

# 1

- *Trauben-Brotspießen mit Frischkäse, Putenbrustaufschnitt, Scheibenkäse und Salat*
- *kleinem Snack-Käse*
- *Tomaten und Gurken*
- *Heidelbeeren und Trauben*
- *einer kleinen Müslikugel*
- *Apfelschnecke aus Quark-Öl Teig (Rezept unten)*



## Apfel-Zimt Schnecken

### Zutaten (Portionen 15 )

- 260 Gramm Mehl
- 150 Gramm Quark
- 1 TL Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 ml Milch
- 50 ml Öl
- 60 Gramm Apfelmus
- 2 Äpfel kleingeschnitten
- 20 Gramm Butter

### Anleitungen

10. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
11. Den Teig rechteckig ausrollen. (Ca. 30x40 cm)
12. Zwei Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
13. Butter zerlassen und auf dem ausgerollten Teig verstreichen.
14. Die Äpfel auf dem Teig verteilen und mit Zimt bestreuen.
15. Von der langen Seite her aufrollen und in ca. 15 Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke nun auf ein Backblech setzen und bei 180 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

## 2

- *gefüllte Laugenstangen*
- *Paprikastreifen*
- *Trauben, Heidelbeeren, Wassermelone*
- *Apfel-Reiswaffeln*
- *Tomaten Cracker*



## • Gefüllte Laugenstange

### Zutaten (Portionen 2)

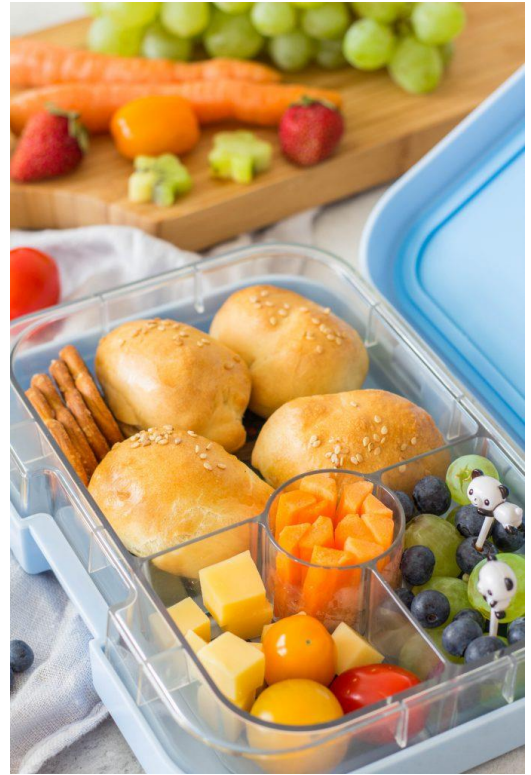
- 1 Laugenstange
- 50 Gramm Frischkäse
- 1 Scheibe Käse oder ein paar kleine Käsewürfel z.B. Gouda
- 2 Scheiben Puntenbrustaufschnitt
- 1 EL Mais
- 1 EL Gurken
- 1 EL Tomaten

### Anleitungen

8. Beide Enden der Laugenstange abschneiden.
9. Die Laugenstange nun mit einem Löffel aushöhlen.
10. Den Frischkäse mit etwas Milch glatt rühren. Gurken, Tomaten, Wurst und Käse klein schneiden.
11. Die Laugenkrümel allen anderen Zutaten vermischen und vorsichtig mit einem Löffel wieder in die Laugenstange hinein drücken.
12. Laugenstange in Scheiben schneiden.

### 3

- *Mini Hot Dogs*
- *Dinkelbrezeln*
- *Karottensticks*
- *Tomaten und Käsewürfel*
- *Trauben und Heidelbeeren*



## • Mini Hot Dogs

### Zutaten (Portionen 16)

- 300 Gramm Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 150 ml Milch lauwarm
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Ei
- 50 Gramm weiche Butter
- 4 Wiener Würstchen
- Sesam

### Anleitungen

10. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
11. Den Teig ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
12. Anschließend den Teig in 20 gleich große Stücke teilen.
13. Die 4 Wiener in jeweils 5 Stücke schneiden. Die Wurststücke nun mit dem jeweils einem Stück Teig umwickeln.
14. Mit etwas Eiweiß bepinseln und mit Sesam bestreuen.
15. Bei 180 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

## 4

- *Wraps mit Frischkäse, rotem Pesto, gekochtem Schinken, Scheibenkäse und Salat*
- *Haferflockenkekse*
- *Trauben und Heidelbeeren*
- *Kiwi*
- *Tomaten*



## 5

- *Apfel-Bananen Waffeln,  
Brombeeren und Cranberries*
- *Hackfleischbällchen, Tomate, Karottensticks*
- *Nektarine, Gurke, Käse-Snack*
- *Freche Freunde Frühstückscerealien*



## • Apfel-Bananen Waffeln

### Zutaten (Portionen 8)

- 1 Banane reif
- 1 Apfel
- 75 Gramm Mehl
- 75 Gramm Grieß
- 60 Gramm Butter
- 2 Eier
- 125 ml Buttermilch

### Anleitungen

8. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, den Apfel schälen und fein raspeln.
9. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
10. Nun das Eigelb mit Apfel, Banane, Mehl, Grieß, Butter und Buttermilch verrühren.
11. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
12. Waffeln im Waffeleisen ausbacken.

## 6

- *Gemüse-Reispuffer (Resteverwertung)*
- *Heidelbeeren*
- *Aprikosen*



## Reispuffer mit Gemüse

### Zutaten (Portionen 10)

- 350 Gramm gekochter Reis (entspricht 125 Gramm rohem Reis)
- 200 Gramm Zucchini geraspelt
- 75 Gramm Mais
- 1 kleine Paprika
- 100 Gramm geriebener Käse
- 1 Ei Größe L
- 75 Gramm Mehl
- Salz, Pfeffer

### Anleitungen

1. Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und raspeln, Paprika waschen und klein schneiden, Mais abtropfen lassen.
3. Den abgekühlten Reis zusammen mit dem Gemüse, Mehl und Ei vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Masse in der Hand zu ca. 10-12 kleinen Puffern formen.
6. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

# 7

- *Pizzabrötchen*
- *Tomaten*
- *Heidelbeeren*
- *Mango*
- *Erdbeeren*



## • Pizzabrötchen

### Zutaten (Portionen 25)

- 250 Gramm Mehl
- 150 Gramm Quark
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver
- Zutaten zum Füllen nach Vorliebe.

z.B. je 50 Gramm Mais, Erbsen, Paprika, 100 Gramm gekochten Schinken oder Salami und 100 Gramm geriebenen Käse.

### Anleitungen

7. Mehl mit Backpulver, Quark, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
8. Anschließend die klein geschnittenen Zutaten unterkneten.
9. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.