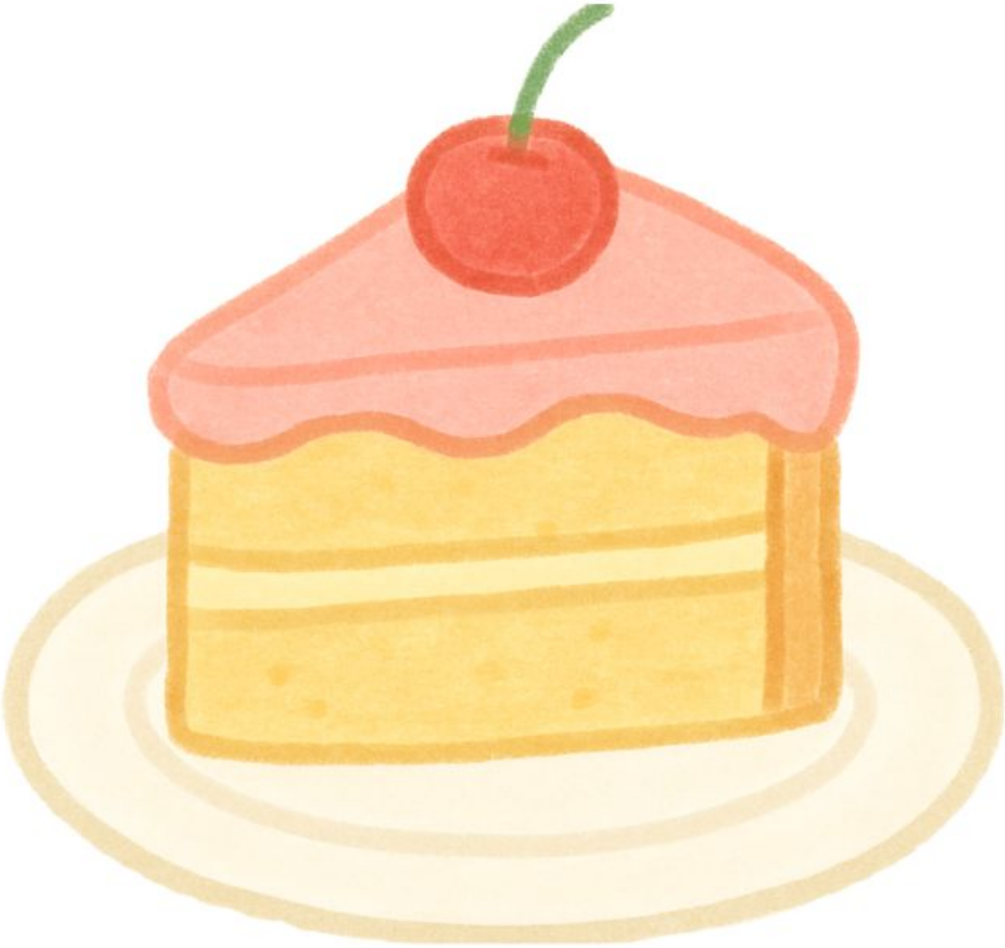
GESUNDES
DUNKELSTEINERWALD | Tut gut!

Rezepte

Mein liebster gesunder Kuchen



Einleitung

Keine Feier ohne Süßes – und trotzdem gesund?

Wie lässt sich dieses Dilemma lösen? Genau diese Frage stand im Mittelpunkt des Kuchenwettbewerbs „Mein liebster gesunder Kuchen" anlässlich des Gesundheitstages der Marktgemeinde Dunkelsteinerwald im April 2026.

16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewiesen eindrucksvoll: Gesunde Zutaten und hervorragender Geschmack sind kein Widerspruch!

Was macht diesen Kuchen „gesund"? Die Grundprinzipien waren klar: Vollkornmehl ersetzt Weißmehl, tierische Fette werden reduziert oder vermieden, und der Zuckergehalt liegt deutlich niedriger. Zusätzliche Wertigkeit entsteht durch Nüsse, Mohn oder frisches Obst, das wertvolle Ballaststoffe einbringt.

Ein herzliches Dankeschön an alle für ihre kreativen Rezepte!

Das Team der Gesunden Gemeinde hat zur Auswahl zusätzliche Favoriten hinzugefügt – die Bandbreite reicht von gehoben bis alltagstauglich, sodass jede das Passende findet.

Praktische Tipps für gesündere Backwaren

Zucker sparsam einsetzen: Eine Reduktion um ein Drittel beeinträchtigt den Geschmack in der Regel nicht. Wer sich daran gewöhnt hat, kann noch weiter reduzieren.

Mehl geschickt mischen: Von 150 g Mehl können Sie 100 g helles Mehl mit 50 g Vollkornmehl kombinieren und den Vollkornanteil schrittweise erhöhen. Da Vollkornmehl mehr Flüssigkeit bindet, einfach etwas mehr Wasser zum Teig geben.

Fett austauschen: 250 g Butter lassen sich durch 200 ml Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl ersetzen. Für Mürbteig eignet sich vegane Butter, ergänzt mit wenig Wasser oder Sojamilch als Ei-Ersatz.

Impressum: Herausgeberin: Arbeitskreis Gesundes Dunkelsteinerwald, Marktgemeinde Dunkelsteinerwald, Gemeindeplatz 1, 3392 Dunkelsteinerwald | 2026 |Druck im Eigenverlag| Formatiert mit KI (lumo)| Titelgrafik © Canva

Inhaltsverzeichnis

Einleitung....2
Joghurt-Beeren-Torte....4
Mohn-Topfen-Torte mit Fruchtspiegel....5
Biskuit-Topfentorte mit Himbeeren....6
Joghurtschnitte mit Brombeeren....7
Protein-Karottenkuchen mit Himbeeren....8
Schneewittchenschnitte....9
Rote-Rüben-Schokokuchen....10
Mohn-Apfel-Torte....11
Mandel-Zucchini-Kuchen....11
Mürber Apfelkuchen....12
Mürbteig-Apfelstrudel....12
Dinkel-Apfelkuchen am Blech....13
Zimtfleck mit Apfelmus....13
Schnelle glutenfreie Obsttarte....14
Schneller glutenfreier Schokoguglhupf (vegan)....14
Zebrakuchen (vegan)....15
Kleiner Zitronenkuchen (vegan)....16
Schokobrownies (vegan)....16
Müslimuffins (12 Stück)....17
Pastinaken-Zitronenmuffins (12 Stück)....17
Heidelbeermuffins (vegan,12 Stück)....18
Einfache schnelle Muffins (ca. 28 Stück)....18
Nervenkekse nach Hildegard von Bingen....19
Angelikas Cookies (ca. 35 Stück)....19
Kürbiskern-Dinkelkekse....20
Weihnachtskekse mal anders....20
Linzer Augen (vegan)....21
Blechlebkuchen....21
Apfelbrot (vegan)....22

Joghurt-Beeren-Torte

Zutaten

Boden

- 5 Eier
- 5 EL Buchweizenmehl
- 1 EL Kakao
- 1 EL Öl
- 3 EL Honig

Creme

- 400 g Joghurt
- 250 g Topfen
- 250 g Sauerrahm
- 140 g Birkenzucker
- 1 Schuss Zitronensaft
- 9 g Agar Agar

Fruchtspiegel

- 500 g Beeren
- 4 g Agar Agar
- 1 EL Birkenzucker

Zubereitung

Boden

1. Eier mit Öl und Honig schaumig schlagen und behutsam Mehl und Kakao unterheben
2. In eine gefettete Tortenform füllen und ca. 10 Minuten bei 190 °C backen
3. Auskühlen lassen

