

healthy & snacky ... macht Lust auf gesunden Genuss

Rezepte für einen gesunden und genussvollen Dinkel-Backplausch

Sie suchen nach einer Möglichkeit etwas für Ihre Freunde oder für die Familie zu backen, das gesund und genussvoll sein soll? Dann probieren Sie doch mal unsere einfachen Rezepte mit den nährreichen Dinkelprodukten aus.

healthy & snacky offeriert Ihnen, wie Sie schnell und einfach nährstoffreiche, leichte und vor allem köstliche Gebäcke für Freunde und Familie zubereiten können.

En Guete wünscht Ihnen

Ihr healthy & snacky Team



healthy & snacky ... macht Lust auf gesunden Genuss

Rezepte für einen gesunden und genussvollen Dinkel-Backplausch

Mit unseren ballaststoffreichen Dinkel Müesli Flocken lassen sich genüssliche Gebäcke zubereiten.

MEHR
Nahrungsfasern



90% mehr Nahrungsfasern
... als handelsübliche Schoko-Frühstücks-Mischungen

Kalorien



10 – 20% weniger Kalorien

WENIGER
Zucker



70% weniger Zucker

Fett



50% weniger Fett

... als handelsübliche Schoko-Frühstücks-Mischungen

Unsere Dinkel Müeslis sind ein gesunder Genuss-Hit!





Basisprodukt

Dinkel Früchte Müesli, 750g
Art.Nr. ER-0410004035-1

Fruchtige Knusperle

Zutaten

125g Butter
250g Erbacher Früchte-Müesli
4 EL Dinkelmehl
1 Ei
100g Honig
1 Päckchen Vanillinzucker
½ TL Backpulver

Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen, Dinkel Früchte-Müesli unterrühren, anschliessend das Dinkelmehl dazugeben und die Masse etwas abkühlen lassen. Ei schaumig schlagen und zusammen mit dem Honig, Vanillinzucker und Backpulver zur Müeslimasse geben.

Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft 160°C) ca. 10 Minuten backen.



Basisprodukt

Dinkel Schoko Müesli, 750g
ER-0410003035-1

Nussecken

Zutaten

100g Butter oder Margarine
175g Dinkel Schoko-Müesli
250g Dinkelmehl
1 Ei
65g Honig
2 EL Johannisbeermarmelade
2 EL Wasser
100g gehackte Nüsse
50g Kuvertüre
1 Päckchen Vanillinzucker
½ TL Backpulver

Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen, Dinkel Schoko-Müesli unterrühren, anschliessend das Dinkelmehl und etwas Wasser dazugeben und die Masse etwas abkühlen lassen. Ei schaumig schlagen und zusammen mit dem Honig, Nüssen, Vanillinzucker und Backpulver zur Müeslimasse geben. Müeslimasse ca. 30 Minuten kaltstellen und dann mit der Johannisbeermarmelade bestreichen.

Im Backen bei 180°C (Umluft 160°C) etwa 15 bis 20 Minuten backen. Das Gebäck etwas abkühlen lassen und dann in Quadrate von 8 cm x 8 cm schneiden, diese diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen.

50g Kuvertüre schmelzen und jeweils die beiden spitzen Ecken des Gebäcks darin eintauchen.