, in den Eischaum sieben und vorsichtig unterheben.

Teig in die Springform füllen und ca. 25 - 30 Min backen.

Vanillepudding mit Zucker, Milch und Sahne nach Packungsanleitung zubereiten, auf dem Biskuitboden verteilen und mit dem Obst belegen.

Den Tortenguss gleichmäßig darüber verteilen.

# Schwarzplententorte

## Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g geriebene Mandeln
- 250 g Buchweizenmehl
- 6 Eier, getrennt
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

## Zubereitung

Butter mit 150 g Zucker und 6 Eidottern schaumig rühren. Mandel, Mehl, Backpulver und Vanillezucker gut vermengen und unter rühren zugeben.

Die Eiweiße mit 100 g Zucker zu festem Eischnee aufschlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Den Teig in eine Springform füllen und bei mäßiger Hitze ca. 45 Min. backen. Wenn der Teig erkaltet ist, 2 mal durchschneiden, mit Preiselbeermarmelade bestreichen, zusammensetzen und mit Schlagrahm verzieren.



# Himbeer-Baiser-Torte

## Zutaten

- 200 g weiße Kuvertüre
- 60 g kleine Baisers
- 30 g Cornflakes
- 9 Blatt Gelatine
- 2 Bio Limetten
- 900 g frische Himbeeren
- 140 g Zucker
- 150 g Schmand
- 250 g Sahne

## Zubereitung

1. 40 g der weißen Kuvertüre mit einem Sparschäler dünn hobeln und beiseite stellen. Die Baisers in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Cornflakes zufügen, nochmals verschließen und ebenfalls zerbröseln. Beides in eine Schüssel geben. Die restliche Kuvertüre in Stücke schneiden und im warmen Wasserbad schmelzen, dabei ab und zu umrühren. Die geschmolzene Kuvertüre zu den Baiser-Cornflakes-Bröseln geben und alles gut vermischen. Backpapier auf eine runde Tortenplatte legen und einen Tortenring (20cm Durchmesser) darauf setzen. Die Masse auf dem Boden verteilen, glatt streichen und in den Kühlschrank stellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten gut waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Himbeeren kurz abbrausen und gründlich abtropfen lassen. 600 g Himbeeren, Limettensaft und -schale mit Zucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gelatine in einem kleinen Topf geben und unter Rühren bei geringer Hitze auflösen. Topf beiseite stellen. 5 EL Himbeerpüree zufügen und gut verrühren. Die Gelatinemasse zum restlichen Himbeerpüree geben und gut verrühren.  
1/3 des Himbeerpürees zur Seite stellen. Ca 15 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne vorsichtig unterheben.
3. Die Himbeer-Sahne-Creme auf den Kuvertüre-Baiser-Boden geben und ca. 10 Min. kalt stellen. Das restliche Himbeerpüree nochmals kräftig durchrühren und mit dem Himbeeren auf die Torte geben. Die Torte für mind. 2 Std. kalt stellen.
4. Anschließend vorsichtig mit einem scharfen Messer vom Rand lösen und den Tortenring entfernen. Die Torte mit den Kuvertürespänen verzieren.

# Apfel-Karotten-Kuchen

## Zutaten

- 120 g weiche Butter
- 120 g Zucker (oder je 60 g Kokosblütenzucker und Agavendicksaft)
- 4 Eier (getrennt)
- 125 g geriebene Mandeln
- 100 g Maismehl
- 2 TL Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g Karotten
- 5 Äpfel
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- Butter für die Springform
- Zucker zum Bestreuen

## Zubereitung

1. Die Butter und den Zucker schaumig rühren, die Eigelbe nacheinander unterrühren. Mandeln, Maismehl und Backpulver darunter mischen. Die Zitrone gut waschen, trocknen, die Schale abreiben und beifügen.
2. Die Karotten schälen, auf der Bircherreibe fein reiben und unter den Teig rühren. Einen Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls fein dazu reiben.
3. Die Eiweiße mit dem Salz zu festem Schnee aufschlagen. Den Eischnee locker unter die Masse heben.
4. Eine Springform (26 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und glatt streichen.
5. Die restlichen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Kreisförmig leicht in den Teig drücken und wenig Zucker bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

# Käsekuchen ohne Boden

## Zutaten

- 250 g Butter weich
- 250 - 280 g Rohrzucker
- 4 Eier
- 80 g Stärke (z.B. [Bio-Tapiokastärke](#)) oder 2 Packungen Vanillepudding-Pulver
- etwas Vanille
- 2 TL Backpulver
- 1 kg Quark (oder Schafsquark)
- nach Geschmack: 1 Handvoll Rosinen, Beeren oder Mandarinen

## Zubereitung

Backofen auf 160 °C vorheizen. Springform einfetten oder mit [rundem Backpapier](#) auslegen.

Butter, Zucker und Eier mit der Küchenmaschine schaumig rühren.

Stärke, Vanille, Backpulver, Quark und ggf. Obst zugeben, untermischen und in die vorbereitete Springform geben.

Etwa 60 Minuten bei 160 °C backen, Backofen ausschalten. Backofentür einen Spalt öffnen (z.B. Kochlöffel aus Holz in den schmalen Spalt schieben) und Kuchen ganz langsam abkühlen lassen. So fällt er nicht in sich zusammen.



# Schoko-Muffins

## Zutaten

- 100 g Schokolade in Stücken (falls ohne Kuhmilch: Zartbitter- oder Reis-Schokolade)
- 150 g Butter in Stücken
- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 300 g Glutenfreie Backmischung Universal (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 300 g Milch (oder Ziegen-, bzw. Schafsmilch)
- 2 TL Backpulver

## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vertiefungen einer Muffin- oder Mini-Guglhupf-form einfetten (ca. 12 Stück).

Schokoladen hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten. Zerkleinerte Schokolade zugeben und unterheben. Teig in die Muffinform füllen. Muffins ca. 30 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Muffins 10 Minuten abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden. Lauwarm oder kalt servieren.

## Variante

Für Blaubeer-Muffins: Ersetzen Sie Schokolade und Backkakao durch 150 g Blaubeeren (frisch oder gefroren).



# Müsli-Taler

## Zutaten

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 125 g gehackte Mandeln
- 100 g Sesam
- 125 g Rohrzucker
- 30 g Kokosraspeln
- 1 Ei
- 1 EL Sahne

## Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit zwei Löffeln Häufchen formen und auf ein Backblech legen.

Etwa 10 - 15 Min backen.

## Zartbitter-Erdnuss-Cookies

### Zutaten

- 100 g Zartbitter-Schokolade, in kleinen Stücken
- 100 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 130 g Butter, weich, in Stücken
- 150 g Rohrzucker
- 1 Ei
- 200 g Glutenfreie Backmischung Universal (über [www.glutenfreieheimat.com](http://www.glutenfreieheimat.com))
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Schokolade und Erdnüsse hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten.

Die Hälfte der Schoko- Erdnuss-Mischung zugeben und verkneten.

Aus dem Teig 14 Bällchen formen (Durchmesser 3 - 4 cm), in der restlichen Schoko-Erdnuss-Mischung wälzen, je 7 Cookies mit 4 cm Abstand zueinander auf die vorbereiteten Backbleche setzen und auf den Backblechen nacheinander 10 - 15 Min. (180 Grad) backen.

Cookies auf dem Backblech abkühlen lassen und servieren oder in einer Keksdose aufbewahren.