Creme

1. Joghurt, Topfen und Sauerrahm in einer großen Schüssel gut durchmixen
2. Birkenzucker und Zitronensaft hinzufügen und sorgfältig glatt rühren, bis sich der Zucker weitgehend gelöst hat (Hinweis: Xylit und Birkenzucker löst sich langsamer als normaler Zucker)
3. Agar Agar vorbereiten: Pulver mit ca. 60–80 ml kaltem Wasser anrühren, um Klumpenbildung zu verhindern. Bei Verwendung von Agar Blättern diese 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und später in warmer Flüssigkeit auflösen
4. Die Agar Mischung in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mindestens 1 Minute kochen, damit die volle Bindungskraft aktiviert wird. Vom Herd nehmen
5. Die heiße Agar Lösung langsam und unter kräftigem Rühren in die Crememischung gießen. Schnell arbeiten, die Masse beginnt bei ca. 32–35 °C zu gelieren
6. Die noch flüssige Creme sofort auf den Kuchenboden gießen und zügig mit einem Spachtel verteilen
7. Für mindestens 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest und schnittfähig ist

Fruchtspiegel

1. Alle Zutaten in einem Kochtopf vermischen und 1 Minute aufkochen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben
2. Topf vom Herd nehmen und die Masse fein pürieren
3. Leicht abkühlen lassen und bei ca. 45 °C auf die Topfenmasse gießen
4. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden durchziehen lassen

Mohn-Topfen-Torte mit Fruchtspiegel

Zutaten

Boden (glutenfreier Mohnkuchen)

- 100 g gemahlene geröstete Haselnüsse
- 125 g gemahlener Mohn
- 50 g weiche Butter
- 50 g Sauerrahm
- 4 Eier
- 80 g Staubzucker
- 50 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 5 g Weinstein-Backpulver
- etwas gemahlene Vanilleschote
- 1 Päckchen Vanillezucker
- etwas Zimt
- Himbeermarmelade zum Bestreichen

Topfenmasse

- 500 g Exquisa Quark Creme Natur, 0,2 % fettarm
- 150 ml Joghurt
- 6 Blatt Gelatine
- 2 EL Staubzucker
- etwas Vanillezucker
- 1 Bio-Zitrone, ausgepresster Saft

Himbeerspiegel

- 500 g Himbeeren
- 4 Blatt Gelatine
- 1 EL Staubzucker
- 1/2 Zitrone, ausgepresster Saft

Zubereitung

Boden

1. Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen
2. Dotter mit dem Zucker schaumig rühren. Weiche Butter mit Vanillezucker schaumig rühren

3. Alle restlichen Zutaten untermischen. Zuletzt den Eischnee behutsam unterheben
4. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) füllen und im Backofen 40 Minuten bei 175 °C Ober- und Unterhitze backen
5. Auf den noch warmen Boden dünn Himbeermarmelade streichen. Den Boden vollständig auskühlen lassen

Topfenmasse

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen
2. Exquisa, Joghurt, Staubzucker und Zitronensaft cremig rühren
3. Die ausgedrückte Gelatine erwärmen, mit einem Schöpfer Topfencreme verrühren und danach zur restlichen Topfencreme mischen
4. Die Topfencreme auf den ausgekühlten Mohnboden einfüllen
5. Die Torte für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen

Himbeerspiegel

1. Aufgetaute Himbeeren mit dem Zucker vermischen und mit dem Stabmixer pürieren
2. Zitronensaft zugeben. Die Himbeeren durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen
3. Die eingeweichte Gelatine erwärmen. Etwas Himbeermasse mit der flüssigen Gelatine gut vermischen und zur restlichen Himbeermasse geben
4. Auf die erkaltete Topfenmasse im Tortenring füllen und im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden kühlen lassen
5. Vorsichtig den Tortenring lösen und nach Belieben dekorieren

---

Biskuit-Topfentorte mit Himbeeren

Zutaten
Biskuitboden

- 6 Eier
- 100 g Staubzucker
- 100 g Dinkelmehl
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 4 EL Marmelade zum Bestreichen

Füllung

- 750 g Magertopfen
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Staubzucker

Belag

- 100 g Himbeeren

Zubereitung

1. Eier trennen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und zur Seite stellen
2. Dotter und Zucker schaumig rühren. Die trockenen Zutaten unterheben
3. Den Eischnee behutsam einrühren
4. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen
5. Nach dem Erkalten den Kuchen waagrecht in zwei Hälften schneiden. Beide Schnittflächen mit Marmelade bestreichen
6. Zwei Drittel der Topfenmasse einfüllen, die obere Kuchenhälfte aufsetzen
7. Mit dem restlichen Drittel die Torte außen bestreichen bzw. mit dem Spritzsack dressieren und mit Himbeeren dekorieren

---

Joghurtschnitte mit Brombeeren

Zutaten
Boden

- 4 Eier
- 250 g Rapsöl
- 200 g Zucker
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 ml Wasser

Joghurtmasse

- 1 kg Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 Becher Rama Cremefine
- ca. 300 ml kalt gerührte Beerenmarmelade (1 Teil Zucker auf 2 Teile Brombeeren)
- 12 Blatt Gelatine
- 2 Päckchen Vanillezucker

Sonstiges

- Beerenmarmelade, 2:1

Zubereitung

1. Eier, Öl und Zucker mixen
2. Mehl mit Backpulver abwechselnd mit dem Wasser unterrühren und in eine gefettete, bemehlte Form füllen
3. Abkühlen lassen und mit Beerenmarmelade bestreichen
4. Für die Creme das Joghurt mit der kalt gerührten Marmelade durchrühren
5. Gelatine erweichen und unterrühren
6. Zum Schluss aufgeschlagenes Cremefine unterheben und auf dem Kuchenboden verteilen
7. Im Kühlschrank fest werden lassen, am besten über Nacht

Protein-Karottenkuchen mit Himbeeren

Zutaten

Boden

- 400 g Karotten, fein gerieben
- 30 g Leinsamen
- 100 ml kochendes Wasser
- 100 g Zucker
- 6 Eier
- 100 g Rapsöl
- 300 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver

Granola

- 15 g Leinsamen
- 10 g Chiasamen
- 100 g Dinkelflocken
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Honig
- 100 g Rapsöl
- 1 Prise Salz

Creme

- 750 g Magertopfen
- 400 g Skyr Natur
- 15 g Mohn
- 50 g Honig
- 70 g Staubzucker
- 45 g Sahneproteinpulver
- 50 g Wasser
- 3 g Agar Agar
- 400 g Himbeeren
- Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung

Boden

1. Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen
2. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
3. Eischnee schlagen und in einer extra Schüssel Zucker und Dotter schaumig rühren
4. Die restlichen Zutaten hinzufügen, Eischnee unterheben und 30 Minuten backen

Granola

Alle Zutaten kurz in einer Pfanne rösten

Creme

1. Topfen, Skyr, Mohn, Honig und Zucker mixen
2. Wasser mit Agar Agar verrühren und eine Minute köcheln lassen
3. Leicht abgekühltes Agar Agar in die Creme mixen
4. Etwas Creme für die Deko beiseite stellen
5. Ca. 250 g Himbeeren in die restliche Creme unterheben
6. Creme auf dem ausgekühlten Kuchen verstreichen und über Nacht kühl stellen
7. Granola auf die Creme streuen, Tupfen dressieren und mit einer Himbeere und einem Rosmarinzweig garnieren

---

Schneewittchenschnitte

Zutaten
Boden

- 6 Eier getrennt in Dotter und Eiklar
- 80g Vollkornmehl
- 40g Maizena
- 40g Zucker
- Zitronenschale

Himbeermasse

- ½ l Himbeersaft (am besten selbstgemacht, Sirup mit Wasser verdünnt)
- 1/8 l Wasser
- 3 Pkg. Vanillepudding
- ½ kg gefrorene Himbeeren

Topfenmasse

- 500g Topfen
- 250g Jogurt
- Ev. Cremefine (mit weniger Fett) -> damit wird es cremiger
- 2 Pckg. Sahnesteif
- Saft einer halben Zitrone
- 5 Blatt Gelatine

Zum Garnieren

- Vollkornbutterkekse

Zubereitung

1. Dotter mit Zucker und Zitronenschale sehr schaumig rühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit Mehl und Maizena unter die Dottermasse heben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 20 bis 30 Minuten bei 160 °C Heißluft backen. Danach auskühlen lassen.
2. Himbeersaft und Wasser erhitzten, Vanillepulver einrühren und aufkochen. Danach auf den

kalten Biskuit streichen, auskühlen und fest werden lassen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Topfen und Joghurt mit Zitronensaft und Sahnesteif cremig rühren. Gelatine ausdrücken und erwärmen (nicht kochen) und mit der Topfenmasse verrühren.
4. Topfenmasse auf Himbeerbelag streichen und mit Vollkornbutterkeks belegen.

