HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Apfelkuchen
(1 Blech mit 16 Stücken)

Zutaten

Teig

150 g Magerquark
6 EL Milch
6 EL Öl
75 g Zucker
etwas Vanillezucker
1 Prise Salz
150 g Weizenmehl
150 g Vollkornmehl
1 ½ TL Backpulver

Belag

1,5 kg Äpfel
½ Zitrone
Nach Belieben: Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel abwiegen und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Zum Schluss alles noch mal mit den Händen durchkneten.
Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen.

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit den Äpfeln vermengen, damit diese nicht braun werden. Etwas Zimt dazu geben. Die Äpfel auf dem Teig verteilen.

Den Backofen auf Umluft auf ca. 200°C vorheizen. Den Kuchen ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 16 Stk.)**	**Pro Portion**
Brennwert	3200 kcal (13398 kJ)	200 kcal (837 kJ)
Fett	95,5 g	6,0 g
- davon gesättigte FS	10,1 g	0,6 g
Kohlenhydrate	494,2g	30,9 g
- davon Zucker	270,1 g	16,9 g
Ballaststoffe	42,6 g	2,7 g
Eiweiß	62,0 g	3,9 g
Natrium	1,4 g	0,088 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Kernige Plätzchen

(60 Portionen)

Zutaten

500 g	Haferflocken
50 g	Weizenmehl
200 g	Zucker
20 g	Vanillezucker
250 g	Margarine
3	Eier
1 TL	Backpulver

Zubereitung

Das Fett in einem Topf heiß werden lassen, Haferflocken zugeben, gut umrühren, erkalten lassen. In der Zwischenzeit Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Zusammen mit Mehl und Backpulver unter die Haferflocken rühren.
Mit 2 Teelöffeln kleine, flache Plätzchen auf das gefettete Backblech setzen.
Bei 180 °C ca. 15 min backen.
Die Plätzchen sollen hellgelb und noch weich sein. Sofort vom Blech nehmen.

Nährwerte	**Pro Gericht (60 Portionen)**	**Pro Portion (20 g)**
Brennwert	4090kcal (17124 kJ)	82 kcal (345 kJ)
Fett	250 g	4,2 g
- davon gesättigte FS	76,6 g	1,3 g
Kohlenhydrate	557,4 g	9,3 g
- davon Zucker	224 g	3,8 g
Ballaststoffe	50,3 g	0,8 g
Eiweiß	93,2 g	1,6 g
Natrium	0,958 g	0,016 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Knuspermüsli

(10 Portionen)

Zutaten

200 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Haselnüsse
50 g	Mandeln
3 EL	Rapsöl
2 EL	Honig
250 g	Trockenfrüchte

Schon probiert?

In selbstgemachtem Müsli ist viel weniger Zucker als in fertigen Mischungen. Außerdem kann man die Zutaten selbst wählen.

Zubereitung

Nüsse und Mandeln grob hacken.
Getreideflocken mit den Nüssen mischen.
In einer Pfanne Rapsöl mit Honig erhitzen bis sich Blasen bilden.
Getreide Nussmischung in die Pfanne geben und sofort umrühren.
Bei niedriger Hitzezufuhr unter ständigem Rühren leicht rösten.
Nicht dunkel werden lassen, da das Müsli sonst bitter wird.
Nach dem Auskühlen können noch Trockenfrüchte untergemengt werden.

Tipp: Das Müsli schmeckt sehr gut mit warmer Milch oder mit Joghurt.
Außerdem lässt sich es sich gut als Vorrat herstellen.

Nährwerte	**Pro Rezept (10 Portionen)**	**Pro Portion (60 g)**
Brennwert	2946 kcal (12334 kJ)	295 kcal (1233 kJ)
Fett	131,9 g	13,2 g
- davon gesättigte FS	13 g	1,3 g
Kohlenhydrate	336,8 g	33,7 g
- davon Zucker	188,2 g	18,8 g
Ballaststoffe	61,8 g	6,2 g
Eiweiß	68 g	6,8 g
Natrium	0,007 g	0,001 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Mandel-Kirsch-Muffins

(12 Portionen)

