



ERNÄHRUNG

Saisonale Znüni-Tipps

Rezeptsammlung für den Znüni-Mäart

Die Rezepte wurden erarbeitet von:
Yvonne Sommer, BSc Ernährungsberaterin SVDE



Rezeptsammlung für den Znüni-Mäart

[Allgemeine Znüni-Empfehlungen für den Znüni-Mäart](#)

Frühling

[Rüebligarten](#)
[Rhabarber-Apfel-Overnight-Oats](#)
[Rhabarber-Erdbeer-Rollen](#)
[Rüebliaufstrich](#)
[Pausen-Powerbrötli](#)
[Erdbeer-Smoothie](#)
[Kichererbsensnack](#)
[Powersandwich](#)

Sommer

[Erdbeerschnitten](#)
[Pikante Muffins](#)
[Beeren-Joghurt-Glacé](#)
[Pausendog](#)
[Erdbeeren-Frappé](#)
[Beeren-Götterspeise](#)
[Grissini mit Kräuterquark](#)

Herbst

[Früchte-Bagel](#)
[Toast-Rollen](#)
[Herbst-Canapé](#)
[Feigen-Brötli](#)
[Birnen-Igel](#)
[Zwetschgenküchli](#)
[Gefüllter Apfel](#)
[Zwetschgen-Joghurt-Crème](#)
[Herbstlicher Perlenspiess](#)

Winter

[Bouillon mit Croutons](#)
[Gemüse-Käseschnitte](#)
[Tricolore Reiswaffeln](#)
[Heisser Apfelpunsch](#)
[Gemüse-Muffin](#)
[Znüni-Spiessli](#)
[Aprikosen-Apfel-Pralinés](#)
[Powerriegel](#)



Allgemeine Znüni-Ideen für den Znüni-Mäart

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Getränke

- Wasser (mit oder ohne Kohlensäure)
- ungesüsster Tee (im Winter ev. warmer Tee)
- gelegentlich stark verdünnte Fruchtsäfte

Kleine Zwischenmahlzeiten

- Frische, saisonale Früchte und Gemüse¹ (ev. in mundgerechte Stücke geschnitten als «Naschbecher», zum Gemüse ev. zusätzlichen Quarkdipp servieren)
- Nussmix (ungesalzen)
- Knäckebrot oder Vollkorncracker
- Verschiedene Varianten von Brötchen:
 - Vollkornbrötli
 - Vollkornbrötli mit Kernen
 - Ruchbrötli mit Baumüssen
 - Früchtebrötli mit verschiedenen Nüssen und Dörrfrüchten
 - Rüeblibrötli (Ruchbrötli mit geriebenen rohen Rüebl)
 - ... der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt

Für den grösseren Hunger

- Sandwichs mit verschiedenen Füllungen:
 - Butter, Brie und Birne
 - Senfbutter, Gruyère und Essiggurke
 - Doppelrahmfrischkäse und Salatgurke
 - Pesto, Tomaten und Mozzarella
 - ...
- Wraps:
 - Süsser Vollkorn-Beeren-Wrap (bestrichen mit Frischkäse und Zimt, belegt mit frischen Beeren)
 - Gemüse-Meerrettich-Wrap (bestrichen mit einer Masse aus Quark, Meerrettichfrischkäse, Salz und Pfeffer, belegt mit geraffelten Rüebl, Eisbergsalat, Rucola, Mais, etc.)
 - Hummus-Gemüse-Wrap (bestrichen mit Hummus, belegt mit Salat, fein geschnittener Peperoni, geraffelten Rüebl, Gurkenscheiben)
 - ...
- Im Winter: Gemüsesuppe mit Vollkorn-Minibaguette zum Dippen

¹ Ev. ist eine Kooperation mit einem lokalen Bauern möglich?



Frühling

Rüebliarten (Rüebli mit Hummus)

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
25 g	250 g	Kichererbsen aus dem Glas
1/5	1	Knoblauchzehe
1/5	½	Zitrone
½ TL	2 EL	Olivenöl
½ TL	2 EL	Tahini
		Salz, Kreuzkümmel
70 g	700 g	Rüebli
		Koriander / Petersilie
1	10	Gläser

Zubereitung:

- Rüebli schälen in Stengeli schneiden
- Kichererbsen abspülen
- Kichererbsen, Olivenöl, Tahini, Zitronensaft mit Stabmixer pürieren
- Würzen
- Hummus in Gläser verteilen
- Rüebli reinstecken
- Mit Koriander dekorieren

Tipp:

- Anstelle von Rüebli andere Gemüestengeli verwenden.