Rote-Rüben-Schokokuchen

Zutaten
Teig

- 4 Eier
- 60 g Erythrit oder Xylit
- 50 g Dattelsirup
- 1 Prise Salz
- 160 g gemahlene Mandeln
- 500 g weichgekochte Rote Rüben
- 150 g Sonnenblumenöl
- 220 g Dinkelmehl
- 30 g Kakaopulver
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Zimt

Glasur

- 50 g Schlagobers
- 100 g Zartbitterschokolade

Zum Garnieren

- 30 g grob gehackte Zartbitterschokolade
- 1 EL gefriergetrocknete Himbeeren
- 1 TL Kakaonibs

Zubereitung

1. Eier mit Erythrit, Dattelsirup und Salz auf höchster Stufe schaumig schlagen
2. Rote Rüben fein reiben und mit Mandeln und Öl abwechselnd zur Eiermasse geben
3. Mehl, Kakao, Backpulver und Zimt mischen und zügig unter die feuchten Zutaten heben
4. Teig in eine Springform (26 cm) füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 50 Minuten backen (Garzustand mittels Stäbchenprobe überprüfen)
5. Schlagobers aufkochen und vom Herd nehmen. Zartbitterschokolade einrühren, bis eine homogene Masse entsteht
6. Gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und mit gefriergetrockneten Himbeeren und Kakaonibs verzieren

Mohn-Apfel-Torte

Zutaten

- 4 Eier
- 100 g Rohrzucker
- 100 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g geriebene Nüsse
- 100 g gequetschter Mohn
- 3 geriebene kleine Äpfel
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Eier und Zucker schaumig schlagen bis die Masse hellgelb ist
2. Dann die restlichen Zutaten gut untermischen
3. In eine Tortenform (24 cm Durchmesser) füllen
4. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen

Mandel-Zucchini-Kuchen

Zutaten

- 3 Zucchini
- 6 Eier
- 160 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 7–8 EL Dattelmus
- 100 g Kokosöl, geschmolzen
- 2 TL Zimt
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

1. Zucchini raspeln und gut ausdrücken
2. Eier mit Dattelmus cremig rühren, dann Kokosöl dazumischen
3. Trocken Zutaten unterheben
4. Masse in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform geben
5. Bei 180 °C ca. 45 Minuten backen

Mürber Apfelkuchen

Zutaten

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Kristallzucker
- 300 g Rapsölmargarine
- 1 kleines Ei (optional, auch ohne Ei für Veganer möglich)
- ca. 1 kg geriebene Äpfel
- ggf. Zimt

Zubereitung

1. Für den Mürbteig Mehl mit dem Zucker mischen, mit der Margarine verbröseln und gemeinsam mit dem Ei verkneten
2. Der Teig sollte mindestens 30 Minuten kühl rasten
3. In der Zwischenzeit Äpfel mit Schale reiben
4. Gut die Hälfte vom Teig rund ausrollen, sodass sie in eine Pieform, runde Auflaufform oder Springform passt
5. Form einfetten und bemehlen, ausgerollten Teig in die Form geben
6. Äpfel einfüllen, ggf. mit Zimt vermischt
7. Restlichen Teig zu einem Deckel ausrollen und darüber legen
8. Bei etwa 170 °C Heißluft backen
9. Falls Teig übrig bleibt, kann dieser zu Keksen verarbeitet werden

---

Mürbteig-Apfelstrudel

Zutaten

- 300 g Mehl
- 40 g Zucker
- 1 Ei
- 100 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/8 l Sauerrahm
- ca. 1 kg Äpfel

Zubereitung

1. Für den Mürbteig Mehl mit dem Zucker mischen, mit der Margarine verbröseln und gemeinsam mit dem Ei verkneten
2. Den Teig 30 Minuten rasten lassen
3. Teig ausrollen und mit geschnittenen oder geriebenen Äpfeln füllen und einrollen.
4. Strudel mit Wasser bestreichen und den Teig mit einer Gabel ein paarmal einstechen
5. bei 180 °C Heißluft ca. 45–50 Minuten backen.

