

Schneller Schokoschmaus

Zutaten für 2 Portionen:

6 EL VK-Mehl
8 EL Milch
3 EL Kakaopulver
1 Ei
1 EL Rapsöl
2-3 EL Honig
1 TL Backpulver
1 Prise Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander mischen und je nach Tassengröße auf 2-3 Tassen verteilen. In der Mikrowelle bei 700 Watt ca. 1-2 Minuten backen.

Tipp: Setze noch 1 TL Erdnussmus crunchy oder Cashewmus in die Schokomasse. Dann hast du einen nussigen Kern.

Gebackener Apfel

Zutaten für 1 Portion:

1 Apfel
1 EL Haferflocken
1 EL Walnüsse
½ TL Zimt
Vanilleextrakt
1-2 TL weiche Butter



Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 180°C. Nüsse grob hacken und mit Haferflocken, Zimt, Vanilleextrakt und Butter zu einer krümeligen Masse mischen. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und Äpfel in dicke Scheiben schneiden. Apfelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit Nussmasse bestreuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen. Am besten mit einem Klecks Joghurt oder Quark servieren.

Tipp: Wer es schokoladig mag, rührt noch 1-2 TL Kakaopulver unter die Nussmasse.

Hat's geschmeckt?

Mehr Rezepte und Informationen findest du auf effektivessen.de.

Zartbittercrossies

Zutaten für etwa 20 Stück:

50 g gehobelte Mandeln
100 g Cornflakes, ungesüßt
100 g Zartbitterschokolade, 85%
2 EL getrocknete Cranberrys

Zubereitung:

Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Cranberrys hacken. Alles mit der Schokolade mischen und mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen. Trocknen lassen.
Zartbittercrossies halten sich gut verpackt mehrere Wochen.

Amaranth-Dreiecke

Zutaten für etwa 40 Stück:

100 g getrocknete Ananas
60 g Butter
6 getrocknete Datteln
100 g Haferflocken zart
100 g Amaranth gepufft
100 ml Mandeldrink
50 g Cashewkerne
1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Datteln in Stücke schneiden und mit Mandeldrink übergießen. Kurz Einweichen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Cashewkerne hacken und mit Ahornsirup in einer Pfanne kurz anrösten. Achtung: Verbrennt sehr schnell. Haferflocken, Amaranth, Ananas und geröstete Cashewkerne gut vermischen. Datteln mit Mandeldrink fein pürieren. Butter schmelzen und Dattelmus einrühren. Zügig unter die festen Zutaten mischen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, festdrücken und mit den Händen zu einer Platte drücken (ca. 0,5 -1 cm dünn). Im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca. 30 Minuten backen. Platte kurz abkühlen lassen und noch warm in Dreiecke schneiden.
Komplett abkühlen lassen. In einer Keksdose mehrere Wochen haltbar.

Hat's geschmeckt?

Mehr Rezepte und Informationen findest du auf effektivessen.de.