

mein  
**ZauberTopf**  
SPECIALS

# ADVENTSKALENDER

selber machen  
mit dem Thermomix®



**50**  
Rezepte



# mein ZauberTopf

Liebe\* n Lesen\* in,

edle Pralinen, feine Liköre, Süßigkeiten, Pesto, Gewürzmischungen und sogar Kosmetik – mit mein ZauberTopf und dem Thermomix® zauberst du den persönlichsten Adventskalender überhaupt. In diesem E-Book haben wir unsere 50 besten Rezepte für kleine Geschenke aus der Küche zusammengestellt. Damit wird die Adventszeit für deine Liebsten etwas ganz Besonderes.

Viel Spaß beim Mixen!

Deine Redaktion von  
mein ZauberTopf

SÜSSES



S. 4  
Schokolade mit bunten Toppings



S. 5  
Gebrannte Raffaello-Mandeln



S. 6  
Marzipankartoffeln 3 Mal anders



S. 7  
Herze, Sterne und Brezeln aus Lebkuchen



S. 8  
Gebrannte Mandeln



S. 9  
Feine Schokopflaumen



S. 10  
Giotto-Pralinen mit Zimt



S. 11  
Klassische Mürbeteigplätzchen



S. 12  
Nutella-Plätzchen aus 4 Zutaten



S. 13  
Zarte Traumstücke



S. 14  
Zartbitter-Crossies



S. 15  
Mozartkugeln



HERZHAFTES



S. 16  
Cremiger Feigensenf



S. 17  
Kuspiersterne mit Parmesan



S. 18  
Knäckebrot-Cracker



S. 19  
Gewürznisse



S. 20  
Winter-Gewürzpaste



GETRÄNKE



S. 21  
Brapapfel-Likör



S. 22  
Apfel-Punsch-Sirup



S. 23  
Früchtetee selber machen



S. 24  
Gebrannte-Mandel-Likör



S. 25  
Trinkschokolade am Stiel

# mein ZauberTopf



S. 26

Chaipulver



S. 27

Spekulatius-Likör



VORRATSSCHRANK



S. 28

Stollen-Milchreis-Mischung



S. 29

Weihnachtszucker



S. 30

Crunchy Weihnachtsmüsli



S. 31

Winter-Gewürz



S. 32

Kräutermischungen für Pesto



S. 33

Pommes- und Bratkartoffelgewürz



S. 34

Asia-Gewürz



S. 35

Rosmarin-Knoblauch-Öl



S. 36

Dunkles Zwiebel-Chutney



S. 37

Sauerkraut



S. 38

Kräuterdressing-Fix



S. 39

Zweierlei Puddingpulver



S. 40

Harissa-Paste



S. 41

Rudolph-Cookies-Backmischung



S. 42

Aromatischer Vanillezucker



S. 43

Glühwein-Konfitüre



S. 44

Bratapfelmarmelade



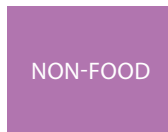
S. 45

Mon Chérie-Konfitüre



S. 46

Apfel-Birnen-Mus mit Zimt

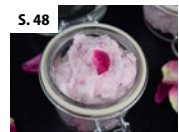


NON-FOOD



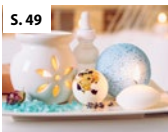
S. 47

Geschenkanhänger



S. 48

Rosenblüten-Peeling



S. 49

Badekugeln



S. 50

Lavendelsirup zum Entspannen



S. 51

Lippenbalsam



S. 52

Badesalz



S. 53

Hundekekse



# 1



## Schokolade mit bunten Toppings





PRO PORTION (30 G): 162 KCAL | 3 G E | 10 G F | 17 G KH

**ZZGL. 2 STD. RUHEZEIT**

**ZUTATEN FÜR 4 TAFELN**

00 10  
std · min

- ★ 400 g Schokolade nach Belieben (zartbitter, weiß oder Vollmilch), in Stücken
- ★ Toppings nach Belieben (z. B. Mini-Marshmallows, Haselnusskrokant, gefriergetrocknete Früchte)

**1** Schokolade in den  geben, **6 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und **5 Min.** | **60 °C** | **Stufe 2** schmelzen. Inzwischen Backpapier auf einem Brett auslegen, Toppings bereitstellen.

**2** Die Schokolade portionsweise auf das Backpapier geben und die Toppings darauf verteilen. Dann bei Zimmertemperatur etwa 2 Std. abkühlen lassen, damit die Schokolade leicht glänzend bleibt.






## Unwiderstehliche gebrannte Raffaello-Mandeln




PRO 100 G: 533 KCAL | 13 G E | 36 G F | 40 G KH




ZUTATEN FÜR 350 G

- ★ 200 g Mandeln
- ★ 80 g brauner Zucker
- ★ 10 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 10 g Butter
- ★ 1 EL Wasser
- ★ 100 g weiße Schokolade, in Stücken
- ★ 50 g Kokosraspeln
- ★ 20 g Puderzucker

**1** Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Butter in den  geben und **6 Min.** | **Varoma®** |  | **Stufe 1** erhitzen. Das Wasser zugeben und weitere **8 Min.** | **Varoma®** |  | **Stufe 1** erhitzen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

**2** Die Mandel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und etwa 12 Min. im Ofen backen. Den  spülen und abtrocknen.

00 25  
std : min

**3** Schokolade im  **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, mit dem  nach unten schieben und **5 Min.** | **50°C** | **Stufe 2** schmelzen. Dann die gebrannten Mandeln zugeben und für **20 Sek.** |  | **Stufe 2** unterrühren.

**4** Kokosraspeln und Puderzucker in einer Schüssel mit Deckel mischen und die Schokomandeln zugeben. Mit dem Deckel verschließen und gut schütteln, bis die Mandeln mit Kokosraspeln umhüllt sind. Die Mandeln zurück auf das Backblech geben und abkühlen lassen.



## Einfache Marzipankartoffeln 3 Mal anders



PRO STÜCK: 50 KCAL | 1 G E | 1 G F | 9 G KH

ZUTATEN FÜR 90 STÜCK

00 30  
std : min

### FÜR DIE KLASSISCHEN MARZIPANKARTOFFELN

- ★ 200 g Zucker
- ★ 200 g blanchierte Mandeln
- ★ 3 EL Amaretto
- ★ etwas Kakaopulver fein gesiebt, zum Wälzen

### FÜR DIE FRUCHTIGEN MARZIPANKARTOFFELN

- ★ 40 g gefriergetrocknete Erdbeeren
- ★ 300 g Zucker
- ★ 200 g blanchierte Mandeln
- ★ 3 EL Erdbeersaft

### FÜR DIE NUSSIGEN MAR- ZIPANKARTOFFELN

- ★ 40 g Haselnüsse
- ★ 180 g Zucker
- ★ 200 g blanchierte Mandeln
- ★ 1 TL Kakaopulver
- ★ 3 EL „Baileys“
- ★ etwas Puderzucker

**Für die klassischen Marzipankartoffeln** den Zucker in den geben, **15 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren und umfüllen. Mandeln in den geben, **20 Sek.** | **Stufe 7** mahlen und mit dem nach unten schieben. Puderzucker und Amaretto zugeben und **3 Min.** | vermengen. Mit den Händen ca. 30 runde Marzipankartoffeln (Ø ca. 2 cm) formen. Im Kakao wälzen und überschüssigen Kakao vorsichtig abklopfen.

**Für die fruchtigen Marzipankartoffeln** die Erdbeeren mit Zucker in den geben, für **20 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren und umfüllen. Die Mandeln in den geben, **20 Sek.** | **Stufe 7** mahlen und mit dem nach unten schieben. 200 g der Puderzuckermischung sowie Erdbeersaft zugeben und **3 Min.** | vermengen. Mit den Händen ca. 30 runde Marzipankartoffeln (Ø ca. 2 cm) formen, in übriger Puderzuckermischung wälzen.

**Für die nussigen Marzipankartoffeln** die Haselnüsse und den Zucker in den geben, **15 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren und umfüllen. Die Mandeln in den geben, **20 Sek.** | **Stufe 7** mahlen und mit dem nach unten schieben. Nuss-Puderzucker-Mischung, Kakaopulver sowie „Baileys“ zugeben und **3 Min.** | vermengen. Mit den Händen ca. 30 runde Marzipankartoffeln (Ø ca. 2 cm) formen und in Puderzucker wälzen.