Dinkel-Apfelkuchen am Blech

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 124 g Zucker
- 150 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 Zitrone (Schale, Bio, Abrieb)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1,5 kg geraspelte Äpfel
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 EL Zimt
- 150 g gehobelte Mandeln

Zubereitung

1. Geraspelte Äpfel mit dem Saft einer Zitrone vermischen
2. Erst die trockenen, dann die feuchten Zutaten vermischen
3. Teig auf ein gefettetes Blech streichen
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 185 °C backen

Zimtfleck mit Apfelmus

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Staubzucker
- 200 g pflanzliche Margarine
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Backpulver

Zum Bestreichen und Bestreuen

- 190 g Apfelmus
- 1 EL Zimt

Zubereitung

1. Alle Zutaten der Reihe nach vermischen
2. Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe)
3. Nach dem Backen mit Apfelmus bestreichen
4. Zimt durch ein Sieb gleichmäßig bestreuen

Schnelle glutenfreie Obsttarte

Zutaten

- 120 g Buchweizenmehl
- 50 g Maisstärke
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1/8 l Schlagobers
- 1 TL Backpulver
- frisches oder TK-Obst nach Belieben

Zubereitung

1. Eier mit Zucker hellgelb schlagen, Schlagobers dazumischen
2. Trockene Zutaten vermengen und unterheben
3. Eine Tarteform (24 cm) einfetten und den Boden dicht mit Obst belegen
4. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen (Stäbchenprobe)
5. Auskühlen lassen und auf einen Teller stürzen

Schneller glutenfreier Schokoguglhupf (vegan)

Zutaten

- 350 g glutenfreies Mehl
- 1 Pckg. Backpulver
- 60 g Kakaopulver
- 230 g Zucker
- 380 ml Wasser
- 150 ml Maiskeimöl

Zubereitung

1. Alle Zutaten mixen
2. In eine geölte und bemehlte Guglhupfform füllen
3. Im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen (Stäbchenprobe)
4. Auskühlen lassen und auf einen Teller stürzen und mit Staubzucker bestreuen

Zebrakuchen (vegan)

Zutaten helle Masse

- 250 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 80 g Zucker
- 2 Pckg. Vanillezucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 280 ml Sojamilch
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Prise Salz

Zutaten dunkle Masse

- 240 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 30 g Backkakao
- 100 g Zucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 320 ml Sojamilch
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Prise Salz

Zubereitung

1. In zwei Schüsseln die jeweiligen Zutaten gut vermengen
2. Abwechselnd je drei Esslöffel der Teige in eine geölte und bemehlte Kasten- oder Tortenform füllen bis die Massen aufgebraucht sind
3. Im vorgeheizten Backrohr ca. 60 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen (Stäbchenprobe)

Kleiner Zitronenkuchen (vegan)

Zutaten

- 180 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 300 g Seidentofu
- 140 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 2 Bio-Zitronen (Schale und Saft)

Zubereitung

1. In einer Schüssel Seidentofu mit Öl und Zucker mixen
2. Zitronenschale und Saft hinzugeben
3. Backpulver und Mehl vermischen und unter die Masse heben
4. In eine kleine geölte Form (ca. 22 cm Durchmesser) füllen
5. Ca. 40 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen
6. Auskühlen lassen, aus der Form stürzen
7. Nach Belieben mit Zitronenglasur und dünnen Zitronenscheiben dekorieren

---

Schokobrownies (vegan)

Zutaten

- 480 g Zucchini, mit Schale, fein gerieben und ausgedrückt
- 150 g Zucker
- 90 g Kakaopulver
- 290 g Mehl (Weizenvollkorn-, Dinkelvollkorn- oder Buchweizenmehl)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 100 g Sonnenblumenöl
- 50 g Wasser
- Schokoladenglasur

