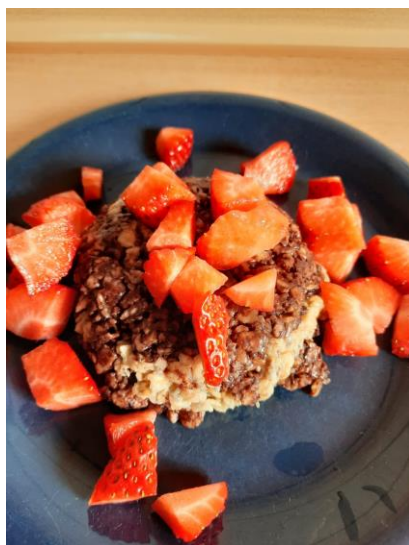


Snickers-Overnight-Oats

1/3 Tasse feine Haferflocken
1/2 Tasse Milch
1 TL Chiasamen
1 TL Ahornsirup
1 TL Kakaopulver
2 TL Erdnussbutter

Haferflocken, Milch, Chiasamen und Ahornsirup in einem Topf kochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. 2/3 der Masse mit dem Kakaopulver und 1/3 mit Erdnussbutter vermischen. Eine Schüsse mit Frischhaltefolie auslegen und die Hälfte des Schokoladenteils hineingeben, eine Kuhle formen und dort den Erdnussteil hineinfüllen. Mit dem Rest des Schokoladenteils bedecken. Eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen und am Morgen mit Obst dekorieren.



Schoko-Blätterteig-Polster 15 Portionen

Eine Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
Nusscreme (z.B. Nutella)
1 Ei

Ofen auf 180°C (Heißluft) vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen und in ca. 5 × 5 cm große Quadrate schneiden. Dann auf jedes Quadrat etwas Nusscreme geben, zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Rechtecke auf das Backblech mit Backpapier setzen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Ca. 15 Min. backen, bis sie schön braun sind.



Avocado (mit Schinken) 4 Portionen

- 3 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Currypulver
- Paprikapulver
- Salz
- 400g Kochschinken
- 2 EL grüne Pfefferkörner

Zwei von drei Avocados halbieren, Kernhöhlungen etwas erweitern. Das dabei entfernte Fruchtfleisch mit dem der dritten Avocado, 1 zerriebenen Knoblauchzehe, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und ein wenig Salz pürieren. Unter das Mus 400g gewürfelten Kochschinken und 2 EL grüne Pfefferkörner heben. Mus in Avocado hälften füllen. Sofort servieren.



Sommerrollen mit Reispapier

- Reispapier
- Erwünschte Füllung (z.B. Avocado, paniertes Tofu, Tomaten, Karotten, Salat)
- Dip/ Soße (Sojasoße, Erdnuss-Soße...)

Erwünschte Füllung in Streifen schneiden. Das Reispapier im warmen Wasser wenden, füllen und zusammenrollen.

Nudelsalat

Menge nach Blieben

Grüner Spargel
Gewürze
Zitronensaft
Nudeln
Tomaten
Mozzarella
Basilikum
Rote Zwiebeln

Dressing:

5 EL Essig
5 EL Olivenöl
2 TL Honig
2 TL Senf
2 Zehen Gehackter Knoblauch
Salz und Pfeffer

Nudeln kochen. Spargel mit Olivenöl, Gewürze und Zitronensaft anbraten. Die restlichen Zutaten schneiden und zusammen mit dem Spargel in eine Schüssel geben. Das Dressing dazugeben und gut vermischen.



Knoblauchbrot

Baguette
Eine Packung Butter
Petersilie
2 ½ TL Knoblauch (gehackt/gedrückt)
Salz und Pfeffer
1 TL Oregano
3 EL Geriebener Parmesan
Geriebener Mozzarella (optional)

Butter mit allen Zutaten (außer Mozzarella) vermischen. Auf das Baguette die Butter streichen und optional den Mozzarella darüber geben. Bei 180°C im Ofen golden backen.

Pizza – Bällchen

300g	Mehl
250g	Quark
1 Päckchen	Backpulver
8 EL	Milch
6 EL	Öl
1 TL	Salz
1 EL	Zucker
100g	Röstzwiebeln
200g	geriebenen Käse
100g	gewürfelten Schinken

Mehl, Quark, Backpulver, Milch, Öl, Salz und Zucker gut verkneten. Die übrigen Zutaten zum Teig geben, nochmal durchkneten und kleine Bällchen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 30-40 Min. bei 180 Grad backen.



Schwarzwälder Brotstangen 20 Stück

1 Rolle	Blätterteig
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Senf
10 Scheiben	Schwarzwälder Schinken
80g	Geriebener Bergkäse
	Pfeffer
1	Eigelb
1 EL	Milch



Den Blätterteig einrollen und der Länge nach halbieren. Ein Rechteck mit Tomatenmark bestreichen, das andere mit Senf.

Den Schinken in 3 cm breite Streifen schneiden und mit geringem Abstand nebeneinanderlegen. Den Bergkäse darüber streuen und mit etwas gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Rechtecke jeweils mit Abstand von 4cm in 20 Streifen schneiden, verwirbeln und auf das Backblech setzen. Das Blech für 20 min in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Eigelb mit Milch verquirlen, die Stangen dünn damit bestreichen und 20 min im Ofen backen.