4

## Herze, Sterne und Brezeln aus Lebkuchen



PRO PORTION: 110 KCAL | 2 G E | 4 G F | 17 G KH

ZZGL. 3 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- ★ 100 g Honig
- ★ 110 g brauner Zucker
- ★ 2 TL Pottasche
- ★ 2 EL Wasser
- ★ 40 g Butter,  
in Stücken
- ★ 1 EL Lebkuchen-  
gewürz
- ★ 240 g Weizenmehl  
Type 405
- ★ ½ Pck. Trockenhefe
- ★ 1 EL Kakaopulver
- ★ 60 g Milch
- ★ 1 Ei
- ★ 240 g Zartbitter-  
schokolade,  
in Stücken

**1** Honig mit Zucker im **8 Min.** | **80°C** | **Stufe 2** erwärmen und etwas auskühlen lassen. Die Pottasche mit 2 EL Wasser verrühren. Anschließend Butter, Lebkuchengewürz, Mehl, Hefe, Kakaopulver, Milch, Ei sowie Pottasche-Mischung zugeben und alles **4 Min.** | zu einem glatten Teig verkneten. Teig abdecken und mind. 3 Std., am besten über Nacht, kalt stellen.

**2** Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Teig portionsweise auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 1 cm dünn ausrollen. Brezeln, Herzen und Sterne ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Übrigen Teig wieder verkneten und weitere Formen ausstechen.

01 00  
std : min

**3** Die Lebkuchen etwa 10 Min. backen. Anschließend herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** Schokolade in den sauberen geben, **5 Sek.** | **Stufe 8** hacken. Mit dem nach unten schieben und für **8 Min.** | **40°C** | **Stufe 2** schmelzen. Die Lebkuchen mit Schokolade überziehen, abtropfen lassen und zum Abkühlen auf Backpapier legen.

> **TIPP** Zum Verzieren der Lebkuchen kannst du ganz nach Geschmack Zuckerperlen oder auch zerstoßene Pistazien, Krokant, Mandelstifte, gehackte Haselnüsse und vieles mehr verwenden.

5



## Gebrannte Mandeln





PRO PORTION Á 30G: 154 KCAL | 5 G E | 10 G F | 11 G KH


ZUTATEN FÜR 1 GLAS

- ★ 200 g Mandeln,  
mit Schale
- ★ 80 g brauner Zucker
- ★ 1 Prise Zimt
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ 10 g Wasser

00 25  
std : min

**1** | Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C bei Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** | Mandeln, braunen Zucker, Zimt und Vanilleextrakt in den  geben und **6 Min.** | **Varoma**® |  | **Stufe 1** rösten.

**3** | Wasser hinzufügen und erneut **3 Min.** | **Varoma**® |  | **Stufe 1** ohne Messbecher rösten. Wenn die Mandeln zu trocken aussehen, noch ein bisschen mehr Wasser hinzugeben.

**4** | Die Mandeln auf das vorbereitete Backblech geben und im Ofen 10-15 Minuten rösten.





6

## Feine Schokopflaumen





PRO STÜCK: 65 KCAL | 0,6 G E | 2,2 G F | 9 G KH

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- ★ 250 g getrocknete Pflaumen
- ★ 200 g Kuvertüre, Zartbitter
- ★ 3 EL Rum
- ★ 1 TL Zimt, gemahlen
- ★ ½ TL Gewürznelken, gemahlen

00 45  
std : min

**1** | Die Trockenfrüchte mit 100 g der Schokolade in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 6** zerkleinern. Rum und Gewürze zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Umfüllen.

**2** | Die übrigen 100 g Kuvertüre in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Dann **2 Min.** | **65°C** | **Stufe 2** schmelzen. Den Teig zu Pralinen formen und jede Praline in die geschmolzene Schokolade tunken. Zum Trocknen auf ein Blech mit Backpapier setzen und ca. 2 Stunden ruhen lassen.

7

## Unwiderstehliche Giotto-Pralinen mit Zimt



PRO STÜCK: 77 KCAL | 1 G E | 6 G F | 6 G KH

**ZZGL. 20 MIN. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- ★ 300 g weiße Kuvertüre, in Stücken
- ★ 25 g Kokosfett
- ★ 27 „Giotto“-Kugeln
- ★ 1 Prise gemahlener Zimt

00 15  
std. min

**1** Kuvertüre in den ☞ geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern. Kokosfett, „Giotto“-Kugeln und Zimt zugeben und **15 Sek.** | **Stufe 6** vermischen.

**2** **8 Min.** | **50°C** | **Stufe 2** erhitzen und anschließend in Pralinenformen füllen. Mit einem Teigschaber oder Ähnlichem die überschüssige Masse abstreifen. Die Formen für ca. 20 Min. in die Kühltruhe stellen. Innerhalb von 14 Tagen verbrauchen.




## Klassische Mürbeteigplätzchen



PRO STÜCK: 53 KCAL | 1 G E | 3 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 40 STÜCK

- ★ 360 g Weizenmehl Type 405
- ★ 200 g Butter, in Stücken
- ★ 100 g Puderzucker
- ★ 2 Eigelbe

**1** Grundrezept Butterplätzchen: Alle Zutaten in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 4** zu einem Teig vermengen. Zu einem Riegel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Min. kaltstellen.

**2** Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig nach Belieben ausrollen, ausstechen und im Backofen für ca. 10 Min. backen.

01 00  
std · min

### Für runde Earl-Grey-Kekse:

2 TL Earl-Grey-Tee zu den Teigzutaten geben, den Teig zu einer Rolle formen und kaltstellen. In Scheiben schneiden, auf dem Backblech verteilen und backen.

### Für Schwarz-weiß-Gebäck:

Hälfte des Teiges umfüllen, zu der anderen Hälfte 2 EL Kakaopulver geben und erneut **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Beide Teige halbieren und zu Rollen formen. 1 Eigelb verquirlen, die Teigrollen damit an den Seiten bestreichen, gut aneinander drücken, und zu einem Riegel formen. Teig für 30 Min. kaltstellen, in Scheiben schneiden und backen.

### Für Engelsaugen:

Die Hälfte der Kekse mit einem Loch in der Mitte ausstechen (z.B. mit kleinen Sterneausstechern). 150 g Konfitüre nach Belieben **4 Min.** | **80°C** | **Stufe 2** erwärmen und zwischen zwei gebackene Kekse streichen.

### Für Cookies:

100 g Schokotropfen zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 4** unterrühren. Aus dem Teig 12 walnussgroße Kugeln formen, leicht platt drücken, backen.

9



## Nutella-Plätzchen aus 4 Zutaten




PRO STÜCK: 113 KCAL | 2 G E | 4 G F | 16 G KH

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

00 20  
std : min

- ★ 1 Ei
- ★ 180 g „Nutella“
- ★ 150 g Weizenmehl  
Type 405
- ★ 1 TL Backpulver

> **TIPP** Nach 7-8 Minuten bereits einmal gucken, ob die Plätzchen schon gut sind.

**1** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 5** vermengen.

**2** Den Teig mit Hilfe eines Teelöffels als kleine Häufchen auf das Backblech setzen und platt drücken.

**3** Die Plätzchen im heißen Ofen 7–10 Min. backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

10



## Himmlisch zarte Traumstücke






PRO STÜCK: 55 KCAL | 1 G E | 3 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 90 STÜCK

- ★ 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 250 g weiche Butter, in Stücken
- ★ 150 g Zucker
- ★ 2 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 5 Eigelb
- ★ 100 g Puderzucker zum Bestäuben

00 25  
std : min

**>TIPP** Der Teig sollte sich sofort nach dem Kneten problemlos verarbeiten lassen. Ist er dir doch noch etwas zu klebrig, lege ihn für 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank, bevor du die Kekse formst.

**1** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in den  geben, **3 Min.** |  verkneten. Ggf. den  dabei zu Hilfe nehmen. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und zu einer glatten Kugel formen.

**2** Stückweise fingerdicke Stränge aus dem Teig formen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Auf ein Backblech legen und ca. 15 Min. im vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben



## Zartbitter-Crossies






PRO STÜCK: 43 KCAL | 1 G E | 4 G F | 1 G KH



ZUTATEN FÜR 45 STÜCK

00 15  
std. min

- ★ 60 g Mandeln
- ★ 50 g Walnüsse
- ★ 40 g Kürbiskerne
- ★ 150 g Edelbitterschokolade, in Stücken
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 1 Prise Salz

**1** Mandeln, Walnüsse sowie Kürbiskerne im  **3 Sek.** | **Stufe 6** grob zerkleinern. In einer Pfanne ohne Fett rösten und etwas abkühlen lassen.