Zubereitung

1. Alle Zutaten der Reihe nach vermischen
2. Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe)
3. Ausgekühlten Kuchen mit Schokoladenglasur bestreichen und in kleine Stücke schneiden

Müslimuffins (12 Stück)

Zutaten

- gut 200 g geriebene Äpfel
- 50 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 250 g Magertopfen
- 2 Eier
- 80 ml Rapsöl
- 150 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Rosinen
- ca. 80 g gehackte Walnüsse
- wer mag: 1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Äpfel mit der Schale reiben, mit den Haferflocken vermischen und einige Stunden stehen lassen, damit sie weich werden
2. Topfen, Eier und Öl verrühren
3. Apfel-Haferflocken-Mischung, Rosinen, Nüsse und Mehl mit Backpulver und ggf. Zimt unterrühren
4. In Muffinförmchen füllen
5. Bei ca. 170 °C Heißluft backen

Pastinaken-Zitronenmuffins (12 Stück)

Zutaten

- 250 g Pastinaken
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 190 g Zucker
- 3 Eier
- 60 ml Buttermilch
- 220 g Vollkornmehl
- 1 ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 3 TL Zitronenschale

Zubereitung

1. Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Pastinaken schälen und würfeln, ca. 15 Minuten in Wasser weichkochen und anschließend pürieren
3. Eier, Zucker und Öl schaumig rühren und Pastinakenpüree und Buttermilch einrühren
4. Trockene Zutaten gut vermischen und mit der nassen Masse vermengen
5. Masse in Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen

Heidelbeermuffins (vegan,12 Stück)

Zutaten

- 240 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 120 g Datteln
- 120 ml Mandelmilch
- 160 g Sojajoghurt
- 80 ml Olivenöl
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Heidelbeeren
- Optional: Haferflocken und extra Heidelbeeren zum Dekorieren

Zubereitung

1. Datteln zusammen mit der Mandelmilch pürieren
2. Alle Zutaten der Reihe nach vermischen
3. In Muffinförmchen füllen
4. Bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen

Einfache schnelle Muffins (ca. 28 Stück)

Zutaten

- 4 Eier
- 250 g Rapsöl
- 200 g Zucker
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Eier und Zucker schaumig schlagen
2. Das Rapsöl unterrühren
3. Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und unter die Eimasse heben
4. Wasser unterrühren
5. Masse in Muffinförmchen füllen
6. Bei ca. 170 °C Heißluft backen
7. Ergibt ca. 28 Muffins

Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

Zutaten

- 1 kg Dinkelmehl
- 400 g Butter
- 250 g feiner Rohrohrzucker
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 3 EL Gewürzmischung

Gewürzmischung

- 1 Teil Nelkenpulver
- 2 Teile Zimt
- 2 Teile Muskatnuss
- Nach Geschmack variierbar mit weißem Pfeffer, Ingwer, Piment oder Kardamom

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem eher feuchten Mürbteig verarbeiten
2. Über Nacht kalt stellen
3. Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Kekse ausstechen
4. Bei 180 °C 15 Minuten backen

Angelikas Cookies (ca. 35 Stück)

Zutaten

- 250 g Margarine (z. B. Rapsölmargarine)
- 60 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g Vollmilchschokolade (z. B. Reste von Osterhasen oder Nikolos)
- 200 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Margarine weich werden lassen, mit dem Rohrzucker mixen
2. Eier dazu rühren
3. Danach Mehl mit Backpulver unterrühren
4. Zum Schluss noch die zerkleinerte oder geschmolzene Schokolade und die Nüsse untermischen (am besten mit einem Löffel, da der Teig sehr schwer ist)
5. Mit zwei kleinen Löffelchen Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen
6. Bei 170 °C Heißluft etwa 10 Minuten backen
7. Mindestens 5 Minuten am Blech und dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen

8. In einem gut verschlossenen Glas oder einer Dose gelagert halten diese etwa 3 Wochen

Kürbiskern-Dinkelkekse

Zutaten

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Kürbiskerne, kleingehackt
- 1 Vanilleschote (ausgekratzt)
- 150 g kalte Butter
- 3 Eigelb
- 50 g Rohrohrzucker

