

Laura
Nimm 5

Die besten
Desserts



Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

[Tiramisu brulée](#)
[Weißer Schoko-Mousse](#)
[Crème-Pudding](#)
[Windbeutel](#)
[Zitronenpudding mit Baiser](#)
[Fruchtige Schichtcreme](#)
[Mandel-Auflauf mit Mango & Kirschen](#)
[Arme Ritter mit Aprikosen](#)
[Clafoutis mit Birnen](#)
[Quark-Auflauf mit Beeren](#)
[Grieß-Auflauf mit Aprikosen](#)
[Gratinierter Erdbeeren](#)
[Apfel-Mandel-Auflauf](#)
[Schoko-Kirsch-Auflauf](#)
[Aprikosen-Knödel mit Soße](#)
[Quarkkeulchen mit Himbeeren](#)
[Grieß-Schnitten mit Grütze](#)
[Schupfnudeln mit Aprikosen](#)
[Impressum](#)

Mit wenig Aufwand etwas
Leckeres zaubern: Schauen Sie,
was Sie im Kühlschrank haben,
kaufen Sie 5 Zutaten frisch und
genießen Sie unsere locker-leichten
Dessert-Variationen!

**Die Rezepte wurden in unserem
Laura-Kochstudio entwickelt!**



Tiramisu brulée

Nur
240
kcal

NIMM 5

Zutaten für 4 Gläser

1. 200 g tiefgefrorene gemischte Beeren
2. 1 EL + 3 TL brauner Zucker
3. 1 EL Vanille-Likör
4. 50–60 g Löffelbiskuits
5. 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett i. Tr.)



1. Beeren und 1 EL Zucker vermischen und in einem Sieb auftauen lassen. 2 EL Milch und Vanille-Likör verrühren. Löffelbiskuits in kleine Stücke schneiden (ca. die Größe des Glasbodens).

2. Joghurt und 1 TL Zucker verrühren. Löffelbiskuits auf vier Gläser verteilen und mit der Likör-Milch beträufeln. Zuerst Beeren, dann den Joghurt in die Gläser geben. Joghurt mit je ca. 1/2 TL Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.

Zubereitungszeit: *ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 240 kcal, E 8 g, F 11 g, KH 25 g*

Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Butter, Milch, Öl, Mehl, Zucker, Salz, Gelatine, Vanillin-Zucker, Eier, Honig, Zitronensaft, Speisestärke, Grieß, Paniermehl

Laura-TIPP

Wenn Kinder mitessen, können Sie den Vanille-Likör einfach durch die gleiche Menge Fruchtsaft wie z. B. Orangen- oder Apfelsaft ersetzen.



NIMM 5

Zutaten für 8 kleine Gläser

1. 150 g weiße Schokolade
2. 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
3. 1 Vanilleschote
4. 250 g Schlagsahne
5. 75 g Zartbitterschokolade



1. Weiße Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Schokolade und Joghurt verrühren.

Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Sahne steif schlagen, 3 EL Zucker einrieseln lassen. Mit Vanillemark unter den Joghurt heben.

2. Zartbitterschokolade fein hacken. Die Hälfte Schokomousse in 8 kleine Dessertgläser füllen. Gehackte Zartbitterschokolade, bis auf etwas zum Bestreuen, daraufgeben. Übrige Schokoladenmousse darauf verteilen. Mit gehackter Schokolade bestreuen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten (ohne Wartezeit).*

Pro Glas ca. 280 kcal, E 4 g, F 18 g, KH 23 g

Laura-TIPP

Fruchtiger wird es, wenn Sie unter den Joghurt zusätzlich etwas geriebene Zitronenschale mischen.

