



## COOKIES MIT SCHOKOLADESTÜCKCHEN

Rezept für 35 Stück

### Zutaten:

80g Butter (zimmerwarm), 160g Rohrzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 Eier, 240g Vollkornmehl, ½ Pkg. Backpulver, 1 Prise Salz, 75g Bitterschokolade mit mind. 70% Kakaoanteil.

### Zubereitung:

Vollkornmehl mit Backpulver gut vermischen. Butter, Rohrzucker, Vanillezucker, Eier, Salz und Mehlmischung rasch zu einem Teig verkneten. Die Bitterschokolade fein hacken und in die Masse einkneten.

Ein Teelöffel große Kugeln, mit 5 cm Abstand, auf ein Backpapier belegtes Backblech legen, mit einer Gabel niederdrücken und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad C. ca. 12-15 Minuten backen. Die Cookies sind fertig, wenn sie einen goldgelben Rand bekommen haben. Aus dem Rohr nehmen und am Backblech abkühlen lassen.

## COOKIES MIT GETROCKNETEN FRÜCHTEN UND INGWER

Rezept für 25 Stück

### Zutaten:

85g Butter (zimmerwarm), 85g Rohrzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Ei, 150g Dinkelvollkornmehl, 1 Messerspitze Backpulver, 120g getrocknete Früchte (Datteln, Ananas, Marillen, u.ä.), 30g Ingwerknolle frisch

### Zubereitung:

Butter mit Rohrzucker, Vanillezucker und Ei gut vermischen, das Mehl mit dem Backpulver gut vermischen und rasch unterkneten. Die getrockneten Früchte und die Ingwerknolle fein hacken und zum Schluss in die Masse einkneten. Einem Teelöffel große Kugeln, mit 5 cm Abstand, auf ein Backpapier belegtes Backblech legen, mit einer Gabel niederdrücken und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad C. ca. 15 Minuten backen. Die Cookies sind fertig, wenn sie einen goldgelben Rand bekommen haben. Aus dem Rohr nehmen und am Backblech abkühlen lassen.

## GESUNDE LECKEREIEN EINFACH & SCHNELL



## WINTERREZEPTE

Ernährungsberatung  
Marion Steiner-Binder  
Neumarktstraße 1  
A-9971 Matrei in Osttirol

Telefon: 0043 (0)664 9239314  
E-mail: [office@vital-mit-steiner.com](mailto:office@vital-mit-steiner.com)  
[www.vital-mit-steiner.com](http://www.vital-mit-steiner.com)

## MANDELPRALINEN

Rezept für 30 Stück

### Zutaten:

200g Mandeln fein gerieben, 175g Rohrzucker, 1 Ei, 1-2 TL Zitronensaft, Schale von 1 Orange, Mandeln gerieben zum Wälzen

## KOKOSPRALINEN

Rezept für 30 Stück

### Zutaten:

200g Kokossette, 175g Rohrzucker, 1 Ei, Schale von 2 Zitronen und 3-4 EL Rum

### Zubereitung:

Alle Zutaten der einzelnen Pralinen gut verkneten. Aus der Masse teelöffelgroße Kugeln formen und in geriebenen Mandeln und/oder Kokossette wälzen.

## TRINKSCHOKOLADE

Rezept für 1 Portion

### Zutaten:

250 ml Trinkmilch, ½ Rippe Bitterschokolade mit 70% Kakaoanteil, Zucker oder flüssiger Süßstoff nach Geschmack.

### Zubereitung:

Milch mit Bitterschokolade solange erwärmen und mit einem Schneebesen verteilen, bis die Schokolade geschmolzen ist – soll nicht kochen.

## TANTE GRETES SCHNELLER APFEL-BIRNEN KUCHEN

Zutaten für 12 Stück

### Zutaten:

4 große Eier, 150g Zucker, 125ml Rapsöl, 150g Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Backpulver, 1 großer Apfel, 1 Birne, Zimt-Zucker zum Bestreuen, Backpapier für die Form.

### Zubereitung:

Apfel und Birne schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Eier mit Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer sehr schaumig schlagen (ca. 8 Minuten). Zum Schluss das Öl einrühren. Das Dinkelmehl mit dem Backpulver vermischen und in die schaumige Eimasse einrühren. Den Teig in eine vorbereitete Kuchen- oder Tortenform füllen mit den Obstscheiben belegen und bei 180 Grad C ca. 35 Minuten backen. Mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

## DINKEL-KOKOS-KUCHEN

Rezept für 12 Stück

### Zutaten:

185g Dinkelvollkornmehl, 3 TL Backpulver, 50g Kokosraspeln, 1EL Zitronenschale, 200g brauner Zucker, 120g geschmolzene Butter, 3 Eier, ¼ l Milch, Butter und Mehl für die Form oder Backpapier. **Glasuren:** 185g Staubzucker, 90g Kokosraspeln, ½ TL Zitronenschalen, 60ml Zitronensaft aus frischen Zitronen.

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Ebenso alle nassen Zutaten in einen Becher geben und gut vermischen, zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Kochlöffel gut vermischen. Die Masse in eine vorbereitete Torten- oder Kuchenform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad C ca. 40 Minuten backen.

Für die Glasur die trockenen Zutaten mischen und solange Zitronensaft dazu geben, bis eine streichbare Masse entstanden ist und damit den überkühlten Kokoskuchen glasieren.

## SAFTIGE SCHOKOLADE-TORTE MIT DINKELVOLLKORNMEHL

Rezept für 12 Stück

### Zutaten:

160g Butter, 160g Rohrzucker, 6 Eigelb, 160g Bitterschokolade, 6 Eiweiß, 160g Dinkelvollkornmehl. **Glasuren:** 200g Honig, 250g Bitterschokolade und 50g Wasser, 150g passierte Marillenmarmelade.

**Zubereitung:** Schokolade schmelzen. Zimmerwarme Butter mit 2/3 des Honigs schaumig rühren und nach und nach die Eigelb dazu geben, sehr schaumig rühren und zuletzt die geschmolzene Schokolade unterrühren. Eiweiß mit dem restlichen Honig zu einem festen Eischnee schlagen und gemeinsam mit dem Dinkelvollkornmehl unter die Schokomasse mischen. Der Teig soll locker bleiben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 170 Grad C ca. 50 Minuten backen.

Für die Glasur Honig, Bitterschokolade und Wasser unter Rühren zum Schmelzen bringen und glattrühren. Die Marillenmarmelade erwärmen, die überkühlte Torte damit dünn bestreichen und mit der Schokoglasur überziehen.