Zum Garnieren

- 4 EL Kürbiskerne
- 1 Eigelb

Zubereitung

1. Kalte Butter klein würfeln und mit dem Mehl verbröseln
2. Dann die restlichen Zutaten dazumischen und gut verkneten
3. Teig zu einer Rolle mit 5 cm Durchmesser formen und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen
4. Anschliessend ca. 5 mm dicke Scheiben abschneiden und auf ein eingefettetes Backblech legen
5. Eigelb versprudeln und auf die Scheiben aufstreichen
6. Mit den Kürbiskernen verzieren
7. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10 Minuten backen

Weihnachtskekse mal anders

Zutaten

- 120 g Apfelmus
- 50 g Staubzucker
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 60 ml Rapsöl
- 200 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelkenpulver
- 100 g geriebene Walnüsse
- Ribiselmarmelade zum Zusammensetzen

Zubereitung

1. Apfelmus mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Öl glattrühren
2. die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem kompakten Teig verkneten und diesen zehn Minuten rasten lassen
3. Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Backblech mit Backpapier belegen
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und ca. 2 mm dick ausrollen
5. Kekse ausstechen und aufs Backblech legen und 8 bis 10 Minuten backen.
6. Nach dem Erkalten je ein Keks mit Marmelade bestreichen und das andere daraufsetzen.
7. Ggf. mit Staubzucker bestreuen.

Linzer Augen (vegan)

Zutaten

- 300 g Mehl
- 200 g vegane Butter (zB Flora od. Naturli)
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 100 Staubzucker
- 3 EL Sojadrink
- 1 Prise Salz

- vegane Ribiselmarmelade zum Zusammensetzen
- Staubzucker zum bestreuen

Zubereitung

1. Kleingewürfelte Butter mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Mehl verbröseln
2. Sojadrink hinzufügen rasch zu einem Teig kneten
3. Teig 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen
4. Ofen auf 170°C Heißluft vorheizen und eine Backblech mit Backpapier belegen
5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und ca. 3 mm dick ausrollen
6. Kekse mit den typischen Ausstechern ausstechen und aufs Backblech legen und 8 bis 10 Minuten backen.
7. Nach dem Erkalten je ein Keks mit Marmelade bestreichen und das gelochte daraufsetzen.
8. Mit Staubzucker bestreuen.

Blechlebkuchen

Zutaten

- 50 g Sonnenblumenöl
- 180 g Zucker
- 2 Eier

- ¼ L Milch
- 150 ml Wasser
- 200g Roggenmehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Nüsse
- 3 EL Honig
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 1 Pckg. Backpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Natron

Zum Garnieren

- Marmelade
- Schokoladenglasur oder Zitronenglasur

Zubereitung

1. Öl, Zucker und Eier schaumig schlagen.
2. Trockene Zutaten gut vermischen und mit der feuchten Masse und dem Wasser und der Milch vermengen. Wenn der Teig zu fest ist, mehr Wasser zugeben. Der Teig soll sich gut auf ein Blech streichen lassen.
3. Teig auf ein gefettetes Blech streichen
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe)
5. Auskühlen lassen, mit Marmelade bestreichen und Glasur verteilen und
6. in Rauten oder Würfel (3x3 cm) schneiden.

Apfelbrot (vegan)

Zutaten

- 750 g Äpfel
- 250 g Dinkelmehl
- 250g Weizenvollkorn oder Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Pckg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelkenpulver
- 100 g Rohrohrzucker
- 140 g Rosinen
- 150 g Feigen, Datteln, Zitronat oder kandierte Früchte, kleingehackt
- 140 g Nüsse, gehackt

Zubereitung

1. Äpfel mit der Schale reiben

2. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen
3. Mehl und Backpulver vermischen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. 2 Striezel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
5. 60 bis 75 Minuten backen.

Das Team der Gesunden Gemeinde wünscht gutes Gelingen!

Bleiben Sie informiert!
Mit dem WhatsApp-Kanal Gesunde Gemeinde Dunkelsteinerwald erhalten Sie regelmäßig Informationen zu Vorträgen, Bewegungs- und Sportangeboten im Gemeindegebiet.