Creme-Pudding

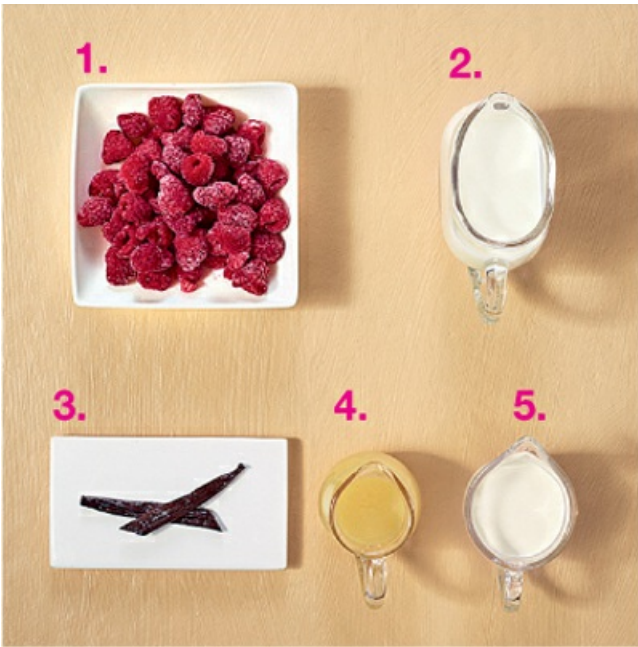
Nur
180
kcal



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 250 g tiefgefrorene Himbeeren
- 2. 250 ml Buttermilch
- 3. 1 Vanilleschote
- 4. 1 EL Zitronensaft
- 5. 75 g Schlagsahne



1. Himbeeren auftauen lassen, pürieren und durch ein Sieb streichen. 3 Blätter Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch, 50 g Zucker und Zitronensaft verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Vanillemark und 130 g Himbeerpüree unterrühren. Übriges Püree kalt stellen.
2. Sahne steif schlagen. Gelatine in einem kleinen Topf auflösen, ca. 5 EL Himbeer-Buttermilch unterrühren. Mischung unter die übrige Buttermilch rühren. Sahne unterheben.
3. Eine Puddingform (0,6 l Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen, Creme einfüllen und mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Form kurz in heißes Wasser tauchen, Pudding auf einen Teller stürzen. Übriges Püree über den Pudding gießen. Mit restlichen Himbeeren verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (o. Wartezeit). Pro Portion ca. 180 kcal, E 5 g, F 6 g, KH 25 g



Nur
210
kcal

Windbeutel

NIMM 5

Zutaten für 12–14 Stück

1. 125 g Himbeeren
2. 125 g Blaubeeren
3. 200 g Schlagsahne

4. 40 g Puderzucker

5. 1 Vanilleschote



1. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit 250 ml Wasser, 20 g Zucker, etwas Salz und 100 g Butter zum Kochen bringen. 150 g Mehl auf einmal dazugeben und so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Kloß 1–2 Minuten rundherum „abbrennen“, wobei auf dem Topfboden eine weiße Schicht entsteht. Kloß in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. 4 Eier (Größe M) einzeln unterrühren.

2. Teig in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche 12 bis 14 Tufts spritzen. Ein ofenfestes Förmchen mit Wasser füllen und auf den Boden des Ofens stellen. Blechweise im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 20–25 Minuten backen.

3. Windbeutel aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Sahne und Puderzucker steif schlagen. Von den Windbeuteln ca. 1/4 als Deckel abschneiden. Sahne auf die Windbeutelbödenspritzen, mit Beeren belegen. Deckel daraufsetzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 210 kcal, E 4 g, F 15 g, KH 16 g

Laura-TIPP

Statt Him- und Blaubeeren können Sie auch etwas fertige rote Grütze auf der Sahne verteilen.

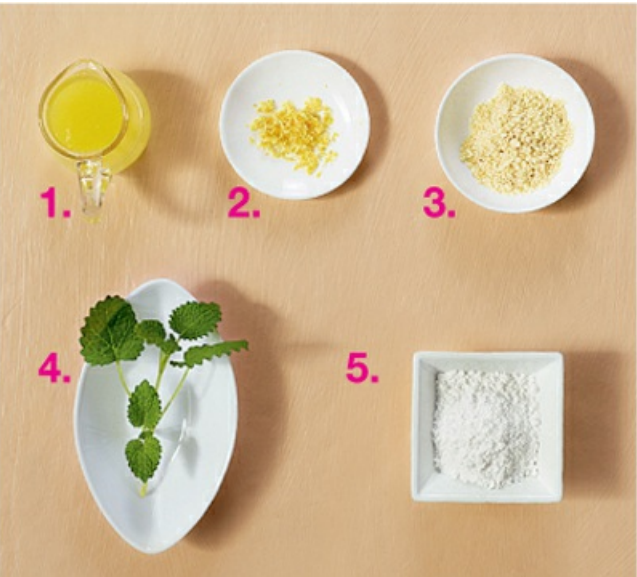


Zitronenpudding mit Baiser

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 2 EL Zitronensaft
2. abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
3. 1 EL gemahlene Mandeln
4. 1 Stiel Zitronenmelisse
5. 25 g Puderzucker



1. 1 Ei (Gr. M) trennen. 6 EL Milch, Zitronensaft, Eigelb und 5 EL Stärke verrühren. 440 ml Milch, 50 g Zucker und

Zitronenschale aufkochen. Stärke unterrühren, 1–2 Minuten köcheln. Pudding in eine Schüssel füllen, mit Folie bedecken, ca. 3 Stunden kühlen.

2. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, zum Schluss 3 EL Zucker einrieseln. Mandeln und Puderzucker unterheben.

3. Baisermasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (30 x 38 cm) streichen (ca. 1 cm dick). Im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: nicht geeignet) ca. 2 Stunden backen. Herausnehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Baiser in grobe Stücke brechen.

4. Hälfte des Puddings auf 4 Teller verteilen, Hälfte des Baisers darauflegen, mit dem übrigen Pudding bedecken. Rest Baiser über dem Pudding verteilen. Pudding mit Melisse verzieren.

Zubereitungszeit: *ca. 2 3/4 Stunden (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 285 kcal, E 7 g, F 8 g, KH 47 g*



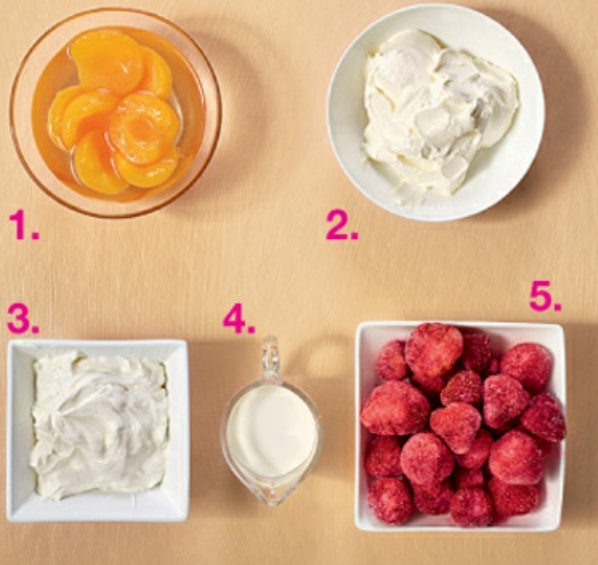
Nur
260
kcal

Fruchtige Schichtcreme

NIMM 5

Zutaten für 6 Person

- 1. 1 Dose (425 ml) Aprikosenhälften
- 2. 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 3. 250 g Magerquark
- 4. 100 g Schlagsahne
- 5. 150 g tiefgefrorene Himbeeren



1. Aprikosen abgießen, Saft auffangen, in Streifen schneiden. Frischkäse, 100 g Zucker, 5 EL Aprikosensaft, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Quark verrühren. Sahne halb steif schlagen, unterrühren.

2. Aprikosenstreifen in eine große Schüssel füllen. Hälfte der Creme daraufgeben. Tiefgefrorene Himbeeren auf der Creme verteilen. Übrige Creme locker darauf verstreichen. Creme ca. 15 Minuten kalt stellen. Nach Belieben mit selbst gemachten Schokoladenröllchen verzieren.

Zubereitungszeit; *ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 260 kcal, E 8 g, F 12 g, KH 23 g*

Laura-TIPP

Noch aromatischer wird das Dessert, wenn Sie etwas Aprikosenlikör unter die Creme rühren.



Mandel-Auflauf mit Mango & Kirschen

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 1/2 Mango
- 2. 75 g Schmand
- 3. 2 EL gemahlene Mandeln

4. 20 g Amarettini-Kekse

5. 200 g Kirschen



1. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. 4 Eier trennen. Eigelbe, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig rühren. Schmand, Mandeln und 100 g Mehl unterrühren. Eiweiße steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee in zwei Portionen vorsichtig unter den Teig heben.