**2** Die Schokolade in den  geben und **6 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Das Kokosöl zufügen und **4 Min.** | **50°C** | **Stufe 2** schmelzen.

**3** Geröstete Kerne und Salz zur Schokoladenmischung in den  geben und **1 Min.** |  | **Stufe 2** vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech setzen. Die Zartbitter-Crossies aushärten lassen und luftdicht verpacken.

**>TIPP** Hochwertige Nüsse und Kerne kosten meist ein paar Euro. Wir empfehlen, hier nicht zu sparen. Du benötigst insgesamt nur fünf Zutaten neben dem Salz. Kaufst du hier das Beste, was erhältlich ist, wirst du es auch schmecken. Wichtig ist zudem: Besorge die Kerne am besten frisch und brauche sie bald auf, denn sie sollten nicht lange gelagert werden. Auch ein hochwertiges Bio-Kokosöl eignet sich. Gönn dir an dieser Stelle einfach mal etwas wirklich Hochwertiges.



## Mozartkugeln



PRO STÜCK: 183 KCAL | 3 G E | 10 G F | 20 G KH

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

00 45  
std : min

- ★ 300 g Nougat-  
rohmasse
- ★ 180 g Zucker
- ★ 20 g Pistazienkerne
- ★ 300 g Marzipanroh-  
masse, in Stücken
- ★ 30 g Kirschwasser  
oder Rosenwasser
- ★ 240 g Vollmilch-  
kuvertüre,  
in Stücken

AUSSERDEM

- ★ 30 Holzspieße

**1** Nougat in 30 gleich große Würfel schneiden. Mit den Händen zu Kugeln formen und diese bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**2** Zucker in den geben und **15 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren. Die Pistazien dazugeben und **5 Sek.** | **Stufe 8** fein hacken. Marzipan und Kirschwasser dazugeben und **2 Min.** | verkneten.

**3** Die Marzipanmasse in 30 gleichmäßig große Stücke teilen, flachdrücken und anschließend die Nougatkugeln damit rund umhüllen. spülen und sorgfältig trocknen.

**4** Kuvertüre in den geben, **10 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern, mit dem nach unten schieben. Anschließend **2 Min.** | **50°C** | **Stufe 2** schmelzen und in eine Schale umfüllen.

**5** Nougat-Marzipan-Kugeln jeweils auf 1 Holzspieß stecken und in die flüssige Kuvertüre tauchen. Dann die Spieße so in ein hohes Gefäß stellen, dass sich die Kugeln nicht berühren und die Schokolade trocknen kann. Die ausgehärteten Mozartkugeln von den Spießen nehmen und direkt servieren oder in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.



## Cremiger Feigensenf



PRO PORTION (1 TL): 45 KCAL | 1 G E | 1 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 150 ML

- ★ 80 g gelbe Senfkörner
- ★ 80 g getrocknete Feigen
- ★ 40 g brauner Zucker
- ★ 40 g heller Balsamicoessig
- ★ 30 g Wasser
- ★ 1 TL Salz

00 20  
std : min

**1** Die Senfkörner in den geben und **20 Sek.** | **Stufe 8** fein mahlen. Die Feigen zufügen und weitere **6 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Alles mithilfe des nach unten schieben.

**2** Die weiteren Zutaten zugeben, **15 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** köcheln lassen. **10 Sek.** | **Stufe 4–6–8** aufsteigend pürieren. In sterile Gläser abfüllen.



14




## Kernige Knuspersterne mit Parmesan



PRO STÜCK: 47 KCAL | 1 G E | 3 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ★ 60 g Parmesan, in Stücken
- ★ 160 g Weizenmehl Type 405
- ★ 120 g Butter, in Stücken
- ★ 20 g Wasser
- ★ ½ TL Salz
- ★ 1 Eigelb
- ★ 20 g Kürbiskerne
- ★ 1 TL Sesamsaat

**1** Den Parmesan in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** fein reiben. Etwa die Hälfte davon umfüllen und zur Seite stellen. Mehl, Butter, 20 g Wasser sowie Salz zufügen und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kalt stellen.

00 25  
std. : min

**2** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erneut gut durchkneten, dann dünn ausrollen und daraus sternförmige Kekse ausstechen.

**3** Die Kekse auf das Backblech legen. Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen, die Kekse damit bestreichen. Kürbiskerne und Sesamsaat auf den Keksen verteilen und mit übrigem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen 10–15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und die Knuspersterne vollständig auskühlen lassen.



## Knäckebrot-Cracker





PRO STÜCK: 49 KCAL | 2 G E | 3 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

01 00  
std. min

- ★ 50 g Haferflocken
- ★ 30 g Sesam zzgl.  
1 EL zum Bestreuen
- ★ 20 g Leinsamen zzgl.  
1 EL zum Bestreuen
- ★ 20 g Kürbiskerne zzgl.  
1 EL zum Bestreuen
- ★ 20 g Sonnenblumenkerne zzgl. 1 EL  
zum Bestreuen
- ★ 100 g Weizenkörner  
alternativ Weizen-  
vollkornmehl
- ★ 170 g Wasser
- ★ 30 g natives Olivenöl  
extra
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½ TL edelsüßes  
Paprikapulver

**>TIPP** Diese Cracker überzeugen durch viele Ballaststoffe und gesunde Fette. Sie eignen sich daher optimal für den kleinen Hunger zwischendurch. Servier sie mit Kräuterquark, Hummus, Käse oder anderen leckeren Dips und Auflagen, die schmecken.

**1** Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Haferflocken, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne sowie Weizen in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 10** mahlen. Restliche Zutaten zufügen und **3 Min.** |  verkneten.

**2** Ein Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Den Teig als Kugel auf das Papier legen und mit einem weiteren Papier bedecken. Mit einem Nudelholz dünn ausrollen und vorsichtig auf ein Backblech ziehen.

**3** Oberes Backpapier abziehen, Teig mit übrigen Kernen bestreuen, in ca. 30 Rechtecke schneiden und 45–50 Min. backen.



## Gewürznüsse






PRO PORTION: 516 KCAL | 16 G E | 44 G F | 11 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Eiweiß
- ★ Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Limette
- ★ 1 TL Kokosblütenzucker
- ★ 2 TL Currypulver
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 300 g gemischte Nusskerne

00 20  
std. min

- 1 | Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 | Rühraufsatz einsetzen. Eiweiß in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 3,5** aufschlagen. Limettenschale, 1 EL Limettensaft, Kokosblütenzucker, Curry-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 3** verrühren. Die Nüsse zugeben und **20 Sek.** |  | **Stufe 2** verrühren. Rühraufsatz entfernen.
- 3 | Gewürznüsse auf dem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 6 Min. rösten. Nüsse wenden und nochmals 6 Min. rösten. Nüsse auf dem Blech vollständig auskühlen lassen und servieren.

17



## Winter-Gewürzpaste





PRO PORTION (1 EL): 6 KCAL | 1 G E | 0 G F | 1 G KH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 200 ML

00 15  
std · min

- ★ 100 g Salz
- ★ 40 g getrocknete Pilze
- ★ 4 getrocknete Wacholderbeeren
- ★ 2 Lorbeerblätter
- ★ 1 Sternanis
- ★ 3 Gewürznelken
- ★ 5 schwarze Pfefferkörner
- ★ ½ TL gemahlener Zimt
- ★ ½ Bund Suppengrün, in Stücken
- ★ 20 g Tomatenmark
- ★ 20 g getrocknete Tomaten
- ★ 30 g Rotwein

Salz, getrocknete Pilze und Gewürze in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren. Mit dem  nach unten schieben. Die restlichen Zutaten zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Alles **12 Min.** | **98°C** | **Stufe 2** dünsten und erneut **20 Sek.** | **Stufe 5** pürieren. Die Paste in verschließbare Gläser füllen und gekühlt lagern.

