

RÜHREI WRAP

genialer Mitnehm-Snack



15 Minuten



1 Portion

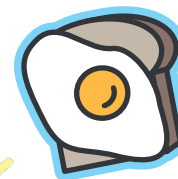
Rührei-Wrap

- 1 kleine Spitzpaprika (rot)
- 1 kleine Gurke
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0,5 TL Butter
- 1 Vollkorn-Wrap
- 1 EL Käse (gerieben, Gouda oder Cheddar)
- 2 Scheiben Hähnchenbrust-Aufschnitt
- 10 Blätter Babyspinat

1. Rührei-Wrap vorbereiten: Schneide die Spitzpaprika und Gurke in feine Scheiben und entferne die Paprikakerne. Verrühre die Eier mit Salz und Pfeffer.

2. Rührei-Wrap zubereiten: Schmelz die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das verquirlte Ei dazu und lege den Wrap darauf. Lasse die Masse für etwa 2 Minuten fest werden und wende den Wrap dann vorsichtig. Verteile den Käse und die Paprikascheiben darüber und schalte den Herd ab. Lege die Hähnchenbrustscheiben, Gurken und den Babyspinat darauf und falte den Wrap zweimal zusammen. Nimm ihn aus der Pfanne heraus und serviere ihn warm.

Du kannst den Wrap auch wunderbar einpacken und als Pausensnack mitnehmen.





REGENBOGEN CHEESECAKE im Glas



25 Minuten



6 Gläser

Creme

400 g Sahne
200 g Frischkäse
500 g Magerquark
100 g Puderzucker
1 Prise Tonkabohnenabrieb

Zum Einfärben

Blaue, Gelbe & Rosa
Lebensmittelfarbpaste

Dekoration

2 Baiserdrops

1. Creme zubereiten: Schlage die Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts in einem hohen Rührbecher steif. Verrühre in einer großen Schüssel den Frischkäse mit dem Quark, Puderzucker und Tonkabohnenabrieb. Hebe die Sahne mit dem Teigschaber unter.

2. Farbige Cremes herstellen: Richte dir 5 kleine Schüsseln und gib jeweils 1 EL der Creme in die Schüsseln. Gib jeweils 1-2 Tropfen der einzelnen Lebensmittelfarbpasten zur Creme dazu und verrühre sie: Aus der blauen und rosa Farbpaste kannst du lila mischen, aus blau und gelb entsteht grün. Mische die Farben etwas dunkler an, da gleich noch weitere Creme dazu kommt. Verteile die restliche Creme gleichmäßig in die jeweiligen Farb-Schüsseln und verrühre diese, bis sie sich vollständig vermischt haben. Rühre aber nicht zu lange, damit die Sahne nicht grisselig wird.

3. Regenbogen Cheesecake im Glas schichten: Fülle esslöffelweise Creme von jeder Farbe in die Gläser. Wiederhole dies mit jeder Farbe so oft, bis die Gläser gefüllt sind. Achte dabei darauf, dass sich die Farben immer abwechseln, um ein schönes Muster zu bekommen. Stelle die Gläser abgedeckt bis zum Verzehr kalt. Zerbrösle zur Dekoration etwas Baiser darüber.



Du kannst die Creme auch in 6 Portionen teilen und aus rosa und gelb noch eine orange Creme mischen.



BLAUBEER-KUCHEN

mit fluffigem Joghurtteig



15 Minuten



45 Minuten



170 °C O/U



24 x 13,5 cm

Rührteig

2 Eier
80 g Sonnenblumenöl
120 g Joghurt (3,5%)
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Zitronenabrieb
1 TL Zitronensaft
120 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Mehl
1,5 TL Backpulver
100 g Heidelbeeren

Dekoration

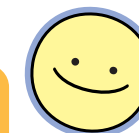
2 EL süßer Schnee

1. Ofen vorheizen: Heize den Ofen auf 170 °C O/U vor und fette eine Kastenbackform ein.

2. Rührteig zubereiten: Rühre in einer großen Schüssel die Eier mit dem Öl, Joghurt, Vanilleextrakt, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Zucker und Salz in 2-3 Minuten mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig. Vermische das Mehl mit dem Backpulver und rühre es kurz ein. Hebe anschließend die Heidelbeeren mit einem Teigschaber unter.

3. Kuchen backen: Fülle den Teig in die Backform und backe den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf mittlerem Einschub für etwa 45 Minuten. Nimm ihn aus dem Ofen heraus und lasse ihn 10 Minuten in der Form abkühlen. Stürze den Kuchen anschließend aus der Form, drehe ihn um und lasse ihn vollständig abkühlen. Bestreue den Kuchen vor dem Servieren mit süßem Schnee.

Du kannst zum Bestreuen auch Puderzucker verwenden. Süßer Schnee eignet sich aber perfekt dafür, da diese Puderzucker-Variante nicht schmilzt.





LIMONADENKUCHEN AM STIEL

so einfach zubereitet



45 Minuten



30-35 Minuten



170 °C O/U



28 Stück

Rührteig

6 Eier
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
1 Zitrone (Abrieb)
150 g Sonnenblumenöl
300 g Zitronenlimonade
450 g Mehl
3 TL Backpulver
200 g Mandeln (gemahlen)

Zum Aufstecken

28 Eisstiele
120 g weiße Kuvertüre

Dekoration

120 g Zitronensaft
500 g Puderzucker
Lebensmittelfarbpasten
(nach Belieben)
50 g Zuckerstreusel

1. Ofen vorheizen: Heize den Ofen auf 170 °C O/U vor und stelle einen Backrahmen mit 37 x 32 cm auf ein mit Backfolie belegtes Lochblech.

2. Rührteig zubereiten: Verrühre in einer großen Schüssel die Eier mit dem Salz, Zucker, Vanilleextrakt und Zitronenabrieb in 5 Minuten mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig. Rühre das Öl und die Limonade kurz ein. Vermische das Mehl mit dem Backpulver und den gemahlenen Mandeln und hebe es kurz unter.

3. Kuchen backen: Fülle den Teig in den Backrahmen, streiche ihn glatt und backe ihn im vorgeheizten Ofen auf unterem Einschub für 30-35 Minuten. Nimm ihn aus dem Ofen und lasse ihn vollständig abkühlen.

4. Kuchen am Stiel zuschneiden und aufstecken: Löse den Kuchen aus der Backform. Schneide ihn in 4 x 7 gleichmäßige Rechtecke. Stelle die Stücke hochkant auf. Temperiere die Kuvertüre. Tauche einen Eisstiel ein und stecke ihn mittig etwa bis zur Hälfte in das Kuchenstück – wiederhole das für alle Stücke. Stelle sie für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, bis die Kuvertüre fest ist.

5. Kuchen am Stiel dekorieren: Verrühre den Zitronensaft mit dem Puderzucker zu einem zähflüssigen Guss. Färbe ihn mit einer oder mehreren Farben ein. Verteile den Guss mit einem Löffel oder Pinsel auf den Kuchenstücken und lege sie auf eine Backfolie. Streue die Zuckerstreusel darüber und lasse den Guss fest werden.



Die kleinen Kuchen am Stiel könnt ihr auch zum Beispiel auf einem Geburtstag gemeinsam mit Freunden und Familie dekorieren. Den Kuchen und das Aufstecken kannst du vorbereiten und dann kann jeder seine eigene Kreation dekorieren.

