

Kleiebrot

Zutaten:

150g	Haferkleie	1	Ei
100g	Weizenkleie	1	Prise Salz
2 dl	Wasser	1	Messerspitze Backpulver oder Hefe
4 EL	Crème fraiche		

Zubereitung: Haferkleie, Weizenkleie und das Wasser gut vermischen und 12 Stunden ruhen lassen. Backpulver/Hefe, Salz, Ei und Crème fraiche beimischen, zu einem Brot formen und auf das Backblech legen. Ofen auf 220°C vorheizen. Auf 180°C zurück schalten und geformte Brotmasse 50 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen.

Tipp: Schinkenstückchen oder gehackte Oliven begeben.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 13 Stunden mit ruhen lassen und Backen

Schinken-Käse-Brot

Zutaten:

25g	Butter	1 TL	Backpulver
125g	Magerquark	100g	Mozzarella
1	Ei	1-2	Tranchen Schinken
1	Prise Salz	100g	Haferkleie

Zubereitung: Butter schmelzen, Ei, Magerquark, Salz und Backpulver begeben und mit dem Mixer verrühren. Mozzarella und Schinken in kleine Würfel schneiden und begeben. Haferkleie unter den Teig mischen und die Masse zu einem Brötchen formen. Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Statt Schinken, getrocknete Tomatenstückchen begeben.

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Schokotarte

Zutaten Teig:

120g	Haferkleie
1 TL	Assugrin flüssig
60g	Butter
100g	Magerquark

Zutaten Füllung:

3 EL	Kakaopulver
2 TL	Assugrin flüssig
180g	Crème fraiche
4	Eier

Zubereitung: Haferkleie, Assugrin und Butterstückchen zu einer krümeligen Masse kneten. Quark begeben und 30 Min. ruhen lassen. Anschliessend ca. 15 Min. bei 220°C backen. Füllung: Alle Zutaten gut verrühren und auf dem Boden verteilen. Nochmals ca. 15 Min. backen.

Tipp: Anstelle der Schokofüllung kann man den Boden auch mit Quark oder Crème fraiche bestreichen und mit erlaubten Früchten garnieren.

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten + 45 Minuten Backzeit

Zitronen-Biskuits

Zutaten:

3	Eier	6 EL	Assugrin flüssig
200g	Butter	1	Päckchen Backpulver
180g	Crème fraiche	1	Zitronen-Aroma (z.B. von Dr. Oetker)
400g	Haferkleie	1	Schale+Saft einer unbehandelten Zitrone
1	Prise Salz		

Zubereitung: Die Eier mit dem Mixer zerquirlen und alle weiteren Zutaten der Reihe nach hinzugeben bis eine formbare Teigmasse entsteht. Von Hand kleine Kugeln formen (3 – 4cm Durchmesser) und bei 220° während 20 Minuten backen.

Tipp: Anstelle des Zitronen-Aromas und der Zitrone können auch 10 Tropfen Kokosaroma hinzugefügt werden (zu bestellen unter www.aromen.ch).

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Rhabarberwähe

Zutaten Teig:

2	Eier
2 EL	Crème fraiche
4 EL	Magerquark
1	Prise Salz
1 EL	Assugrin flüssig
200g	Haferkleie
50g	Weizenkleie
1 KL	Backpulver

Zutaten Belag:

4	Eier
4 EL	Magerquark
2 EL	Assugrin flüssig
1 EL	Crème fraiche
2 EL	Haferkleie
4	Stangen Rhabarber

Zubereitung: Die Eier mit dem Mixer zerquirlen und alle weiteren Zutaten der Reihe nach hinzugeben bis eine formbare Teigmasse entsteht. Den Teig im runden Wähenblech verstreichen und bei 220° während 10 Minuten backen. Den Rhabarber rüsten und in kleine Stücke schneiden und über den Teig geben. Die Zutaten für den Belag mit dem Mixer gut vermischen und über den Rhabarber giessen. Bei 220° während 40 Minuten backen.

Tipp: Anstelle von Rhabarber, frische Ananas-Stückchen verwenden. Lauwarm essen!

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten + 50 Minuten Backzeit

Omelette

Zutaten:

2	Eier	1 EL	Weizenkleie
2-3 EL	Quark	1	Prise Salz
2 EL	Haferkleie		Butter zum Anbraten

Zubereitung: Alle Zutaten mit dem Mixer verrühren und in der Bratpfanne mit Butter kurz anbraten.

Tipp: Omelette mit Hackfleisch oder gebratenem Gemüse (Peperoni, Zucchini, Pilze) füllen.

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten
