Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 10: **Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"**

PDF erstellt am: **13.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Muffins

Muffins, die kleinen Kuchen frisch aus dem Backofen sind sehr beliebt und ganz leicht und schnell zu backen. Sie werden auch gerne bei Kinderfesten mit verschiedenen Obstzugaben und originellen Verzierungen verwendet. Eine Muffinbackform und die dazu gehörigen Papierförmchen finden Sie im Haushaltwarengeschäft. Die Papierförmchen ersparen das Ausfetten und lösen sich sehr leicht aus der Form. Nach dem Auskühlen können die Förmchen auch durch frische bunte Papierformen ersetzt werden. Muffins halten sich bei guter Verpackung drei bis vier Tage frisch und feucht, lassen sich auch sehr gut einfrieren und sind schnell aufgetaut. Bei der Herstellung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Im Prinzip eignet sich jeder Rührteig, und Sie können Früchte wie Äpfel, Bananen, Ananas, Sauerkirschen und Nüsse untermischen. Zum Verzieren eignen sich verschiedene Glasuren und Back-Dekorationen.

Würzige Marzipan-Muffins

Zutaten für den Teig:
60 g Butter, 200 g milder Honig
2 Eier, 2 EL Orangensaft
200 g fein gemahlener Dinkel
50 g fein gemahlene Haselnüsse
50 g Orangeat
je 1 TL Zimt-, Nelken- und Kardamonpulver
1 TL Weinstein-Backpulver
1 El Kakao
1 EL abgeriebene Zitronenschale
Zutaten für die Füllung:
100 g Rohmarzipan
50 Orangeat, fein gehackt
50 g kandierter Ingwer, fein gehackt
1 EL Orangenmarmelade
2 EL Orangenlikör
Butter und Honig in einem Topf schmelzen, abkühlen lassen. Die Eier und den Orangensaft unterschlagen. Den Dinkel, die Haselnüsse, das Orangeat mit den Gewürzen mischen, dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Für die Füllung das Marzipan mit den angegebenen Zutaten vermischen. Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen. Je einen Esslöffel Teig einfüllen, darauf je einen gehäuften Teelöffel Füllung geben und mit dem restlichen Teig auffüllen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Muffins etwa 20 bis 25 Minuten backen. Wer möchte, kann sie nach dem Auskühlen mit Schokoglasur bestreichen.

Heidelbeer Muffins

200 g fein gemahlener Dinkel
60 g Vollkornhaferflocken
½ Päckchen Backpulver
200 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren (nicht aufgetaut!)
2 Eier, je 150 g Honig und Butter
Mark einer halben Vanillestange
300 g Sauerrahm (saure Sahne)
Mehl mit Haferflocken und Backpulver mischen. Eier, Honig und Butter schaumig schlagen, mit Vanille würzen und den Sauerrahm dazugeben. Die Mehlmischung unterrühren. Zum Schluss die Heidelbeeren unterheben. Den Teig in die Muffinform mit den Papierförmchen einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

Walnuss-Schoko-Muffins

125 g Butter, 125 g Honig, 2 Eier, 2 EL Rum
2 TL Backpulver
50 g feingeriebene Zartbitterschokolade
200 g fein gemahlener Dinkel
100 g gehackte Walnüsse
Butter, Honig und Eier schaumig rühren. Rum hinzufügen. Die restlichen Zutaten gut vermischen und unterrühren. Teig einfüllen und backen wie oben angegeben. • MH

Jedes Rezept ergibt 12 kleine Kuchen.