

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ | ANNINA SCHÄFLEIN

ZUCKERFREIE SNACKS

für Babys und Kleinkinder

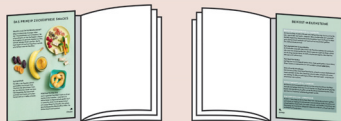


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
ZUCKERFREIE
SNACKS



BEIKOST-
MEILENSTEINE

Immer griffbereit:
WELCHE SNACKS
AB WANN?



Immer griffbereit:
ENTSPANNT
SNACKEN –
SO GEHT'S

REZEPTKAPITEL



06 FÜR BABYS



28 FÜR KLEINKINDER

04 DIE AUTORINNEN
05 REGENBOGENSPIESSE
10, 36, 54, 56 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)



Für 30 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 35 kcal, 2 g E, 2 g F, 4 g KH

KÜRBIS-KÄSE-STICKS

GUT VORZUBEREITEN

80 g *Emmentaler*
300 g *Kürbis (geputzt gewogen)*
100 g *Vollkornmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)*
3 Eier (M)

AUßERDEM
Auflaufform (ca. 28 × 20 cm)

- 1 Den Käse fein reiben. Den Kürbis ebenfalls fein reiben. Beides mit Mehl und Eiern in einer Schüssel mischen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts flott zu einer homogenen Masse rühren.
- 2 Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Auflaufform mit einem Bogen Backpapier auslegen. Die Masse füllen, gleichmäßig ausstreichen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3 Den gebackenen Teig der Länge nach halbieren, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Käsesticks können bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.



Für 10 Stück • 10 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 200 kcal, 6 g E, 7 g F, 27 g KH

HAFERFLOCKENBRÖTCHEN

NÄHRSTOFFREICH

200 g *Möhren*
120 g *zarte Haferflocken*
300 g *Vollkorn-Dinkelmehl*
½ Würfel *Hefe (21 g)*
50 ml *Rapsöl*

- 1 Die Möhren putzen, schälen und fein reiben. 100 g Haferflocken, Mehl, Möhren sowie die zerbröselte Hefe in einer Schüssel mischen. 160 ml lauwarmes Wasser sowie das Öl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort in ca. 1 Std. auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit zwei feuchten Esslöffeln ca. 10 Brötchen vom Teig abstechen, die Teiglinge in den restlichen 20 g Haferflocken wenden und auf das Backblech setzen. Die Brötchen 22–25 Min. im Ofen (Mitte) backen, bis sie goldbraun werden.
- 3 Die Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer Plastiktüte bleiben sie 2 Tage frisch, können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr wieder aufgetaut werden.

HEFEKRINGEL ☼

PERFEKT ZU HALTEN

125 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink)

150 g Joghurt (ersatzweise vegane Joghurtalternative)

300 g Dinkelmehl (Type 630)
+ mehr zum Arbeiten

200 g Vollkorn-Dinkelmehl
½ Würfel Hefe (21 g)

60 ml Backöl (ersatzweise neutrales Öl)

100 g Rosinen

100 g Mandelblättchen

1 Eigelb (M)

GU CLOU

Hefe braucht keinen raffinierten Zucker: Durch Spaltung der Stärke im Mehl entsteht Zucker, es bildet sich Kohlenstoffdioxid und der Teig geht auf. Wichtig ist die Temperatur der zugegebenen Flüssigkeit: schön warm, aber nicht heiß.

1 Milch in kleinem Topf handwarm erwärmen, den Joghurt unterrühren. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in der Milch-Joghurt-Mischung auflösen, das Hefe-Milch-Joghurt-Gemisch in die Mehlmulde gießen und etwas Mehl vom Rand drüberstreuen. Den Vorteig zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

2 Das Öl zum Vorteig geben und alles in ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Die Rosinen und die Hälfte der Mandelblättchen unter den Teig kneten. Den Hefeteig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

3 Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten. Dann den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen und in je acht gleichgroße Stücke teilen. Diese je ca. 40 cm lang ausrollen, halbieren und die beiden Stücke zu einer Kordel verdrehen. Die zu einem Kringel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4 Das Eigelb mit einer Gabel verquirlen. Die Kringel damit bepinseln und die restlichen 50 g Mandelblättchen aufstreuen. Dann die Kringel im heißen Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Am besten gleich essen oder tiefkühlen.



Gesund naschen von Anfang an



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfreie Snacks – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen und Backen immer im Blick

Ohne zusätzliche Süßungsmittel: Snacks und Naschereien für zwischendurch
und unterwegs – das schmeckt den Kleinen und den Großen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8205-0



€ 9,99 [D]

www.gu.de