Frühling

Rhabarber-Apfel-Overnight-Oats

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
20 g	200 g	Haferflocken
80 g	800 g	Magerquark
50 g	500 g	Apfel
1 cm	1 Stk.	Vanillestengel

Zubereitung:

- Rhabarber rüsten (Blätter abschneiden – schälen)
- In 2 cm grosse Stücke schneiden
- Äpfel rüsten – in kleine Würfeli schneiden
- Apfel und Rhabarber, Vanillestengel in eine Pfanne geben
- Mit wenig Wasser (2-5 EL) 8-10 Minuten köcheln lassen – auskühlen
- Haferflocken, Quark und Rhabarber-Apfel-Kompott ins Glas schichten – über Nacht im
- Kühlschrank quellen lassen.

Tipp:

- Anstelle von Rhabarber-Apfel-Kompott kann auch Rhabarber – Erdbeeren – Aprikosen – oder Zwetschgenkompott verwendet werden.





Frühling

Rhabarber-Erdbeer-Rollen

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
15 g	150 g	Ruchmehl
5 g	50 g	Dinkelmehl
	¼ TL	Salz
1 g	10 g	Hefe
3 g	25 g	Butter
10 g	1 dl	Milch
	½ EL	Honig
10 g	100 g	Rhabarber
10 g	100 g	Erdbeeren
5 g	50 g	Gemahlene Mandeln

Zubereitung:

- Mehl und Salz mischen
- Butter in lauwarme Milch geben
- Hefe mit lauwarmer Milch und Honig mischen
- Mischung ins Mehl geben und zu einem Teig kneten
- Teig um das Doppelte aufgehen lassen
- Rhabarber und Erdbeeren in 1/2 cm grosse Würfel schneiden
- Teig zu einem Rechteck auswallen (30 x 40 cm)
- Früchte und Mandeln darauf verteilen
- Teig aufrollen und kurz in den Tiefkühler stellen (einfacher zum Schneiden)
- Teigrolle in Scheiben schneiden (ca. 2 1/2 cm dick)
- Auf mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 20 Min. bei 200°C backen

Tipp:

- Andere Früchte wie Äpfel oder tiefgekühlte Beeren verwenden





Frühling

Rüebliaufstrich

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
30 g	300 g	Karotten
10 g	100 g	Gemahlene Haselnüsse
15 g	150 g	Frischkäse
	30 g	Sprossen oder Kresse
1 Stk	10 Stk.	Vollkornbrot oder
1-2 Stk	10-20 Stk.	Knäckebrot
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Karotten schälen und dünn raffeln
- Haselnüsse leicht rösten und zu den Karotten hinzufügen
- Frischkäse hinzufügen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Aufstrich aufs Brot oder Knäckebrot streichen
- Mit Sprossen garnieren

Tipp:

- Knäckebrote erst 15 Minuten vor dem Essen bestreichen, damit sie knusprig bleiben





Frühling

Pausen-Powerbrötli

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
15 g	150 g	Vollkornmehl
15 g	150 g	Ruchmehl
5 g	50 g	Haselnüsse
5 g	50 g	Haferflocken
5 g	50 g	Gedörrte Aprikosen
1 P	¾ TL	Salz
	½	Hefewürfel
0.2 dl	2 dl	Wasser

Zubereitung:

- Aprikosen in kleine Würfel schneiden
- Haselnüsse mit Wallholz quetschen
- Hefe im Wasser auflösen
- Mehl, Salz, Flocken, Haselnüsse und Aprikosen mischen
- Wasser dazugeben und rühren
- Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist
- Teig 1 Std. auf das Doppelte aufgehen lassen
- Brötli formen, 15 Min. stehen lassen und ca. 20 Min. bei 180 Grad backen

Tipp:

- Vor dem Backen in Corn-Flakes drehen





Frühling

Erdbeer-Smoothie

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
80 g	800 g	Erdbeeren
1 dl	1 L	Buttermilch
20 g	200 g	Natur-Joghurt
5 g	50 g	Cornflakes
1	10	Becher / Gläser
1	10	Trinkhalme

