# Rezeptideen von den LandFrauen des Bezirks Überlingen-Pfullendorf mit frischen Beeren und Getreideflocken:

# Beeren-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

800 g Naturjoghurt 600 g gemischte Beeren 200 g grobe Dinkelflocken

oder Haferflocken

ca.100 ml Milch

Zucker oder Honig nach Bedarf

## Zubereitung:

Die Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren ...) waschen und putzen, große Früchte in Stücke schneiden. Mit Joghurt und Dinkelflocken (oder Haferflocken) vermischen. Milch dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird und nach Geschmack etwas süßen. Gegebenenfalls später noch Milch ergänzen, da das Müsli beim Durchziehen fester wird.

Das Grundrezept kann nach Belieben mit weiteren Zutaten ergänzt werden, wie z. B. gehackte Hasel- oder Walnüsse, getrocknete Weinbeeren oder Aprikosen,

Sonnenblumenkerne usw.

Sie können das Müsli auch gut abends vorbereiten und über Nacht quellen lassen.

Guten Appetit!



Zutaten:

250 g Quark
250 g Mascarpone
4 EL Zucker
200 g Sahne
2 Tassen Espresso
4 EL Himbeergeist
300 g Löffelbiskuit

500 g gemischte Beeren

Kakaopulver zum Dekorieren

#### Zubereitung:

Quark mit Mascarpone und Zucker verrühren, Sahne steifschlagen und unterheben.

Espresso mit Himbeergeist verrühren, die Hälfte der Löffelbiskuits kurz in dem Gemisch wenden und dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Die Hälfte der Mascarponecreme darüber verteilen und glattstreichen. Beeren auf der Masse verteilen.

Für die zweite Schicht die übrigen Löffelbiskuit tränken und nebeneinander legen. Die restliche Quarkcreme darauf verteilen und glattstreichen.

Das Tiramisu 4-5 Stunden kühlen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Guten Appetit!



## Hafer-Brecherli (Kekse)

Zutaten für ca. 40 Stück:

150 g feine Haferflocken50 g geschrotete Leinsamen60 g Mehl oder Vollkornmehl

½ TL Backpulver

1 Ei 120 g Zucker 150 g Butter



### Zubereitung:

Haferflocken, Leinsamen, Mehl und Backpulver in einer Schüssel gut mischen.

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Ei zugeben. Nun nach und nach die Masse mit den trockenen Zutaten vermengen.

Mit einem Teelöffel kleine Portionen (haselnußgroß) abstechen und in kleinen Häufchen oder zu Kugeln gerollt auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nicht zu eng zusammensetzen, da die Kekse sehr auseinanderlaufen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 5-7 Minuten backen.

Guten Appetit!

## **Kernige Beeren-Muffins**

Zutaten für etwa 20 Stück:

250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Natron
80 g Haferflocken
2 EL Sonnenblumenkerne

150 g Zucker

1 Pckg. Vanillezucker

1 Ei

125 g zerlassene Butter (oder 80ml Öl)

300 g Naturjoghurt 250 g Beeren

## Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Natron, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen. Zucker mit Vanillezucker und Ei etwas schaumig rühren. Zerlassene Butter (oder Öl) und Joghurt unterrühren. Die

Zerlassene Butter (oder Öl) und Joghurt unterrühren. Die trockenen Zutaten dazugeben und nur so lange verrühren bis alles gerade so gleichmäßig vermischt ist.

Die Beeren kurz unterheben.

Den Teig in vorbereitete Muffinförmchen geben und im Backofen bei 180-200 Grad ca. 20-25 Minuten backen. Guten Appetit!

