hier falten

BEEREN-EISTEE
1 Liter

5	Beutel Beerentee	in Krug geben
3 dl	Wasser	aufkochen über die Beutel giessen ziehen lassen
½ dl	Grenadinesirup oder anderer roter Sirup	beigeben verrühren
7 dl	Wasser	beigeben verrühren
200 g	Saisonbeeren (oder auch tiefgekühlte Beeren)	evtl. waschen schneiden oder ganz lassen (je nach Grösse) beigeben
½	Zitrone	waschen auspressen Saft beigeben verrühren
	evtl. Eiswürfel	in Gläser verteilen

Eistee mit Beeren gleichmässig in die Gläser verteilen

servieren

hier falten

QUARK-DIP
ca. 4 Portionen

hier schneiden

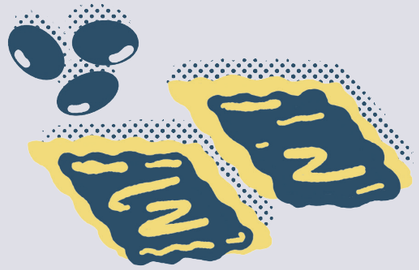
Grundmasse		
150 g	Magerquark	in eine Schüssel geben
2 EL	Mayonnaise	
1 KL	Senf	
2 EL	Zitronensaft	
wenig	Salz	
wenig	gemahlener Pfeffer	beigeben verrühren
VARIANTE KRÄUTER		
3 EL	verschiedene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, ...)	fein schneiden der Grundmasse beigeben verrühren
VARIANTE CURRY		
3 EL	Currypulver	der Grundmasse beigeben verrühren
VARIANTE KETCHUP		
3 EL	Ketchup	der Grundmasse beigeben verrühren
		in einer Servierschale anrichten
500 g	verschiedene Gemüse gewaschen, geputzt, zu Sticks geschnitten	zum Dippen servieren

hier falten

ROTE-BOHNEN-AUFSTRICH
ca. 6–8 Portionen

hier schneiden

1 Dose	Rote Bohnen (abgetropft ca. 260 g)	in ein hohes Gefäss geben
1	Knoblauchzehe	
1	Chilischote, evtl. entkernen	
1 KL	Salz	
wenig	gemahlener Pfeffer	
½ KL	Zucker	
1 KL	gemahlener Kreuzkümmel	
2 EL	Zitronensaft	
½ –1 dl	Bouillon	beigeben alles zusammen pürieren
		in einer Servierschale anrichten
	Cracker, kleine Zwiebacke oder Knäckebrötli, ...	kurz vor dem Essen bestreichen und servieren



hier falten

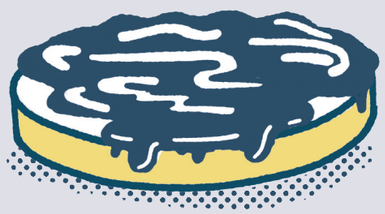
PAUSENBRÖTLI
12 Brötli

Teig		
500 g	Mehrkornmehl	in eine Schüssel geben
1 KL	Salz	
½ KL	Zucker	
½	Hefewürfel	
3½ dl	Milchwasser	beigeben Teig von Hand kneten, bis er glatt und geschmeidig ist
100 g	getrocknete saure Aprikosen	fein schneiden
100 g	getrocknete Äpfel	beigeben
50 g	ganze Mandeln	fein hacken beigeben unter den Teig kneten
		zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen
		formen 12 Brötli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
2 EL	Milch	Brötli mit Pinsel bestreichen
1 EL	Sesam- oder Mohnsamen	Brötli bestreuen
		backen in den kalten Backofen schieben, 220 °C, Ober- und Unterhitze, untere Ofenhälfte, 20 – 25 Min.
		auskühlen

VARIANTE
Getrocknete Aprikosen und Äpfel durch andere Dörrfrüchte wie z. B. Cranberries, Datteln, Feigen oder Rosinen ersetzen. Mandeln durch andere Nüsse wie z. B. Haselnüsse oder Baumnüsse ersetzen.

RICOTTA-SCHOGGI-AUFSTRICH
ca. 4 Portionen

200 g	Ricotta	in eine Schüssel geben mit Gabel zerdrücken
50 g	dunkle Schokolade	fein reiben beigeben
1–2 EL	flüssiger Honig	beigeben verrühren
		in einer Servierschale anrichten
	Cracker, kleine Zwiebacke oder Knäckebrötli, ...	kurz vor dem Essen bestreichen und servieren



hier falten

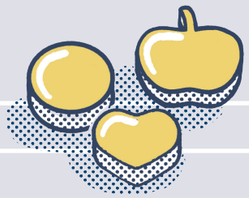
QUARK-APFELTASCHEN
6 Stück

Füllung		
150 g	Rahmquark	in eine Schüssel geben
½	Vanilleschote	auskratzen, beigeben
1 EL	Zitronensaft	
3 EL	Zucker	
1 EL	Rosinen	beigeben
1	süss-säuerlicher Apfel (mittel)	achteln und entkernen fein hobeln beigeben mischen
		füllen und formen
1 Rolle	Blätterteig, rechteckig ausgewallt (320 g)	ausrollen 6 Rechtecke schneiden auf einer Seite je 4 Lamellen einschneiden
	Wasser	Teigränder mit Pinsel bestreichen
		Füllung auf der Seite ohne Lamellen verteilen
		einschlagen
		Ränder mit einer Gabel gut andrücken
1	Ei	verquirlen Teigtaschen mit Pinsel bestreichen
		backen im vorgeheizten Backofen, 220 °C, Ober- und Unterhitze, Ofenmitte, 20 – 25 Min.
		auskühlen
wenig	Puderzucker	bestäuben

hier falten

DATTELFIGUREN
12 Portionen

Masse		
150 g	entsteinte Datteln	
150 g	ganze Mandeln	
75 g	Kokosraspeln	
2 EL	Vollkornmehl	in ein hohes Gefäss geben
1	Limette	waschen auspressen Saft beigeben
5 EL	Wasser	beigeben pürieren, bis eine kompakte Masse entsteht zusammenfügen
		formen zwischen zwei Backpapiere die Masse 2 cm dick auswallen mit Ausstechformen ausstechen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
		backen im vorgeheizten Backofen, 180 °C, Ober- und Unterhitze, untere Ofenhälfte, 10 Min.
		auskühlen
		aufbewahren zwischen Backpapier in einer luftdicht verschliessbaren Dose



hier falten

REZEPT-BOOKLET

ZNÜNI & ZVIERI

BEEREN-EISTEE
QUARK-DIP
ROTE-BOHNEN-AUFSTRICH
PAUSENBRÖTLI
RICOTTA-SCHOGGI-AUFSTRICH
QUARK-APFELTASCHEN
DATTELFIGUREN