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, schneiden und in einen Mixbecher geben
- Alle Zutaten begeben und mixen
- In Becher oder Gläser anrichten

Tipp:

- Saisonale Früchte verwenden





Frühling

Kichererbsensnack

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
40 g	400 g	Kichererbsen
1	1	Lorbeerblatt
		Curry
		Knoblauchpulver
		Salz
1	10	Muffin-Papierförmchen

Zubereitung:

- Kichererbsen in kaltem Wasser 12 Std. einweichen lassen
- Wasser abschütten
- In Wasser mit Lorbeerblatt ca. 30 Minuten weichkochen
- Abtropfen
- Würzen
- 45 Minuten bei 180 Grad im Backofen rösten
- Portionenweise in Muffin-Papierförmchen servieren





Frühling

Powersandwich

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
2	20	Maiswaffeln
1 EL	150 g	Frischkäse (Napf)
20 g	200 g	Alfa-Alfa-Sprossen oder Powermix
1	10	Radisli

Zubereitung:

- Maiswaffeln mit Frischkäse bestreichen
- Sprossen drauflegen
- Radisli in Scheiben schneiden und über die Sprossen legen
- Mit der 2. Maiswaffel zudecken

Tipp:

- Anstelle von Maiswaffeln, Reiswaffeln oder Knäckebrot verwenden





Sommer

Erdbeerschnitten

Zutaten:

10 Personen / Stück	
10 Stk.	Zwieback ohne Zucker
200 g	Quark / OH Joghurt Nature
100 g	Rahm
400 g	Erdbeeren

Zubereitung:

- Erdbeeren schneiden
- Rahm schlagen mit Quark / Joghurt mischen
- Zwieback auf einen Teller legen
- 2 Esslöffel Quarkcreme darauf verteilen
- Erdbeeren darüber verteilen





Sommer

Pikante Muffins

Zutaten:

10 Personen / Stück	
50 g	Kürbis
50 g	Karotten
50 g	Rote Peperoni
180 g	Joghurt
1 TL	Salz
2 TL	Backpulver
2	Eier
250 g	Mehl

Zubereitung:

- Kürbis, Karotte und Peperoni in feine Würfel schneiden
- Mehl, Salz, Backpulver und Butter von Hand reiben
- Ei schaumig schlagen
- Joghurt und Ei begeben und zu einem Teig verarbeiten
- Gemüsewürfel begeben
- Bei 200 Grad 25 Min backen

Tipp:

- Andere Gemüse oder Kräuter begeben





Sommer

Beeren-Joghurt-Glace

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
30 g	300 g	Himbeeren
40 g	400 g	Naturjoghurt
20 g	200 g	Rahmquark
1	10	Glace-Stängelform

Zubereitung:

- Himbeeren rüsten und pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken
- Joghurt und Quark mischen und mit der Beerenpüree mischen
- Mischung in Glace-Stängelformen füllen und einen Tag lang tiefkühlen

Tipp:

- Anstelle von Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren verwenden.
- Für mehr Süsse kann das Rezept mit einer kleinen Banane ergänzt werden.
- Anstelle von Glace-Stängelformen können kleine Joghurtbecher verwendet werden. Nach 2 Std. im Tiefkühler sollen Holzstängel oder Plastiklöffel in die Mitte der Becher gesteckt werden.





Sommer

Pausendog

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
½	5	Paillassenbrötli à 100 g
½	5	Mozzarellastick
20 g	200 g	Gurke
20 g	200 g	Rüebli
5 g	50 g	Sprossen

Zubereitung:

- Rüebli und Gurken schälen und Stengeli schneiden
- Brot halbieren (2 gleich grosse Stücke mit Anschnitt)
- Mit Finger das Brotinnere etwas zusammendrücken
- Füllen mit Mozzarellastick, Gemüse und Sprossen





Sommer

Erdbeeren-Frappé

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
80 g	800 g	Erdbeeren
1/5	2	Bananen
1	10	Eiswürfel
wenig	1 dl	Limonensaft
0.8 dl	8 dl	Milchdrink
1	10	Becher à 2 dl
1	10	Trinkhalme
1	10	Zahnstocher

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen und rüsten, für die Garnitur je 1/2 Erdbeere auf die Seite legen
- Restliche Erdbeeren, Bananen, Eiswürfel, Milch und wenig Limonensaft mixen
- In Becher füllen
- Trinkhalm und Zahnstocher mit Erdbeere dazugeben