**>TIPP** Gewürze wie Zimt und Sternanis verleihen dieser Paste ihre spezielle winterliche Note und verfeinern so viele Gerichte rund um Weihnachten und die Adventszeit – wie Bratensoßen, Gulasch, Eintöpfe und mehr. Dank des hohen Salzgehalts ist die Gewürzpaste mehrere Monate haltbar, wenn du sie im Kühlschrank lagert. 1 TL der Paste ersetzt in etwa 1 TL Brühe und würzt etwa 1 Liter Flüssigkeit.



## Der perfekte Bratapfellikör



PRO GLAS (2 CL): 43 KCAL | 0 G E | 1 G F | 11 G KH

ZUTATEN FÜR 3 FLASCHEN À 700 ML

00 25  
std. min

- ★ 700 g Äpfel geschält und geviertelt
- ★ 220 g brauner Zucker
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 1 Zimtstange
- ★ Abrieb von  $\frac{1}{2}$  unbehandelten Zitrone
- ★ 1 Sternanis
- ★ 1500 ml Korn oder Wodka

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Äpfel auf dem Backblech verteilen. Im heißen Ofen 15–20 Min. weich garen und auskühlen lassen. Die Äpfel dürfen noch nicht zerfallen.
- 3 Zucker in den geben und 10 Sek. | Stufe 10 pulverisieren. Mit dem nach unten schieben. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen.

- 4 Äpfel mit Vanillemark, Vanilleschote, Zimtstange, Zitronenabrieb und Sternanis in den geben, 30 Sek. | | Stufe 1 vermischen. Mischung in ein großes Einmachglas geben, mit Korn oder Wodka auffüllen und mind. 4 Wochen ziehen lassen.

- 5 Fertigen Likör zuerst durch ein Sieb, dann durch ein Mulltuch filtern. Anschließend in Flaschen füllen und gut verschließen.

>TIPP Dank des hochprozentigen Alkohols hält sich der Likör problemlos mehrere Monate. Wichtig ist nur, dass du bei der Herstellung mit ganz sauberen Utensilien arbeitest. Das Einmachglas kannst du mit heißem Wasser oder im Varoma® auskochen, bevor der Likör hineinkommt.

19



## Apfel-Punsch-Sirup



PRO PORTION (2 CL): 29 KCAL | 0 G E | 0 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 4 FLASCHEN À 250 ML

00 40  
std : min

- ★ 3 cm Ingwer
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 1000 g Apfelsaft
- ★ 400 g brauner  
Rohrzucker
- ★ ½ TL Zimtpulver
- ★ 1 TL frisch geriebene  
Muskatnuss
- ★ 3 Gewürznelken
- ★ etwas unbehandelte  
Orangenschale
- ★ Saft von 1 Zitrone

**1** Ingwer in den geben und **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Mit der Schote in den geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles ohne Messbecher für **30 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** einkochen.

**2** Den Sirup durch Sieb und Trichter in saubere Flaschen abfüllen und abkühlen lassen.

**>HALTBARKEIT** Der Sirup ist etwa 3 Monate haltbar.



## Früchtetee selber machen





PRO GLAS TEE (200 ML): 6 KCAL | 0 G E | 0 G F | 1 G KH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

- ★ 150 g getrocknete Datteln
- ★ 100 g getrocknete Feige
- ★ 250 g getrockneter Apfel
- ★ 2 TL Zimtpulver

00 05  
std : min

Datteln und Feigen in den  geben und **8 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Apfel und Zimt zugeben und **6 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. In Gläser füllen und trocken lagern.

> **ANWENDUNG** 2 TL der Mischung in ein Teesieb oder Teebeutel geben und mit heißem Wasser aufbrühen. 8–10 Min. ziehen lassen und den Tee genießen.

## Gebrannte-Mandel-Likör

00 35  
std. min

PRO PORTION (2 CL): 54 KCAL | 1 G E | 3 G F | 3 G KH

**ZZGL. 1-2 TAG ZIEHZEIT**

ZUTATEN FÜR 3 FLASCHEN À 300 ML

- ★ 200 g gebrannte Mandeln
- ★ 500 g Mandeldrink
- ★ 250 g Sahne
- ★ Mark von ½ Vanilleschote
- ★ 250 g brauner Rum

- 1** | Gebrannte Mandeln in den einwiegen und **4 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern.
- 2** | Alle weiteren Zutaten, bis auf den Rum, zu den Mandeln in den geben und etwa **10 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** aufkochen. Anschließend **20 Min.** | **80 °C** | **Stufe 2** ziehen lassen.
- 3** | Auf 70 °C im abkühlen lassen, den Rum hinzufügen und **4 Sek.** | **Stufe 7** vermischen. Umfüllen und gekühlt 1–2 Tage ziehen lassen.
- 4** | Nach der Ziehzeit den Likör durch ein feines Sieb in sterile Flaschen füllen und sofort fest verschließen. Gekühlt lagern und vor dem Servieren gut schütteln. Gekühlt gelagert ist der Likör etwa 1 Monat haltbar.

> **TIPP** Die ausgesiebten Mandeln kannst du z.B. als Ersatz für gemahlene Mandeln in Rührkuchen einarbeiten. Dann etwas weniger Zucker und Flüssigkeit verwenden, als im Rezept angegeben.



### BASISREZEPT GEBRANNTA MANDELN

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. 200 g Mandelkerne, 80 g braunen Rohrzucker, 1 Msp. Zimtpulver, Mark von ½ Vanilleschote und 10 g Butter in den geben und **6 Min.** | **Varoma®** | | **Stufe 1** erwärmen. 10 g Wasser zugeben und weitere **9 Min.** | **Varoma®** | | **Stufe 1** erhitzen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Etwa 10 Min. im Backofen knusprig backen. Die Mandeln sind fertig, wenn sie Blasen werfen.





## Trinkschokolade am Stiel





00 10  
std : min

PRO PORTION (MIT VOLLMILCH): 382 KCAL | 10 G E | 24 G F | 31 G KH

**ZZGL. 6 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- ★ 40 g Kokosfett
- ★ 400 g Vollmilchkuvertüre, in Stücken
- ★ nach Belieben Streusel oder Mini-Marshmallows zum Garnieren

**1** Kokosfett und Kuvertüre in den  einwiegen und **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und **5 Min.** | **50°C** | **Stufe 2** schmelzen lassen.

**2** Geschmolzene Schokoladenmasse in Förmchen füllen und etwa 1 Std. abkühlen lassen. Holzstiele oder kleine Löffel in die Schokolade stecken, nach Belieben Mini-Marshmallows und Streusel darüber verteilen und weiter erkalten lassen.

**>ANWENDUNG** Je 1 Schoko-Löffel in einer Tasse mit 200–250 ml heißer Milch schmelzen.



## Chaipulver



PRO PORTION MIT MILCH: 276 KCAL | 11 G E | 15 G F | 24 G KH

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER À 200 ML

00 05  
std : min

- ★ 250 g Zartbitterschokolade, in Stücken, 10 Min. angefroren
- ★ 70 g brauner Zucker
- ★ 20 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 4 Kardamomkapseln
- ★ 4 TL Zimtpulver
- ★ 1 TL Gewürznelken
- ★ ½ TL Ingwerpulver
- ★ 250 g Kaffeeweiß

Schokolade in den ☞ geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** mahlen. Zucker, Vanillezucker, Kardamom, Zimt, Nelken sowie Ingwer zufügen und **20 Sek.** | **Stufe 10** mahlen. Kaffeeweiß zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 5** vermischen. In Schraubgläser abfüllen und trocken lagern.

**> ANWENDUNG** 300 g Milch in den ☞ geben, 2 EL Chaipulver zugeben und **5 Min.** | **80°C** | **Stufe 3** erwärmen.



## Cremiger Spekulatius-Likör




PRO PORTION (2 CL): 52 KCAL | 1 G E | 3 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 4 FLASCHEN À 400 ML

- ★ 200 g Gewürzspekulatius
- ★ 500 g Sahne
- ★ 600 g Milch
- ★ 80 g Puderzucker
- ★ 1 EL Zimtpulver
- ★ 1 EL Kakaopulver
- ★ 300 g weißer Rum

00 30  
std : min

**1** Gewürzspekulatius in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** mahlen. Sahne, Milch, Puderzucker, Zimt sowie Kakaopulver zufügen und alles **12 Min.** | **100°C** | **Stufe 2,5** aufkochen lassen.

**2** Die Flüssigkeit auf mind. 70°C abkühlen lassen. Dann den Rum zugießen. In sterile Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Genießen gut schütteln.

> **HALTBARKEIT** Im Kühlschrank gelagert hält sich der Likör etwa 4 Wochen.



## Stollen-Milchreis-Mischung



PRO PORTION: 382 KCAL | 12 G E | 11 G F | 59 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 G

00 05  
std : min



- ★ 100 g Mandeln
- ★ 40 g Orangeat
- ★ 40 g Zitronat
- ★ 800 g Milchreis
- ★ 50 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 80 g Rosinen
- ★ 2 EL gemahlener Zimt
- ★ 1 TL gemahlener Kardamom
- ★ ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 4 Zimtstangen
- ★ 4 Sternanis

Mandeln in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Orangeat und Zitronat zugeben und **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Alle weiteren Zutaten zugeben und **30 Sek.** | | **Stufe 2** vermengen. Anschließend zusammen mit jeweils einer Zimtstange und Sternanis in die Gläser schichten und verschenken.

**> ANWENDUNG** Inhalt von 1 Glas mit 800 g Milch **30 Min.** | **90°C** | | **Stufe 1** erhitzen. Nach Belieben mit Puderzucker, Zimt-Zucker oder Weihnachtszucker bestreut servieren. Für Erwachsene kann auch noch ein Schuss Rum dazu.

26



## Weihnachtszucker




PRO PORTION (1 TL): 20 KCAL | 0 G E | 0 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

00 05  
std : min

- ★ 250 g Zucker
- ★ 2 Zimtstangen
- ★ 3 Sternanise
- ★ 4 Nelken
- ★ 1 TL Kardamomsaat
- ★ 3 Pimentkörner
- ★ Mark von  
1 Vanilleschote
- ★ ½ TL Koriandersaat
- ★ 3 Prisen frisch  
geriebene Muskatnuss
- ★ Abrieb von  
1 unbehandelten  
Orange

Alle Zutaten in den  geben und **35 Sek.** | **Stufe 10**  
pulverisieren.

> **HALTBARKEIT** In ein Schraubglas gefüllt hält  
sich der Zucker mehrere Monate.



## Crunchy Weihnachtsmüsli



PRO PORTION: 344 KCAL | 8 G E | 21 G F | 27 G KH

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

00 25  
std : min

- ★ 80 g Pistazien
- ★ 100 g Pekannüsse
- ★ 120 g kernige Haferflocken
- ★ 50 g zarte Haferflocken
- ★ 30 g Sesam
- ★ 20 g brauner Zucker
- ★ 75 g getrocknete Cranberrys
- ★ ½ TL gemahlener Zimt
- ★ 60 g geröstete Kokoschips

**1** | Erst Pistazien, dann Pekannüsse in den ☞ geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Pekannüsse, Haferflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Auf Backpapier ausgebreitet abkühlen lassen.

**2** | Die Haferflocken-Mischung in den ☞ geben. Pistazien, Cranberrys, Zimt sowie Kokoschips zufügen und mithilfe des ☞ **20 Sek.** | ☞ | **Stufe 3** vermischen. Nach Belieben zum Verschenken verpacken.

**>TIPP** Beim Vermischen nehmen wir den ☞ zu Hilfe, damit sich alle Zutaten im ☞ gleichmäßig miteinander vermengen und auch größere Zutaten immer wieder nach unten zum Mixmesser geführt werden. Vergiss nicht, hier den ☞ zu aktivieren, damit du die Mischung nicht zu einer Art „Kernmehl“ verarbeitest.

**>INFO** Fülle die Mischung in Butterbrötchen, Schraubgläser oder kleine Papiertaschen. Darin kannst du das Müsli für dich lagern oder verschenken.



## Winter-Gewürz




PORTION (1 TL): 39 KCAL | 1 G E | 0 G F | 2 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 40 ML

00 15  
std · min

- ★ 20 g Zimtstangen
- ★ 1½ TL Anissamen
- ★ ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ ¼ TL Ingwerpulver
- ★ 1 TL Koriandersamen
- ★ 1 TL Kardamompulver
- ★ ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 8 Gewürznelken

Alle Zutaten in den  geben. Garkorb einsetzen, um zu vermeiden, dass die Gewürze beim Zerkleinern herausfliegen. Gewürze **40 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern. Danach in kleine Gläser füllen und an einem trockenen Ort lagern. So hält sich das Gewürz bis zu einem Monat.

**>ANWENDUNG** 1 TL des Gewürzes in einen Teebeutel füllen und beispielsweise im Sud eines Rinderbratens oder Ähnlichem mitgaren lassen. Das Gewürz verleiht jedem Gericht ein zartes weihnachtliches Aroma. Es passt perfekt zu Fleisch, aber auch zu süßen Gerichten wie etwa Milchreis oder Schichtdesserts.



## Kräutermischung für Pesto zum Selbstanrühren



PRO PORTION (1 TL): 39 KCAL | 1 G E | 0 G F | 2 G KH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 100 ML

00 15  
std. : min


### FÜR GRÜNES PESTO


- ★ 50 g Pinienkerne
- ★ 50 g Mandeln
- ★ 20 g Meersalz
- ★ 3 EL getrocknetes Basilikum
- ★ 2 EL getrocknete Petersilie
- ★ 2 EL getrockneter Oregano

### FÜR ROTES PESTO

- ★ 40 g Pinienkerne
- ★ 80 g getrocknete Tomaten
- ★ 20 g Meersalz
- ★ 2 EL Zwiebelgranulat
- ★ 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 2 EL geräuchertes Paprikapulver

- ★ 2 EL getrockneter Schnittlauch
- ★ 2 TL Knoblauchpulver
- ★ 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 2 TL Knoblauchpulver
- ★ 1 TL Chiliflocken
- ★ 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Für das grüne Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Etwas abkühlen lassen und anschließend mit Mandeln und Salz in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen, **5 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. In Gläser füllen und verschließen.

**2** Für das rote Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Etwas abkühlen lassen und anschließend mit den Tomaten und Salz in den  geben, **15 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen, **5 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. In Gläser füllen und verschließen.

> **HALTBARKEIT** Die Kräutermischungen kühl und trocken lagern und innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.

> **DOSIERUNG** 2 EL Kräutermischung mit 1 EL Wasser sowie 1 EL Olivenöl verrühren und 10 Min. quellen lassen. Die Pestomenge reicht für zwei Nudelportionen aus. Wenn du die Konsistenz verändern möchtest, gib für flüssigeres Pesto mehr Flüssigkeit, für eine festere Textur mehr Kräutermischung hinzu.



30



## Pommes- und Bratkartoffelgewürz


00 05  
std : min



PRO PORTION (1 EL): 5 KCAL | 0 GE | 0 GF | 1 G KH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 150 ML

- ★ 120 g grobes Meersalz
- ★ 1 EL Currypulver
- ★ 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL Chiliflocken
- ★ 1 TL frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 1 TL Knoblauchpulver

**1** | Alle Zutaten in  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** verrühren.

**2** | Kurz abwarten bis das Gewürz aufgehört zu stauben, dann den Deckel abnehmen und die Gewürzmischung in Gläser umfüllen.

> **HALTBARKEIT** Das Gewürz ist auf jeden Fall mehrere Monate haltbar, wenn nicht noch länger.

> **ANWENDUNG** Gib es großzügig über deine Pommes- oder Bratkartoffeln, dosiere es dabei ganz nach deinem Geschmack.



## Asia-Gewürz





PRO PORTION (1 EL): 33 KCAL | 1 G E | 1 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 100 ML

00 05  
std : min

- ★ 40 g Zimtstangen
- ★ 4 Sternanise
- ★ 30 g Szechuanpfeffer  
oder schwarze  
Pfefferkörner
- ★ 15 Gewürznelken
- ★ 2 EL Fenchelkörner

Alle Zutaten in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 8**  
zerkleinern. In ein trockenes Glas füllen.

> **TIPP** Wenn du statt eines regulären Gewürz ein  
Gewürzsalz möchtest, gib einfach 75 g grobes Meersalz  
mit den anderen Zutaten in den .



## Rosmarin-Knoblauch-Öl





PRO PORTION (30 G): 240 KCAL | 0 G E | 27 G F | 0 G KH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 100 ML

00 05  
std · min

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ ½ TL weiße Pfefferkörner
- ★ Nadeln von 4 Zweigen Rosmarin
- ★ 75 g natives Olivenöl extra
- ★ ½ TL grobes Meersalz

**1** | Knoblauch, Pfefferkörner sowie Rosmarin in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Öl mit Salz dazugeben und **15 Sek.** | **Stufe 3** vermengen.

**2** | Das Rosmarin-Knoblauch-Öl nach Belieben sofort verwenden oder noch 2–3 Tage ziehen lassen.



## Dunkles Zwiebelchutney



PRO PORTION (30 G): 27 KCAL | 0 G E | 0 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER Á 180 ML

00 55  
std : min

- ★ 500 g rote Zwiebeln, halbiert
- ★ Blättchen von 1 Zweig Thymian
- ★ 20 g natives Olivenöl extra
- ★ 20 g flüssiger Honig
- ★ 100 g roter Portwein
- ★ 200 g trockener Rotwein
- ★ 20 g Balsamicoessig
- ★ 1 TL grüner Pfeffer, in Lake, abgetropft und fein gehackt
- ★ ¼ TL Salz
- ★ 2 Prisen Zucker

**1** | Zwiebeln mit Thymian in den geben, **10 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern, dann mit dem nach unten schieben. Öl zufügen und **3 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten. Honig zugeben, **1 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** mitdünsten. Mit Portwein, Rotwein sowie Essig auffüllen und alles ohne Messbecher **35 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** einkochen.

**2** | Pfeffer am Ende der Garzeit mit dem unter das Chutney heben, alles mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Das Chutney direkt in vorbereitete Gläser füllen und diese fest verschließen.

**>HALTBARKEIT** Dunkel und kühl gelagert hält sich das Chutney ungeöffnet mind. 4 Monate.

**>TIPP** Der Klassiker unter den Chutneys ist vielseitig einsetzbar! Hast du schon einmal Camembert mit Brot und Zwiebelchutney probiert? Ein Traum! Das Chutney schmeckt generell großartig zu Käse oder alternativ zu frischen Zwiebelringen auf Burgern, Hotdogs oder Roastbeef!



## Sauerkraut




PRO 100 G: 20 KCAL | 1 G E | 0 G F | 4 G KH

**ZZGL. 15 TAGE RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 550 ML

00 30  
std · min

- ★ 2000 g Weißkohl, in groben Stücken
- ★ 2 Stiele Dill
- ★ 25 g Salz
- ★ 1–2 EL Kümmelsamen

**1** | Etwa  $\frac{1}{2}$  des Weißkohls mit Dill in den  geben und **4 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern, in eine große Schüssel umfüllen. Restlichen Weißkohl ebenso zerkleinern und in die Schüssel geben. Salz und Kümmel zufügen und alles mit den Händen sehr gut verkneten, bis Saft austritt.

**2** | Die Mischung in sterile Gläser füllen. Die Masse sehr eng zusammenpressen, Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, die Gläser mit Deckeln verschließen und nebeneinander in einen großen Behälter stellen (es wird Saft aus den Gläsern entweichen, dieser wird im Behälter aufgefangen und so kann alles einfach gesäubert werden).

**3** | Kohl bei Raumtemperatur (18–20°C) rund 5 Tage gären lassen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Den Kohl dann noch etwa 10 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Danach roh genießen oder etwas anschmoren.

**> HALTBARKEIT** Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert ist das Sauerkraut mind. 6 Monate haltbar.

35



## Kräuter-Dressing-Mix




PRO PORTION DRESSING (30 G): 152 KCAL | 2 G E | 14 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 200 ML

00 05  
std : min

- ★ 50 g grobes Meersalz
- ★ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ★ 10 g Senfkörner
- ★ 20 g getrocknete Gartenkräuter
- ★ 1 EL Dill getrocknet

Salz, Pfeffer sowie Senfkörner in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 10** mahlen. Die getrockneten Kräuter zugeben, **10 Sek.** | **Stufe 4** vermischen und in ein Glas umfüllen.

**> ANWENDUNG** Für das Dressing nun 1 EL der Mischung mit 3 EL Öl, 2 EL Wasser sowie 1 TL hellem Balsamicoessig verrühren und zum Salat servieren.



## Puddingpulver Schokolade und Vanille




00 10  
std. min


PRO PORTION SCHOKOPUDDING MIT VOLLMILCH:

178 KCAL | 6 G E | 6 G F | 24 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 100 g Zartbitterschokolade, in Stücken
- ★ 400 g Stärke
- ★ 240 g Zucker
- ★ 160 g Kakaopulver
- ★ Mark von 2 Vanilleschoten

**1** Für das Schokopudding-Pulver die Schokolade in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 8** mahlen. Nun 200 g Stärke, 120 g Zucker sowie Kakaopulver zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. In sterile Gläser füllen, kühl und trocken lagern.

**2** Für das Vanillepudding-Pulver das Vanillemark zusammen mit 200 g Stärke sowie 120 g Zucker in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. In sterile Gläser füllen und an einem kühlen, trockenen Ort lagern. So hält sich das Pudding-Pulver etwa 3 Monate.

**>ANWENDUNG** Für einen Pudding für 4 Personen 100 g des Puddingpulvers mit 500 g Milch **10 Sek.** | **Stufe 8** vermischen, anschließend etwa **10 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** aufkochen. In Schälchen füllen und warm oder kalt genießen.



## Harissa-Paste




PRO PORTION (1 TL): 23 KCAL | 0 G E | 2 G F | 1 G KH



ZUTATEN FÜR 1 SCHRAUGGLAS

- ★ 2 TL Kreuzkümmelpulver
- ★ 2 TL Korianderpulver
- ★ 1 TL Kümmelpulver
- ★ 250 g milde rote Chilischoten, ohne Kerne, in 3 cm großen Stücken
- ★ 90 g natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bedecken
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 1 TL Zitronensaft
- ★ 70 g Tomatenmark

**>TIPP** Beim Entkernen und Schneiden der Chilischoten am besten Einmalhandschuhe verwenden oder hinterher gründlich Hände waschen, um beispielsweise brennende Augen zu vermeiden.

**>INFO** Diese Paste eignet sich gut als Mitbringsel. Wenn du nicht sicher bist ob die intensive Schärfe so gut ankommt, verdoppel die Gesamtmenge des Rezepts und verwende zur Hälfte rote Paprikaschoten statt Chili.

**1** Kreuzkümmel-, Koriander- sowie Kümmelpulver in den  geben und **3 Min.** | **120°C** | **Stufe 2,5** ohne Messbecher anrösten. Chilischoten zufügen, **7 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern.

**2** Mit dem  nach unten schieben. Die restlichen Zutaten zugeben und alles **20 Sek.** | **Stufe 6** vermengen. Mit dem  nach unten schieben und weitere **15 Sek.** | **Stufe 6** mixen.

**3** In ein Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren.





## Rudolph-Cookie-Backmischung



00 30  
std : min

PRO STÜCK: 281 KCAL | 0 G E | 13 G F | 39 G KH

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

### FÜR DIE BACKMISCHUNG

- ★ 300 g Weizenmehl Type 405
- ★ Mark von ½ Vanilleschote
- ★ Salz
- ★ 1 EL Backpulver
- ★ 200 g brauner Zucker
- ★ 25 g Kakaopulver

### FÜR DIE COOKIES

- ★ 2 Eier
- ★ 200 g weiche Butter, in Stücken
- ★ 30 g Milch
- ★ 100 g Puderzucker
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ 15 rote Schokolinsen
- ★ 30 Zuckeraugen
- ★ 15 Mini-Salzbrezeln, halbiert

### AUSSERDEM

- ★ Schraubglas (ca. 700 ml)

**1** Für die Backmischung Mehl mit Vanillemark, 1 Prise Salz und Backpulver in den geben, **10 Sek.** |

**Stufe 4** vermengen. Mit dem Zucker und Kakao dekorativ in einem Schraubglas übereinanderschichten.

Möchtest du die Backmischung verschenken, schreibe die Zubereitungsanleitung ab Schritt 2 und die Zutaten auf ein Schildchen und hänge dieses ans das Glas. Oder backe die Cookies selbst und verschenke sie fertig.

**2** Für die Zubereitung der Cookies den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Backmischung mit den Eiern, Butter und Milch für **30 Sek.** | im verkneten.