2. Amarettini zerbröseln, mit Kirschen und Mango mischen. Die Hälfte der Früchte in einer gefetteten ofenfesten Form (ca. 26 cm Ø) oder Pfanne (oberer Ø ca. 30 cm) verteilen und die Masse daraufgeben. Übriges Obst darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Auflauf aus dem Backofen nehmen. Tipp: Mit Puderzucker bestäuben.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten. *Pro Portion ca. 470 kcal, E 13 g, F 17 g, KH 64 g*

Arme Ritter mit Aprikosen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 8 Scheiben Rosinenbrot
2. 1 Biozitrone
3. 15 Aprikosen
4. 2 EL Mandelblättchen

5. Puderzucker



1. Brotscheiben halbieren. 3 EL Butter und 2 EL Zucker in einem Topf schmelzen. Brotscheiben damit bestreichen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale dünn abraspeln. 250 ml Milch, 3 Eier, 3 EL Zucker und Zitronenschale verquirlen. Aprikosen leicht einritzen, in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Früchte herausnehmen, sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken, häuten, Früchte halbieren. Brotscheiben und Aprikosen in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Eiermilch begießen und mit Mandelblättchen bestreuen.

2. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen. Mit Puderzucker bestäuben.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 520 kcal, E 14 g, F 17 g, KH 76 g

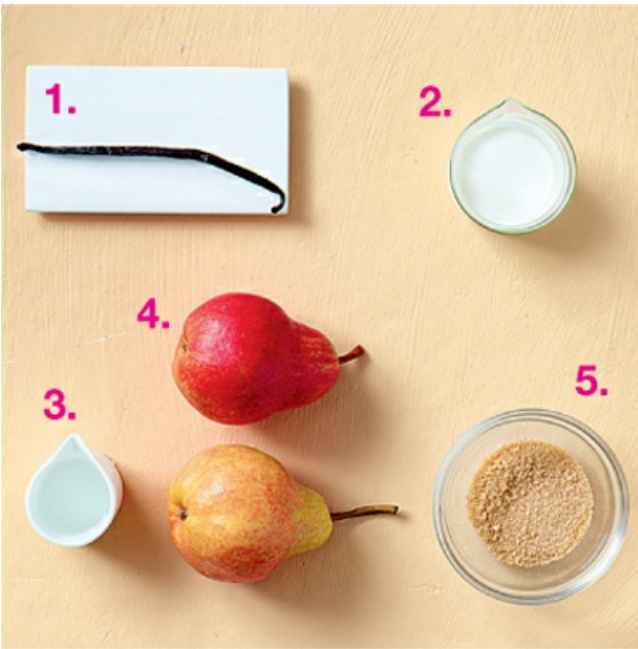
Clafoutis mit Birnen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 1 Vanilleschote
- 2. 3–4 EL Schlagsahne
- 3. 1 EL Birnengeist
- 4. 2 kleine Birnen
- 5. 1–2 EL brauner Zucker



1. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 4 Eier trennen. Eigelbe, 1 Prise Salz, Vanillemark und 50 g Zucker cremig rühren. Sahne, Birnengeist und 125 g Mehl unterrühren. Eiweiße steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee in zwei Portionen unter den Teig heben.
2. Birnen schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Je 1 Birnenhälfte in 4 kleine ofenfeste Formen legen und die Masse daraufgeben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 35–45 Minuten backen. Die Oberfläche eventuell mit Alufolie abdecken.
3. Clafoutis aus dem Backofen nehmen, mit braunem Zucker bestreuen und noch warm servieren.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten. *Pro Portion ca. 370 kcal, E 11 g, F 10 g, KH 59 g*



Quark-Auflauf mit Beeren

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 300 g gemischte Beeren (TK)
- 2. 1 Biozitrone

3. 500 g Magerquark

4. 125 g Schmand

5. 75 g Hartweizengrieß



1. Beeren in eine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur antauen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Hälfte der Schale dünn abreiben. 4 Eier trennen. Eigelbe, 70 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts 8–10 Minuten dickcremigweiß aufschlagen. Quark, Schmand, Zitronenschale und Hartweizengrieß unterrühren. Eiweiße mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Zuerst Eischnee portionsweise unter die Quarkmasse heben, dann 2/3 der Beeren locker unterheben.

2. Masse in eine gefettete und mit Zucker ausgestreute Auflaufform füllen. Übrige Beeren auf der Oberfläche verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 35–40 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und sofort servieren. Dazu schmeckt Beerenkompott oder Vanillesoße.

Arbeitszeitzeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 490 kcal, E 28 g, F 15 g, KH 58 g

Laura-TIPP

Beerenkompott, selbst gemacht: 500 g frische Beeren mit 100 g Zucker und 250 ml Johannisbeersaft ca. 3 Minuten köcheln lassen. Beeren mit einer Schaumkelle herausnehmen. Saft ca. 15 Minuten dicklich einkochen lassen, Beeren zugeben und kühl stellen.

Grieß-Auflauf mit Aprikosen



5

5

5

5

5

5

5

5

5



1. Die Aprikosen mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen. Früchte halbieren und entsteinen.
2. Eine Auflaufform fetten. Früchte, bis auf 2 Hälften, hineingeben, mit braunem Zucker bestreuen. 500 ml Milch und 1 Prise Salz aufkochen. 2 Päckchen Vanillin-Zucker, 30 g Zucker und Hartweizengrieß einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
3. 2 Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Eigelbe verquirlen, unter den Grießbrei rühren. Eischnee unterheben. Grießbrei auf die Aprikosen geben. Übrige Aprikosenhälften in Spalten schneiden, auf dem Grieß verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und mit Puderzucker bestreuen.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten. *Pro Portion ca. 330 kcal, E 12 g, F 11 g, KH 45 g*

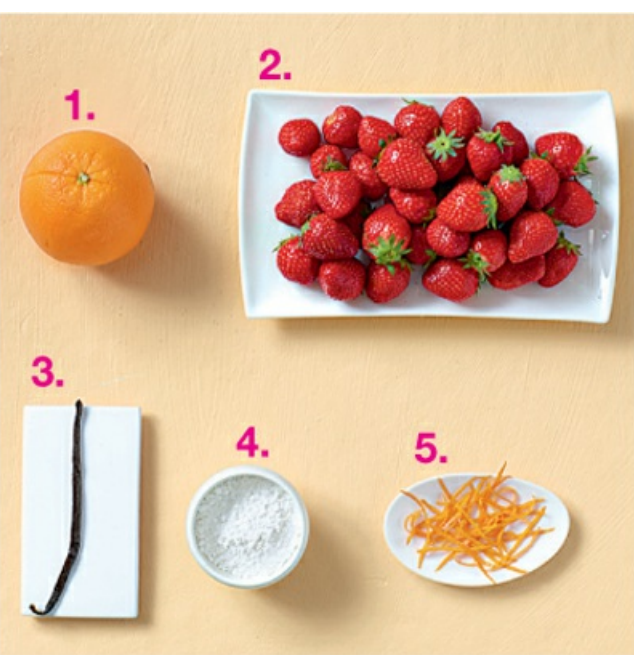
Gratinierter Erdbeeren



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 1 Bio-Orange
- 2. 1 kg Erdbeeren
- 3. 1 Vanilleschote
- 4. 1 EL Puderzucker
- 5. Orangenzesten



1. Orange waschen, gut trocken reiben und die Schale abraspeln. Orange auspressen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Orangensaft und 25 g Zucker mischen, beiseitestellen.

2. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 3 Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, 25 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelbe, Vanillemark, Salz, 50 g Zucker und Orangenschale dickcremig aufschlagen. 100 g Mehl darübersieben und unterheben. Eischnee portionsweise unter die Eigelbmasse heben. Erdbeeren in einer Auflaufform verteilen. Die Masse daraufgeben und locker verstreichen.

3. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 25–35 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Orangenzensten verzieren.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten. *Pro Portion ca. 360 kcal, E 11 g, F 6 g, KH 62 g*



Apfel-Mandel-Auflauf

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 4 Rosinen-Milchbrötchen vom Vortag (à ca. 70 g)
- 2. 4 Äpfel (z. B. Elstar, à ca. 150 g)
- 3. 1 Päckchen Soßenpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen)
- 4. 75 g Mandelkerne ohne Haut
- 5. Puderzucker zum Bestäuben



1. Brötchen längs halbieren, in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden.
2. 1/2 l Milch, 4 Eier, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Soßenpulver verrühren. Brötchen und Äpfel in 4 kleine, gefettete Auflaufformen schichten. Mit Eiermilch übergießen, Mandeln darübergeben, leicht andrücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen.
3. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit 2–3 EL Honig darüberträufeln und zu Ende backen, evtl. mit Folie bedecken. Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 650 kcal, E 21 g, F 23 g, KH 86 g



Schoko-Kirsch- Auflauf

NIMM 5

Zutaten für 8 Personen

1. 1 Glas (720 ml) Kirschen
2. 2 Päckchen Soßenpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen)
3. 350 g Edelbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
4. 50 g gemahlene Mandeln
5. 20 g Kakaopulver



1. Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. 1 Pck. Vanillesoße mit 100 ml Saft verrühren. Rest Saft mit 1 EL Zucker aufkochen, angerührtes Soßenpulver einrühren, einmal aufkochen. Kirschen untermischen. Auskühlen lassen.