Tipp:

- Kann mit Brombeeren oder Himbeeren zubereitet werden





Sommer

Beeren-Götterspeise

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
80 g	800 g	Beeren
2	20	Mini-Zwieback
80 g	800 g	Naturjoghurt
1 EL	10 EL	Apfelsaft

Zubereitung:

- Apfelsaft und Beeren mischen
- Zwieback brechen
- Zwieback und Beeren schichtenweise in ein Glas oder ein Becher füllen
- Joghurt darüber geben und mit einem EL Beeren dekorieren
- 1/2 Std. kühl stellen

Tipp:

- Anstelle von Beeren, klein geschnittene Zwetschgen verwenden





Sommer

Grissini mit Kräuterquark

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
15 g	150 g	Ruchmehl
5 g	50 g	Dinkelmehl
	1 TL	Salz
2 g	20 g	Hefe
5 g	½ dl	Milch
10 g	1 dl	Wasser
2 g	2 EL	Olivenöl
1 g	2 EL	Sesam oder Leinsamen
	2 EL	Kräuter
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Mehl und Salz mischen
- Hefe mit lauwarmer Milch mischen
- Milchgemisch, Wasser ins Mehl geben und zu einem Teig kneten, Teig aufgehen lassen
- In 20 Stücke teilen und Grissini formen, mit Wasser bestreichen und Samen bestreuen
- Ca. 12 Minuten bei 180 Grad backen
- Dipp: Kräuter hacken
- Quark mit Kräuter und Gewürzen mischen
- Grissini mit Quarkdip servieren

Tipp:

- Grissini mit Bouillon servieren





Herbst

Früchte-Bagel

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
1/3	3-4	Apfel
	½	Zitrone
10 g	100 g	Nussmus
10 g	100 g	Quark
10 g	100 g	Zwetschgen
10 g	100 g	Brombeeren
5 g	50 g	Mandelstifte

Zubereitung:

- Apfel mit Apfelnkerner entkernen
- Apfel quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden
- Ein paar Zitronentropfe auf die Apfelscheiben träufeln
- Nussmus mit Quark mischen
- Jede Fruchtscheibe mit 1-2 TL der Nussmischung bestreichen
- Mit Früchten nach Belieben belegen
- Mandelstifte darübergeben

Tipp:

- Anstelle Apfel – Birne verwenden
- Belag mit Saisonfrüchten
- Anstelle Nussmus – Frischkäse natur verwenden





Herbst

Toast-Rollen

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
1	10	Vollkorntoast
10 g	100 g	Frischkäse
30 g	300 g	Rüebli
10 g	100 g	Eisbergsalat
3 cm	2 Stk.	Backpapiere
10 cm	1 m	Schnur

Zubereitung:

- Toastbrot dünn wallen
- Frischkäse darauf streichen
- Rübelistengeli schneiden
- Eisbergsalat in Streifen schneiden
- Rüebli und Eisbergsalat aufs Brot verteilen
- Rollen
- Backpapierstreifen rundherum wickeln
- Mit Schnur zusammenbinden.

Tipp:

- Anstelle von Eisberg und Rüebli – Birnenschnitze, Kohlräblistengeli, Selleriestengeli, Gurkenstengeli verwenden





Herbst

Herbst-Canapé

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
25 g	250 g	Zwetschgen
30 g	300 g	Apfel
25 g	250 g	Trauben
2 TL	100 g	Quark oder Frischkäse
30 g	300 g	Paillasse rustico

Zubereitung:

- Brot dünn schneiden (3 dünne Scheibe pro Portion)
- Quark oder Frischkäse darauf streichen
- Zwetschgenscheiben, Apfelschnitze und halbierte Trauben darauflegen

Tipp:

- Anstelle von Brot – Darvida oder Schwedenbrötli verwenden





Herbst

Feigen-Brötli

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
½	5	Feigen
1 TL	10 TL	Frischkäse
1 Stk.	10 Stk.	Vollkornbrot
2	20	Baumnüsse

Zubereitung:

- Brot schneiden, altes Brot evtl. toasten
- Frischkäse darauf streichen
- Feigen in Schnitze oder Scheiben schneiden und aufs Brot legen
- Baumnüsse halbiert oder gehackt darauflegen

Tipp:

- Anstelle Feigen - Trauben verwenden
- Anstelle Brot – Knäckebrot verwenden





Herbst

Birnen-Igel

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
½	5	Birnen
60 g	600 g	Trauben
3	30	Tessiner Trauben blau
11	110	Zahnstocher

Zubereitung:

- Birne halbieren und Kerngehäuse ausstechen
- Oberen Teil schälen (fürs Gesicht) - Trauben waschen
- Trauben mit Zahnstocher auf die Birne stecken
- Mit blauen Trauben das Gesicht dekorieren

Tipp:

- Rosinen anstelle blauen Trauben verwenden





Herbst

Zwetschgenküchli

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
50 g	500 g	Zwetschgen
1 EL	10 EL	Milch
20 g	200 g	Magerquark
½	5	Eier
15 g	150 g	Mehl
	4 Pr.	Salz
	½ TL	Zimt
½	5	Messerspitzen Backpulver
1	10	Muffin-Förmli

Zubereitung:

- Eigelb, Milch, Quark mischen
- Mehl und Backpulver begeben
- Eiweiss mit Salz steif schlagen und unter den Teig mischen
- Zwetschgen schneiden und in die Muffin-Förmli geben
- Teig darüber verteilen und ca. 25 Minuten bei 200° Grad backen





Herbst

Gefüllter Apfel

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
1	10	Apfel (klein)
1 EL	10 EL	Gehackte Haselnüsse
½ EL	5 EL	Sultaninen
Wenig	1	Zitronensaft
1 EL	10 EL	Quark

Zubereitung:

- Saisonapfel (Prime Rouge, Jonathan, usw.) waschen und halbieren
- Kerngehäuse ausstechen (mit Löffel)
- Schnittfläche mit Zitronensaft beträufeln
- Haselnüsse, Sultaninen und Quark mischen
- Masse in die beiden Hälften füllen und diese dann aufeinanderlegen





Herbst

Zwetschgen-Joghurt-Crème

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
100 g	1 Kg	Zwetschgen
1 Pr.	½ TL	Zimt
1 TL	3 TL	Wasser
40 g	400 g	Quark
50 g	500 g	Joghurt
20 g	200 g	Saurer Halbrahm

Zubereitung:

- Zwetschen schneiden und mit wenig Wasser zu einem Kompott kochen, bis die Zwetschgen weich sind
- Den Kompott zu einer Creme pürieren. Bei Bedarf dieses Püree durch ein Sieb passieren
- Joghurt, Quark und saurer Halbrahm mischen
- Kaltes Zwetschenpüree in Gläser oder in Becher füllen (evtl. leere Joghurtgläser)
- Joghurt-Quarkcreme darauf verteilen

Tipp:

- Anstelle von Zwetschgen können Aprikosen oder Äpfel verwendet werden





Herbst

Herbstlicher Perlenspiess

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
30 g	300 g	Weisse Trauben
30 g	300 g	Blaue Trauben
30 g	300 g	Mozzarellakügeli
1	10	Holzspiessli

Zubereitung:

- Trauben waschen
- Trauben und Mozzarella abwechslungsweise aufspiesen

Tipp:

- Zwetschgen anstelle von blauen Trauben





Winter

Bouillon mit Croutons

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
20 g	200 g	Altes Brot
1 TL	5 EL	Raps oder Olivenöl
½ TL	3 EL	Gehackte Kräuter
		Knoblauchpulver
		Pfeffer
1.5 dl	1.5 L	Gemüsebouillon

Zubereitung:

- Altes Brot in kleine Würfel schneiden
- Kräuter hacken
- Brot mit Öl, Kräuter, Knoblauchpulver und wenig Pfeffer mischen
- In der Bratpfanne bei mittlerer Stufe langsam rösten
- Bouillon herstellen
- Croutons erst beim Genuss in die Bouillon geben

Tipp:

- Anstelle von Kräutern kann Curry verwendet werden
- Zero waste





Winter

Gemüse-Käseschnitte

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
1 Stk.	10 Stk.	Ruchbrot
20 g	200 g	Karotten
10 g	100 g	Sellerie
10 g	100 g	Lauch
		Peterli
½	2	Eier
15 g	150 g	Käse
		Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

- Peterli hacken
- Rübli und Sellerie raffeln
- Lauch fein schneiden
- Ei verquirlen
- Käse und Gemüse dazugeben
- Alles gut mischen und abschmecken
- Masse auf dem Brot verteilen.
- 10-15 Min bei 200 Grad backen