**3** Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen, leicht andrücken und auf das Blech geben. Für ca. 13 Min. im heißen Ofen backen. Den spülen. Anschließend Cookies aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

**4** Für das Dekor Puderzucker und Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Mit dem Zuckerguss die Schokolinsen als Nase, die Zuckeraugen und die Brezeln als Geweihe fixieren und aushärten lassen.



## Aromatischer Vanillezucker



PRO PORTION (30 G): 121 KCAL | 0 G E | 0 G F | 30 G KH

**ZZGL. 8 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 200 ML

00 05  
std. min

- ★ 1 Vanilleschote, halbiert
- ★ 200 g Zucker

Die Vanilleschote über Nacht im Zucker ziehen lassen. Alles in den ☞ geben, **20 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren, in ein Glas füllen. Trocken aufbewahren und nach Bedarf verwenden.

> **TIPP** Du kannst für den Vanillezucker auch bereits ausgelöste Vanilleschoten verwenden, die du vom Backen übrig habst! Das Aroma ist dann nur ein wenig schwächer als bei frisch verwendeter Vanilleschote.



## Glühweinkonfitüre mit Waldfruchtmischung




PRO SCHRAUBGLAS: 545 KCAL | 1 G E | 0 G F | 120 G KH

ZUTATEN FÜR 5 SCHRAUBGLÄSER À 250 ML

00 20  
std : min

- ★ 400 g Waldbeerfruchtmischung (TK)
- ★ 100 g Orangensaft
- ca. 30 Min. angetaut
- ★ 500 g Gelierzucker
- 2 : 1
- ★ 500 g Glühwein

**1** Die Waldbeerfruchtmischung mit Glühwein, Orangensaft sowie Gelierzucker in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 5** verrühren. Dann **15 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** ohne Messbecher kochen, dabei den Garkorb als Spritzschutz auf den Deckel stellen.

**2** Nach dem Kochvorgang eine Gelierprobe machen. Konfitüre in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, sofort verschließen und abkühlen lassen.

**>HALTBARKEIT** Die Konfitüre ist mind. 3 Monate haltbar.

**>TIPP** Für die Gelierprobe vor dem Zubereiten der Konfitüre einen kleinen Teller in den Kühlschrank legen. Dann 1 TL der heißen Konfitüre auf den kühlen Teller geben. Nach 1–2 Min. sollte die Konfitüre dicklich-fest sein. Wenn sie noch zu flüssig ist, weitere 1–2 Min. kochen und die Gelierprobe wiederholen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



## Bratapfelmarmelade



PRO PORTION (30 G): 70 KCAL | 1 G E | 1 G F | 14 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 250 ML

- ★ 900 g Äpfel, geschält und geviertelt
- ★ 100 g Marzipanrohmasse
- ★ 30 g brauner Rum
- ★ 80 g Rosinen
- ★ 80 g Mandelblättchen
- ★ 1 TL Zimtpulver
- ★ 500 g Gelierzucker 2:1

00 25  
std : min

Äpfel und Marzipan im 5 Sek. | Stufe 4 zerkleinern. Die übrigen Zutaten zugeben. Alles 18 Min. | 100 °C | Stufe 2 einkochen. Die Konfitüre in sterile Gläser füllen, mit einem Deckel verschließen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

**>HALTBARKEIT** Die Konfitüre ist mindestens 3 Monate haltbar.



## Mon Chéri-Konfitüre mit Amaretto




PRO PORTION (1 EL): 20 KCAL | 0 G E | 0 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 250 ML

00 20  
std : min

- ★ 1000 g Sauerkirschen (TK), aufgetaut
- ★ 10 „Mon Chéri“
- ★ 500 g Gelierzucker 2:1
- ★ 100 g Amaretto
- ★ 50 g Nussnougatereme
- ★ Mark von 1 Vanilleschote

**1** | Sauerkirschen und „Mon Chéri“ in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern.

**2** | Restliche Zutaten zufügen und **25 Min.** | **100°C** | **Stufe 2** kochen. In sterile Gläser füllen und verschließen.

**> HALTBARKEIT** Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert hält sich die Konfitüre mindestens 2 Monate.

**> TIPP** Die Konfitüre schmeckt toll als Aufstrich zu Croissants und Brötchen oder auch auf dem Christstollen. Aufgewärmt kannst du sie als Fruchtsoße zu Eis, Joghurt, Milchreis, Waffeln oder Pfannkuchen servieren. Auch auf Keksen, wie z. B. den Linzer Sternentürmchen sowie der Knusperherzen oder Spitzbuben macht sie sich hervorragend.



## Apfel-Birnen-Mus






PRO PORTION (100 G): 82 KCAL | 0 G E | 0 G F | 21 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 450 ML

00 25  
std · min

- ★ 1200 g Äpfel, in Stücken
- ★ 400 g Birnen, in Stücken
- ★ 2 Vanilleschoten
- ★ 100 g Zucker
- ★ 40 g Zitronensaft
- ★ 2 TL gemahlener Zimt
- ★ 2 TL gemahlener Kardamom

**1** Die Äpfel mit den Birnen in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern. Die Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauslösen. Mark und Schote mit Zucker, Zitronensaft, Zimt und Kardamom in den  geben, **15 Min.** | **100°C** |  | **Stufe 1** kochen.

**2** Die Vanilleschoten entfernen, das Mus **20 Sek.** | **Stufe 7** pürieren. Entweder sofort servieren oder zum Haltbarmachen in sterile Gläser füllen, fest verschließen und abkühlen lassen.

**> HALTBARKEIT** Das Mus ist mind. 3 Monate haltbar, wenn du es ungeöffnet, kühl und dunkel lagerst.

**> TIPP** Als Alternative zur Vanilleschote kannst du auch den Abrieb einer halben Tonkabohne verwenden. Der intensive, vanilleähnliche Geschmack passt hervorragend fürs Verfeinern von Süßspeisen jeglicher Art. Apfelmus eignet sich sehr gut zum Einfrieren. So wird die Haltbarkeit zusätzlich verlängert!

**> INFO** Das Fruchtmus ist die ideale Ergänzung zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffern, Milchreis und Grießbrei sowie als Topping auf Waffeln oder Vanilleeis. Ihr könnt auch Kuchen damit bestreichen oder befüllen und backen oder einige Löffel davon an Rührteig geben. Auch auf Joghurt, Porridge oder in der Quarkspeise bringt das Mus tollen Fruchtgeschmack.



## Geschenkhänger



PRO STÜCK: 83 KCAL | 1 G E | 2 G F | 15 G KH

**ZZGL. 15 MIN RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 50 STÜCK

00 30  
std : min

- ★ 1 Grundrezept  
Lebkuchen  
mit Zuckerguss
- ★ Ausstechformen  
(z. B. Schneemann,  
Tannenbaum,  
Weihnachtsmann  
u. Ä.)

AUSSERDEM

- ★ Holzspieß
- ★ Einwegspritzenbeutel
- ★ Zuckerperlen
- ★ Dekoband

**1** Plätzchenteig wie angegeben zubereiten und kühlen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 0,5 cm dick ausrollen. Verschiedene Figuren ausstechen und auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Mit einem Holzspieß kleine Löcher für die Aufhänger oben in die Kekse stechen.

**2** Lebkuchen nach Angabe backen und auskühlen lassen.

**3** Zuckerguss in einen Einwegspritzenbeutel füllen und die Kekse nach Belieben damit und mit Zuckerperlen verzieren. Du kannst dabei auch die Namen der Personen auf den Keksen schreiben, für die diese Geschenkhänger gedacht sind. Nach dem Trocknen ein Schleifenband durch die Löcher ziehen und als Geschenkhänger am Geschenk befestigen oder aber als Baumschmuck an den Christbaum hängen.

45

## Pflegendes Rosenblütenpeeling




PRO GLAS: 0 KCAL | 0 G E | 0 G F | 0 G KH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (250 ML)

- ★ 250 g grobes Meersalz
- ★ 80 g Kokosöl
- ★ 10 g Rosenwasser
- ★ Blütenblätter von 1 Rose (Bio-Qualität)
- ★ evt. ein paar Tropfen rotes Badeöl für die Färbung

00 05  
std : min

- 1 | Salz, Kokosöl, Rosenwasser und evt. Badeöl in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** vermengen.
- 2 | Rosenblätter zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern.
- 3 | In Schraubgläser umfüllen und beim Duschen oder Baden leicht auf der Haut verreiben, dann mit lauwarmem Wasser abspülen.





