

„Fit und easy“



Dein Backbuch für  
die Winterzeit

# Inhalt

Vorwort .....	3
Spekulatius an winterlichem Obstsalat .....	4
Früchtebrot .....	6
Brownies mit schwarzen Bohnen .....	8
Cranberrymuffins.....	10
Bananen-Schokoladen-Tassenkuchen .....	12
Blaubeerpancakes .....	14

# Hallo lieber Leser,

wir, drei Jugendliche der Klasse 8b am Elsterschloss-Gymnasium, haben dieses Backbuch, bestehend aus unseren Lieblingsrezepten, für euch zusammengestellt- sowohl als richtiges Buch, als auch als E-Book.

Alle Rezepte in diesem Buch haben wir selbst ausprobiert und für sehr gut befunden.

Die Rezepte in diesem Buch sind, passend zum Titel, gesund und einfach.

Aber was bedeutet „gesund“ für uns?

Gesund bedeutet für uns,

- ♥ dass wir so wenig Zucker wie möglich verwenden.
- ♥ dass wir auf frische Produkte setzen.
- ♥ dass wir die Zutaten schonend zubereiten, um so viele Inhaltsstoffe wie möglich zu erhalten.
- ♥ dass wir versuchen auf Plastik zu verzichten, denn das ist „gesund“ für die Umwelt.

Aber warum ein Backbuch?

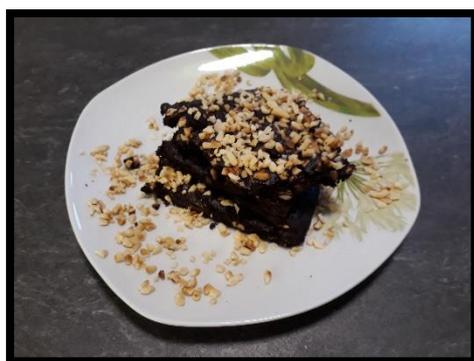
Wir haben viel Spaß am Backen und wollen diese Freude mit euch teilen. Habt ihr bisher noch nicht gebacken und gesunde Rezepte ausprobiert? Dann kann das ja euer Vorsatz fürs neue Jahr werden! Denn mit gesundem Backen macht man meistens nicht nur sich selbst eine Freude, sondern auch den Mitmenschen, für oder mit denen man bäckt.

Und fürs Backen brauchen man oft gar nicht viel: nur ein Handrührgerät und eine Schüssel. 2 Dinge, die sicherlich jeder zu Hause hat!

Weiterhin zu sagen ist, dass alle Rezepte, die wir rausgesucht haben, einen niedrigen Schwierigkeitsgrad haben, also kann sie jeder einfach nachbacken.

♥♥♥♥♥♥♥♥

Vivian, Pascal und Frederike



# Spekulatius an winterlichem Obstsalat

In diesem Rezept zeigen wir euch, wie ihr einen leckeren Obstsalat und dazu passenden Spekulatius macht. Das Einzige, was ihr beachten müsst, ist, dass der Spekulatiusteig 2 Stunden ruhen muss. Also plant dafür genügend Zeit ein! 😊

Für den Obstsalat braucht ihr:

1 Orange  
1 Banane  
1 Apfel  
1 Birne  
100 g Weintrauben (kernlos)  
1 Zitrone  
2 EL Brauner Zucker  
gehackte Haselnüsse



Für den Spekulatius braucht ihr:

240 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
3 TL Spekulatiusgewürz  
100 g brauner Zucker  
120 g Butter (unbedingt zimmerwarm!)



## Zubereitung Obstsalat

Orange und Banane schälen, Apfel und Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Orange, Apfel und Birne in Würfel, Banane in Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und halbieren.

♥ Wenn ihr sehr kleine Trauben habt, könnt ihr diese auch so untermischen.

Saft der Zitrone auspressen. Obst in eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft und braunem Zucker vermischen. Nüsse untermischen. 20 Minuten ziehen lassen.

♥ Die 20 min sind nur ein Richtwert, ihr könnt den Salat natürlich auch länger ziehen lassen. Wir empfehlen, dass ihr in dieser Zeit den Spekulatius ausrollt, ausstecht und bäckt. 😊



In dieser Form sollte der Obstsalat dann mindestens 20 min ziehen.

## Zubereitung Spekulatius

Zuerst Mehl, Backpulver und Spekulatiusgewürz mischen. Danach den Zucker unterheben. Nun die weiche Butter entweder mit den Händen verkneten oder mit den Knethaken des Rührgerätes unterheben, bis der Teig bröselig wird.

♥ Es ist empfehlenswert hier keine Küchenmaschine zu nehmen. 😊

Nun wird noch die Milch untergeknetet. Im Anschluss daran den Teig mit den Händen zu einer Kugel formen. Der Teig muss nun 1-2 Stunden in den Kühlschrank.