Tipp:

- Gemüse je nach Saison variieren
- Altes Brot verwenden: mit etwas Süssmost beträufeln





Winter

Tricolore Reiswaffeln

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
3	30	Kleine Reiswaffeln
15 g	150 g	Frischkäse
½ TL	1 B.	Schnittlauch
1	1 B.	Radisli
20 g	200 g	Karotten

Zubereitung:

- Schnittlauch fein schneiden
- Radisli in Scheiben schneiden
- Karotten mit Sparschäler feine Streifen schälen
- Reiswaffeln kurz vor der Pause mit Frischkäse bestreichen
- Radisli, Schnittlauch und Karottenstreifen darauf verteilen

Tipp:

- max. 20 min vor Genuss bestreichen, sonst werden die Reiswaffeln weich
- Anstelle von Reiswaffeln Finncrisp





Winter

Heisser Apfelpunsch

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
1 dl	1 L	Wasser
1 dl	1 L	Apfelsaft naturtrüb
½	4	Nelken
1 cm	1	Zimtstange
	1	Orange bio
	1	Zitrone bio
1	10	Becher für heisse Getränke

Zubereitung:

- Wasser mit Zimt und Nelken aufkochen
- Orangenschalen und Zitronenschalen von 1/4 Frucht begeben
- Apfelsaft begeben und alles aufkochen
- Punsch sieben und verteilen
- Orangen in Scheiben schneiden und an Becher stecken

Tipp:

- Orangensaft anstelle von Apfelsaft. Kann im Voraus zubereitet werden





Winter

Gemüse-Muffin

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
25 g	250 g	Ruchmehl
	1 TL	Salz
1 MS	1 TL	Backpulver
3 g	25 g	Butter
	2	Eier
	180 g	Naturjoghurt
20 g	200 g	Rüebli, Kürbis
		Rosmarin

Zubereitung:

- Mehl, Salz und Backpulver mischen
- Butter begeben und zusammen fein reiben
- Ei und Joghurt begeben
- Gemüse fein raffeln und begeben
- Rosmarin zerkleinern und hinzufügen
- Masse in Muffin-Förmchen geben und 20 Minuten bei 180 Grad backen





Winter

Znüni-Spiessli

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
20 g	200 g	Vollkornbrot
1	10	Kleiner Apfel
20 g	200 g	Sbrinzwürfeli
1	10	Spiessli

Zubereitung:

- Apfel in Schnitze schneiden
- Brot in Würfel schneiden
- Abwechselnd Apfel, Brot und Sbrinz an Spiess stecken

Tipp:

- Anstelle von Apfel, Birnen verwenden
- Anstelle von Sbrinz, Alpkäse verwenden





Winter

Aprikosen-Apfel-Pralinés

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
25	250 g	Gedörnte Aprikosen
25	250 g	Gedörnte Äpfel
1/5 dl	2 dl	Apfelsaft
20 g	200 g	Gemahlene Nüsse
2	20	Pralinés-Papierförmli

Zubereitung:

- Gedörnte Früchte grob hacken
- Mit Apfelsaft mixen
- Nüsse evtl. leicht rösten
- Kugeln formen, Kugeln in den restlichen Nüssen drehen
- In Papierförmli anrichten
- Pro Portion 2-3 Pralinés

Tipp:

- Anstelle von gedörnten Äpfeln, gedörnte Birnen verwenden





Winter

Powerriegel

Zutaten:

1 Pers.	10 Pers.	
10 g	100 g	Kokosraspel
4 g	40 g	Cranberries
6 g	60 g	Datteln
5 g	50 g	Haselnüsse
3 g	30 g	Feine Haferflocken
	1	Orangeschale (bio)
		Vanille oder Zimt
½ TL	30 g	Honig
¼ TL	10 g	Butter
	2-3 TL	Wasser

Zubereitung:

- Datteln fein schneiden
- Orangeschale abraspeln
- Haselnüsse grob hacken
- In einer Schüssel alle Zutaten bis Honig mischen
- Alles mit Butter in einer Pfanne leicht erwärmen
- Bei Bedarf 1 EL Wasser zum Binden begeben
- Masse auf Backpapier streichen
- Ca. 15 – 20 Min bei 160 g Backen
- Riegel schneiden