Zutaten

140 g	Mehl	Für den Belag:	60 g Mandeln, gehackt
120 g	Vollkornmehl		12 Kirschen zurücklassen
2,5 TL	Backpulver		(wenn gewünscht)
0,5 TL	Natron		
etwas	Muskatnuss, gerieben		
60 g	Mandeln, gehackt		
350 g	Sauerkirsche Konserve, abgetropft		
1	Ei		
150 g	brauner Zucker		
100 g	Rapsöl		
275 g	Buttermilch		
etwas	Bittermandelaroma		

12 Papierbackförmchen

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Muskat und den gehackten Mandeln mischen. Die Kirschen gut abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen, Zucker, Öl, Buttermilch und Bittermandelaroma zugeben und alles verrühren. Die Mehlmischung vorsichtig unterheben und zuletzt die Kirschen dazugeben. Die Papierförmchen in eine 12er Muffinform stellen und den Teig einfüllen. Mit gehackten Mandeln bestreuen und nach Wunsch mit einer zurückgelassenen Sauerkirsche belegen. Im vorgeheizten Heißluftofen 20 - 25 Minuten bei 160°C auf mittlerer Schiene backen. Die Muffins etwa 5 min im Backblech ruhen lassen, dann herausnehmen und noch warm servieren.

Nährwerte	**Pro Gericht (12 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	3602 kcal (15080 kJ)	300 kcal (1256 kJ)
Fett	176,2 g	14,7 g
- davon gesättigte FS	18 g	1,5 g
Kohlenhydrate	407,1 g	33,9 g
- davon Zucker	226 g	18,9 g
Ballaststoffe	32,9 g	2,7 g
Eiweiß	76 g	6,3 g
Natrium	2,408 g	0,201 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zimtschnecken
(ca. 50 Stück)

Zutaten

80g	Margarine
70g	Zucker (davon 30g zur Seite stellen!!)
etwas	Vanillezucker
100ml	Milch (1,5% Fett) (einen „Schluck“ zur Seite stellen!!)
100g	Weizenmehl
200g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt

Zubereitung

Margarine, 40g Zucker, Vanillezucker, Milch, Mehl, Vollkornmehl und Backpulver verkneten.
Den beiseite gestellten Zucker mit dem TL Zimt vermischen und wieder beiseite stellen.
Den Teig halbieren und jeweils zu einem Rechteck ausrollen (bemehlte Arbeitsfläche!!!).
Mit der Milch bestreichen und Zimt-Zucker-Gemisch darüber streuen.
Zu einer Rolle aufrollen. Jede Rolle nun jeweils in ca. 25 Scheiben schneiden.
Bei ca. 180°C Umluft im vorgeheizten Backofen, ca. 20-25 Min. backen.

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 50 Stk.)**	**Pro Portion (10 g)**
Brennwert	1930 kcal (8081kJ)	39 kcal (163 kJ)
Fett	70,2 g	1,4 g
- davon gesättigte FS	21,8 g	0,4 g
Kohlenhydrate	286,2 g	5,7 g
- davon Zucker	81,0 g	1,6 g
Ballaststoffe	14,4 g	0,3 g
Eiweiß	38,2 g	0,8 g
Natrium	0,675 g	0,013 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Zwetschgen auf Hefeboden

(1 Blech mit 16 Stücken)

Zutaten

Teig

350 g Vollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei
50 g Margarine
200 ml Milch (1,5 % Fett)

Belag

2,5 kg Zwetschgen
Nach Belieben: Zimt

Zubereitung

Die Margarine zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die Milch lauwarm erwärmen. Anschließend alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel (mit den Knethaken des Handrührgerätes) verkneten. Dann den Teig 30 min. gehen lassen. In der Zeit die Zwetschgen halbieren und entsteinen.
Schließlich den Teig auf einem leicht gefetteten Blech ausrollen und mit den halbierten Zwetschgen belegen. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Ab in den Ofen: Bei 180° C bei Umluft etwa 30 min. backen!

Nährwerte	**Pro Rezept (~ 16 Stk.)**	**Pro Portion**
Brennwert	3208 kcal (13431kJ)	201 kcal (839kJ)
Fett	59,3 g	3,7 g
- davon gesättigte FS	20,2 g	1,3 g
Kohlenhydrate	560,6 g	35 g
- davon Zucker	267,2 g	16,7 g
Ballaststoffe	62,4 g	3,9 g
Eiweiß	73,9 g	4,6 g
Natrium	0,680 g	0,043 g