♥ Besser nicht viel länger, da der Teig sonst sehr hart wird und sich Eiskristalle in ihm bilden.

♥ Denkt daran, den Backofen nun vorzuheizen!

Jetzt kann der Teig ausgerollt werden und die Spekulatius können ausgestochen werden. Die ausgestochenen Plätzchen können nun für 10-15 Minuten in den Ofen bei 180°C Ober-Unterhitze.

Nun wird der Obstsalat mit einem Spekulatius angerichtet. Wenn ihr es für Gäste macht, ist es eine gute Idee den Salat in ein Einmachglas zu füllen.



# Früchtebrot

Bei diesem Rezept geht die Zubereitung wirklich schnell, aber das Früchtebrot muss 50 min in den Ofen, also plant genug Zeit ein, wenn ihr das Brot für Gäste machen wollt. 😊

## Zutaten:

275 g trockene Äpfel  
150 g Cranberries  
150 g Cashewnüsse  
Optional: 100 g Rosinen  
130 g Rohrzucker  
60 ml Apfelsaft (naturtrüb)  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
2 Eier



## Zubereitung

Zuerst werden Äpfel, Cranberrys, Cashewnüsse und evtl. Rosinen vermischt. Im Anschluss werden der Rohrzucker und der Apfelsaft hinzugegeben. Danach wird das Mehl und das Backpulver hinzugegeben und alle Zutaten miteinander vermischt. Wenn alles gut vermengt ist, werden die Eier untergehoben.

♥ Wenn euer „Teig“ dann zu flüssig oder zu klebrig ist, dann gebt einfach noch etwas Mehl hinzu.

Der Teig wird jetzt in eine eingefettete Backform gegeben.

♥ Wenn ihr eine Silikonbackform habt, könnt ihr diese auch mit Backtrennspray besprühen.



♥ Wir hatten etwas zu viel Teig für unsere Form, also haben wir aus dem restlichen Teig noch Muffins gemacht.

Nun wird das Fruchtbrot in einem vorgeheizten Ofen bei 180° für 50 min gebacken.



♥ Wenn ihr wollt, könnt ihr das Brot auch noch mit Puderzucker oder süßem Schnee bestreuen.

# Brownies mit schwarzen Bohnen

In diesem Rezept zeigen wir euch, wie ihr gesunde Brownies backen könnt. Der Vorteil bei diesem Rezept ist, dass die Zutatenliste wirklich kurz ist und ihr fast alles sicherlich zu Hause habt. Wichtig ist, dass ihr einen Standmixer oder besser einen Pürierstab habt. 😊

## Zutaten für ein Blech:

1 Dose schwarze Bohnen abgetropft (Abtropfgewicht 250 g)  
120 g Butter  
2 Eier  
5 Medjool-Datteln, entsteint  
50 g Kakaopulver  
1/2 TL Natron  
Prise Salz  
1 TL Vanilleextrakt  
80 ml Ahornsirup  
80 g Pekannüsse (nach Belieben)

♥ wir haben gehackte Mandeln anstatt der Pekannüsse verwendet



## Zubereitung

Den Backofen auf 170°C Umluft (190°C Ober- und Unterhitze) vorheizen und die Backform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

♥ Hier ist Backpapier wirklich die bessere Lösung, da ihr so die Brownies dann ganz einfach stürzen könnt.

Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Abgetropfte Bohnen, Eier, Datteln, Kakaopulver, Natron, Salz, Ahornsirup und Vanilleextrakt in der Küchenmaschine mit der Pulsfunktion zerkleinern und dann glatt pürieren.

♥ Wer keine Küchenmaschine mit Pulsfunktion hat, kann auch einfach kurze Impulse mit dem Handrührgerät geben. Weiterhin zu empfehlen ist, dass ihr die Masse wirklich gut durch-püriert, da die schwarzen Bohnen sonst den Geschmack dominieren.

Anschließend die flüssige Butter bei laufender Maschine eingießen. Teig in die vorbereitete Form füllen und die Oberfläche durch sanftes Klopfen der Form glätten. Pekannüsse grob hacken und auf der Oberfläche der Brownies verteilen.

- ♥ Wenn ihr genau wie wir Mandeln benutzt, dann kauft am besten gleich gehackte Mandeln, das erspart Arbeit.



So sollten die Brownies aussehen, wenn sie im Ofen sind.

Die Brownies auf mittlerer Schiene für ca. 35 - 40 Minuten backen, bis das Gebäck fest und die Oberfläche leicht rissig geworden ist. Bräunt die Oberfläche der Brownies zu stark, die Form nach Hälfte der Backzeit mit Alufolie bedecken. Brownies herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

- ♥ Besonders lecker werden sie, wenn ihr auch danach noch Mandeln oder andere Nüsse darüber streut, denn das nussige Aroma passt sehr gut zu den Brownies.