2. 1 Pck. Soßenpulver, 2 EL Zucker und 100 ml Milch verrühren. 400 ml Milch aufkochen, angerührtes Soßenpulver einrühren, aufkochen. Auskühlen lassen.

3. 8 ofenfeste Förmchen (à 150 ml Inhalt) fetten, mit Zucker ausstreuen. Schokolade mit 100 g Butter schmelzen. 6 Eier trennen. Eigelbe und 40 g Zucker cremig, Eiweiße, etwas Salz und 40 g Zucker steif schlagen. Schokomischung unterrühren. Mandeln und Kakao mischen, mit Eischnee unter Schokomasse heben. In die Förmchen verteilen. In die zur Hälfte mit Wasser gefüllte Fettpfanne des Ofens stellen und 25–35 Minuten backen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C). Kirschkompott und Soße dazureichen. Eventuell mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: *ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 640 kcal, E 14 g, F 36 g, KH 55 g Aprikosen-Knödel mit Soße*

Aprikosen-Knödel mit Soße



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 250 g mehligkochende Kartoffeln
2. 150 g Schlagsahne
3. 16 Aprikosenhälften
4. 8 Mandelkerne ohne Haut
5. 3 EL Aprikosenlikör



1. Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 25 Minuten kochen. 100 g Zucker karamellisieren. Sahne zugeben, Karamell unter Rühren loskochen. Beiseitestellen und auskühlen lassen. 1 EL Butter schmelzen und beiseitestellen.
2. Kartoffeln abgießen, pellen, durch eine Presse drücken. Mit 1 Pck. Vanillin-Zucker, 1 EL Mehl, 15 g Grieß und 45 g Stärke zu einem Teig vermengen. Flüssige Butter, 1 TL Salz und 1 Eigelb zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, beiseitestellen. Aprikosen abtropfen. In 8 Hälften je eine Mandel legen, mit je 1 Aprikosenhälfte bedecken. Mit Likör beträufeln. Kartoffelteig in 8 Stücke teilen. Je 1 Aprikose darin einschlagen, zu Knödeln formen. In Salzwasser 6–8 Minuten köcheln.
3. 75 g Butter erhitzen. 50 g Paniermehl und 2 TL Honig zugeben, rösten. Knödel herausnehmen, mit Bröselbutter und Karamellsoße servieren.

Zubereitung ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 630 kcal, E 6 g, F 33 g, KH 72 g



Quarkkeulchen mit Himbeeren

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 300 g tiefgefrorene Himbeeren
2. 50 g Zartbitterschokolade
3. 100 g Schlagsahne

4. 500 g Magerquark

5. 100 ml Bananenmilch



1. Tiefgefrorene Himbeeren bei Zimmertemperatur kurz antauen lassen. Himbeeren mit 2 EL Zucker und 2 TL Zitronensaft mischen, beiseitestellen.

2. Schokolade hacken. Sahne aufkochen und Schokolade darin schmelzen.

3. 50 g Butter, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. 2 Eier einzeln unterrühren. Quark, Bananenmilch und 150 g Mehl unterrühren.

4. 10 g Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel 6 Teighäufchen (ca. 1 gehäufte EL pro Häufchen) in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Fertige Quarkkeulchen warm stellen. Mit restlichen Teig und Fett ebenso verfahren.

5. Quarkkeulchen auf vier Tellern anrichten, Himbeeren und Schokoladensauce dazureichen. Evtl. mit gehackten Pistazien bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 720 kcal, E 28 g, F 33 g, KH 64 g

Laura-TIPP

Zu den Keulchen schmeckt auch selbst gemachter Apfelmus. Dafür 4 Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und mit dem Saft 1 Zitrone beträufeln. 70 g Zucker karamellisieren, Apfelstücke mit Zitronensaft und 1 EL Vanillezucker zugeben, ca. 10 Minuten köcheln und kurz pürieren.