## Sprudelnde Badekugeln






ZUTATEN FÜR 6 KUGELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

00 05  
std. min

- ★ 50 g Kakaobutter
- ★ 125 g Zitronensäure
- ★ 250 g Natron
- ★ 50 g Milchpulver
- ★ 1 EL Mandelöl
- ★ 1 Schuss Badeöl
- ★ 40 g Stärke

**1** Kakaobutter in den  geben und **3 Min.** | **80°C** | **Stufe 1** schmelzen Wichtig: Kakaobutter gibt es entweder in kleinen Tropfen oder am Stück, wenn du Kakaobutter am Stück verwendest, bitte in Stücken in den  geben.

**2** Die restlichen Zutaten zugeben und etwa **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Alle Zutaten sollten gut vermischt sein, evt. die Masse etwas mit dem  runterschieben und noch einmal mischen. Die Masse ist dann recht krümelig, das ist normal.

**3** Die Mischung fest in Silikonförmchen drücken und 2 bis 3 Stunden aushärten lassen.

**>HALTBARKEIT** Die Badekugeln sind problemlos mehrere Monate haltbar. Wichtig ist nur, dass du sie trocken lagerst.

**>TIPP** Je nach Größe der Form, ergibt die Menge 4– 6 Kugeln. Alternativ kannst du auch eine Form für Mini-Gugelhupfe verwenden oder jede andere Form, die dir gefällt. Möglich sind auch Keksausstecher aus Metall oder Plastik. Je nachdem, welche Form der Badezusatz haben soll. Bei 6 Kugeln nimmst du eine ganze Kugel für ein Vollbad. Wenn du eine ganze Kugel nutzt, ist die Haut durch die Kakaobutter so geschmeidig, dass Eincremen nicht mehr nötig ist. Ja nach Vorliebe oder Größe der Badewanne, reicht auch ein halbe Kugel oder eine kleinere Menge.

47



## Lavendelsirup zur Entspannung

00 05  
std : min

PRO PORTION (30 ML): 47 KCAL | 0 G E | 0 G F | 11 G KH

**ZZGL. 3 TAGE RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 2 FLASCHEN À 600 ML

- ★ 1000 g Wasser
- ★ 450 g Rohrohrzucker
- ★ 200 g Himbeeren
- ★ Saft von 2 Zitronen
- ★ 10 frische Lavendelblüten

**1** Wasser und Zucker in den geben und **8 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** aufkochen. Himbeeren, Zitronensaft und Lavendelblüten zugeben und **2 Min.** | **100°C** | | **Stufe 1** vermischen.

**2** Alles in einen großen Topf umfüllen und 3 Tage abgedeckt an einem dunklen Ort ziehen lassen.

**3** Sirup durch den Garkorb in den füllen, dabei Himbeeren und Lavendelblüten abschöpfen. Den Sirup **15 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** ohne Messbecher einkochen, dabei den Garkorb als Spritzschutz aufsetzen. In Flaschen füllen und abkühlen lassen.

**> ANWENDUNG** 30 ml Sirup mit Mineralwasser auffüllen und genießen

**> INFO** Lavendelblüten helfen bei Schlafstörungen und Anspannung. Zitronen und Himbeeren unterstützen das Immunsystem.



## Lippenbalsam für weiche Lippen



PRO PORTION: 0 K CAL | 0 G E | 0 G F | 0 G KH



ZUTATEN FÜR 6 DÖSCHEN/TIEGEL À 15 ML

00 05  
std. min

- ★ 40 g Bienenwachs
- ★ 40 g Kokosöl
- ★ 40 g Sheabutter
- ★ 10 Tropfen  
ätherisches Öl  
(z. B. Rose, Orange  
oder Vanille)

AUSSERDEM

- ★ 6 Lippenbalsam-  
Döschen

**1** | Wachs, Kokosöl und Sheabutter in den  geben, **5 Min. | 70°C | Stufe 1** erhitzen. Ggf. mit dem  nach unten schieben und Vorgang für 1 Min. wiederholen.

**2** | Ätherisches Öl zugeben und **12 Sek. | Stufe 2** vermischen. Vorsichtig in die Döschen gießen und aushärten lassen. Der Balsam kann über Monate verwendet werden.



## Badesalz




PRO 100 G: 0 KCAL | 0 G E | 0 G F | 0 G KH

ZUTATEN FÜR 100 G

- ★ 100 g Totes-Meer-Salz
- ★ 5 Tropfen  
ätherisches Öl
- ★ 1-2 EL getrocknete  
Kräuter oder Blüten

00 05  
std : min

Alle Zutaten in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. In ein luftdicht verschließbares Glas geben. Für ein Bad genügen etwa 100 g des Badezusatzes, so dass sich ein herrlicher Duft im Bad entfaltet.

> **TIPP** Zum Verschenken das Badesalz in Glasröhrchen mit Korkdeckel füllen (Kork schützt das Salz vor Feuchtigkeit) und mit einem Schleifenband sowie einem Etikett verzieren.

50



## Knusprige Hundekkekse aus 4 Zutaten



PRO KEKS: 13 KCAL | 0 G E | 2 G F | 1 G KH

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

00 55  
Std. : min






- ★ 20 g Naturreis
- ★ 2 Eier, getrennt
- ★ 1 Prise Salz

- ★ 150 g Thunfisch,  
ohne Öl (Dose),  
abgetropft

> **HALTBERKEIT** Die Kekse sind in einer Keksdose verwahrt ca. 2 Wochen haltbar.

> **TIPP** Die Leckerlis schmecken auch Katzen. Meersalz enthält viele wichtige Mineralstoffe für Mensch und Tier. Aber bitte nur eine winzige Prise zugeben. Die Kekse dürfen nicht würzig oder salzig schmecken, sondern nur den Gesamtgeschmack abrunden. In größeren Mengen ist Salz schädlich für Tiere, im Zweifel lass es lieber ganz weg.

**1** Backofen auf 150 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Naturreis in den  geben, dann **20 Sek.** | **Stufe 10** mahlen und umfüllen. Rühraufsatz einsetzen. Eiweiß und 1 Prise Salz in den  geben und **3 Min.** | **Stufe 3,5** steif schlagen, dann umfüllen. Rühraufsatz entfernen.

**2** Nun den Thunfisch und das Eigelb in den  geben, dann **15 Sek.** | **Stufe 4** verrühren. Den gemahlene Reis zufügen und weitere **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Zum Schluss das Eiweiß zugeben **10 Sek.** | **Stufe 3** unterheben.

**3** Die Masse entweder in kleine Silikonförmchen für Pralinen oder Eiswürfel füllen oder mit einem Teelöffel kleine Cookies auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Min. (je nach Größe der Leckerchen) backen. Anschließend auskühlen lassen.

# mein ZauberTopf

## **Verlag**

falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50  
E-Mail: info@zaubertopf.de, www.zaubertopf.de

## **Herausgeber**

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

## **Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing**

Wolfgang Pohl

## **Chefredakteurin/Teamleitung**

Vivien Koitka

## **Redaktion** (redaktion@zaubertopf.de)

Svenja Rudolf, Katrin Neumann,  
Stefanie Nickel, Hannah Hold  
CVD: Nicole Neumann

## **Rezeptentwicklung**

Charlotte Heyn, Vera Schubert,  
Lukas Lotzing, Elisa Schilling

## **Grafik und Bildbearbeitung**

Jasmin Gäding, Stefanie Fecho, Nele Witt, Sara Wegner

## **Fotos dieser Ausgabe**

Frauke Antholz, Tina Bumann, Anna Gieseler, Sophia Handschuh, Kathrin Knoll, Ira Leoni, Désirée Peikert, Julia Skowronek, Nicole Stroschein; gettyimages/Helin Loik-Tomson; /ArtSvitlyna; StockFood/Bauer Syndication

## **Abonnementbetreuung**

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 711 72 52 293,  
mein ZauberTopf Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

## **Urheberrecht**

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.  
Reproduktionen jeglicher Art sind  
nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

## **Veröffentlichungen**

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift  
erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen  
Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien  
Verwendung benutzt.

## **Haftungsausschluss**

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum  
Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## **Datenschutz**

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
mein ZauberTopf, LandGenuss, So is(s)t Italien,  
NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO,  
BÜCHER und Die 101 Besten.

© falkemedia, 2022 | www.falkemedia.de | ISSN 2510-392X