# Cranberrymuffins

Die Cranberrymuffins sind schnell für die ganze Familie gemacht. Achtet bloß darauf, dass ihr nicht zu viel Vanille in den Teig gebt. 😊

## Zutaten für 12 Muffins:

310 g Mehl  
15 g Backpulver  
2 g Salz  
125 ml pflanzliche Öl  
250 g Zucker  
2 Eier der Größe L  
125ml Milch  
etwas Orangenschale  
5 ml Vanilleextrakt  
62 ml frisch gepresster Orangensaft  
150 g frische Cranberries



## Zubereitung

Zuerst den Ofen auf 220° C vorheizen. Nun ein Muffinblech mit Backtrennspray einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

♥ Papierförmchen eignen sich in diesem Fall besser, da das Blech ansonsten hinterher ziemlich schmutzig ist.

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz zusammenmischen. Beiseitelegen. In einer anderen, mittelgroßen Schüssel das Pflanzenöl, den Zucker, die Eier, die Milch, den Orangensaft, die Vanille und die Orangenzesten zusammenmischen.

♥ Statt Orangenzesten könnt ihr auch klein geschnittenes Orangeat benutzen.

Langsam zu den trockenen Zutaten geben. Kurz umrühren, danach werden die Cranberries dazugegeben.

♥ Hier sind wirklich frische Cranberries zu empfehlen, da diese einen intensiveren Geschmack haben.



Nun werden sie für 5 min bei 220°C gebacken. Wenn diese Zeit um ist, werden die Muffins nochmal für 13-15 min bei 190°C gebacken.

Nach dem Backen noch mit Puderzucker, Stevia oder süßem Schnee bestreuen.



# Bananen-Schokoladen-Tassenkuchen

Diesen Tassenkuchen könnt ihr fix und einfach zubereiten. Perfekt, wenn ihr zwischendurch mal etwas Süßes, aber dennoch Gesundes wollt! 😊

## Zutaten für 1 Tasse:

- 1 reife Banane
- 1 Ei (alternativ 1 EL Öl)
- 1 EL Ahornsirup
- 60 g fein gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Choco-Chips (oder Schokowürfel)

♥ Statt Mandelmehl könnt ihr auch normales Mehl nehmen



## Zubereitung

Banane zerdrücken, mit dem Ei und Ahornsirup vermischen. Mandeln, Backpulver und Choco-Chips dazugeben.



In einer Tasse für ca. 3 Minuten in der Mikrowelle bei voller Leistung backen.

♥ Lasst den Tassenkuchen lieber noch länger in der Mikrowelle, da er wirklich komplett durch sein muss!



♥ Wir finden, dass der Kuchen besonders lecker schmeckt, wenn ihr nach dem Backen noch ein paar Choco- Chips auf den Kuchen gebt.

# Blaubeerpancakes

Hier ist es empfehlenswert die Pancakes zu zweit zu backen, da nachher am Herd viele Sachen zu tun sind. Sie schmecken wirklich gut, und wer Ahornsirup nicht mag, kann auch anderen Sirup nehmen oder es einfach gleich weglassen. 😊

## Zutaten:

2 Eier  
150 g Mehl  
1 TL Natron  
1 TL Backpulver  
250 ml Buttermilch  
1 Prise Salz  
3 EL Zucker  
150 g Blaubeeren  
etwas Butter zum Befetten  
etwas Ahornsirup



## Zubereitung

Die Eier trennen. Mehl, Natron, Backpulver und Buttermilch zu den Eigelben geben und verrühren. Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen und bereitstellen.

♥ Ihr könnt außerhalb der Saison gerne auch, so wie wir, Heidelbeeren aus dem Glas nehmen.

Das Eiweiß mit der Prise Salz schaumig rühren, den Zucker dazu geben und steif schlagen.

♥ Das könnt ihr auch in einer Küchenmaschine machen.

Das Eiweiß vorsichtig mit einem Löffel unter den Teig heben.



Eine vorgeheizte, beschichtete Pfanne mit etwas Butter bepinseln, den Teig hineingeben und mit einem Löffel glattstreichen. Bei mittlerer Hitze die Pancakes backen bis die Unterseite eine goldene Farbe bekommt.

♥ Das geht wirklich schnell, seid vorsichtig!

Die obere Seite sollte dann noch flüssig sein und Blasen bilden. Dann könnt ihr die Blaubeeren darüber verstreuen, leicht eindrücken und die Pancakes wenden. Wenn sie von beiden Seiten goldbraun sind, sind sie fertig. Bevor ihr den nächsten Pancake macht, wischt das alte Fett mit einem Küchentuch aus der Pfanne und pinselt sie neu ein. Serviert wird das Ganze mit Ahornsirup.