Grieß-Schnitten mit Grütze



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. dünn abgeschälte Schale von 1 Biozitrone
2. 40 g geröstete Mandelblättchen
3. 1/4 l Sauerkirsch-Nektar
4. 1 Päckchen Dessert-Soßenpulver „Vanille-Geschmack“ (für 1/2 l Flüssigkeit, zum Kochen)
5. 1 Packung (300 g) tiefgefrorene Beerenmischung



1. 1 Ei trennen. Eiweiß steif schlagen, 25 g Zucker einrieseln. Eigelb und 2 EL Milch verrühren. 470 ml Milch, 45 g Zucker, 1

Pck. Vanillin-Zucker und Zitronenschale aufkochen. Schale entfernen, 125 g Grieß einrühren, ca. 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren, Eischnee unterheben. In gefettete, mit Mandeln ausgestreute Form (ca. 20 x 20 cm) füllen, auskühlen.

2. 4–5 EL Kirschnektar und Soßenpulver verrühren. Rest Nektar und 30 g Zucker aufkochen. Soßenpulver einrühren, ca. 1 Minute kochen. Beeren unterrühren, in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

3. Grießmasse lösen, stürzen und in 8–12 Rechtecke schneiden. In 20–30 g Butter braten. Mit Beerengrütze anrichten. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. *Pro Portion ca. 490 kcal, E 13 g, F 17 g, KH 73 g Schupfnudeln mit Aprikosen*

Schupfnudeln mit Aprikosen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

- 1. 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- 2. 2 EL Butterschmalz
- 3. 500 g frische Schupfnudeln
- 4. 40 g Haselnusskerne
- 5. 2 Zwiebäcke



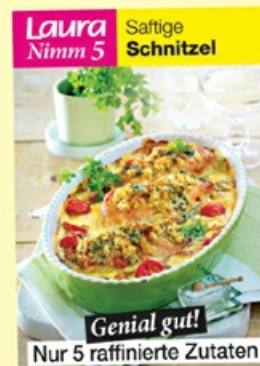
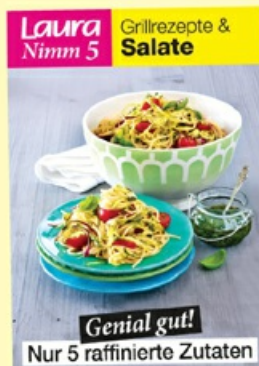
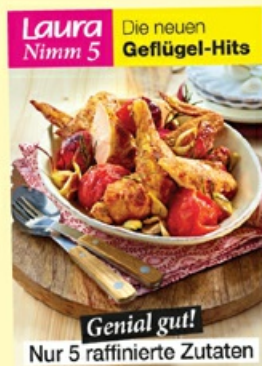
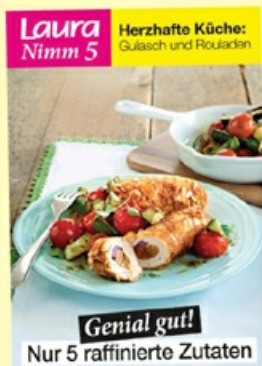
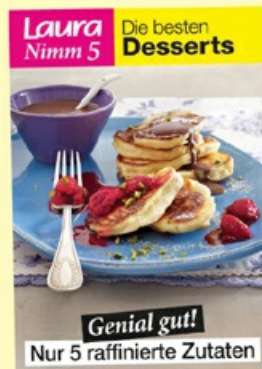
- 1. Aprikosen abtropfen, Saft auffangen. Saft und 1 EL Zucker aufkochen. 1 TL Stärke mit wenig Wasser verrühren, Saft damit binden. Aprikosen zugeben, unterrühren und abkühlen lassen.
- 2. Schupfnudeln in Butterschmalz ca. 4 Minuten rundherum braun braten.
- 3. Nüsse hacken. Zwiebäcke zerbröseln. Beides zu den Nudeln geben. 2 EL Zucker darüberstreuen, etwas karamellieren lassen. Schupfnudeln mit Aprikosenkompott auf Tellern anrichten. Restliches Kompott dazureichen.

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 470 kcal, E 6 g, F 12 g, KH 83 g*

Laura-TIPP

Bestäuben Sie die Schupfnudeln mit etwas Kakaopulver oder beträufeln Sie sie mit flüssigem Honig.

Appetit auf **mehr** ?



Laura
bietet weitere tolle Rezept-Ideen!

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
e-mail: appsupport@bauermedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net