

MÜSLIWAFFELN

mit Erdbeerquark

ZUTATEN

WAFFELN

150 g Butter
80 g Zucker
3 Eier

100 g zarte Haferflocken
100 g Dinkelmehl
Type 630

2 TL Backpulver
50 g gemahlene Nüsse
2 EL Trockenfrüchte,
fein gewürfelt

300 g Naturjoghurt

FÜLLUNG

250 g Quark (20 %)
200 g Schmand

50 g Honig

1 EL Zitronensaft
250 g Erdbeeren

ZUM BESTÄUBEN

Puderzucker

1 Für die Waffeln die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazugeben. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Nüsse und Trockenfrüchte mischen und mit dem Joghurt unterrühren.

2 Ein Waffeleisen vor dem ersten Backvorgang mit etwas Butter fetten. Dann aus dem Teig portionsweise nach Anleitung Waffeln ausbacken.

3 Für die Füllung Quark, Schmand, Honig und Zitronensaft glatt rühren. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Unter die Quarkmasse heben.

4 Waffeln und Füllung schichtweise stapeln und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Erdbeeren und essbaren Blüten verzieren.

Haselnüsse, Mandeln
oder Walnüsse

Regional und saisonal ist optimal

Achte beim Einkauf auf regionale und saisonale Produkte und trage so zum Klimaschutz bei.

Wie erkenne ich regionale Produkte?



Das Siegel garantiert eine Herkunft aus Bayern.



Das Regionalfenster zeigt, woher die Hauptzutaten stammen und wo sie verarbeitet wurden.



Mit diesem Siegel erkenne ich bayrische Bioprodukte mit nachvollziehbarer Herkunft.



Mehr Infos unter www.essen-aus-bayern.de

Wo finde ich Essen aus Bayern?

Neben Regionalprodukten im Supermarkt direkt beim Bauern: im Hofladen, auf Bauernmärkten oder über eine Abokiste.

Direktvermarkter in Deiner Nähe findest Du unter:

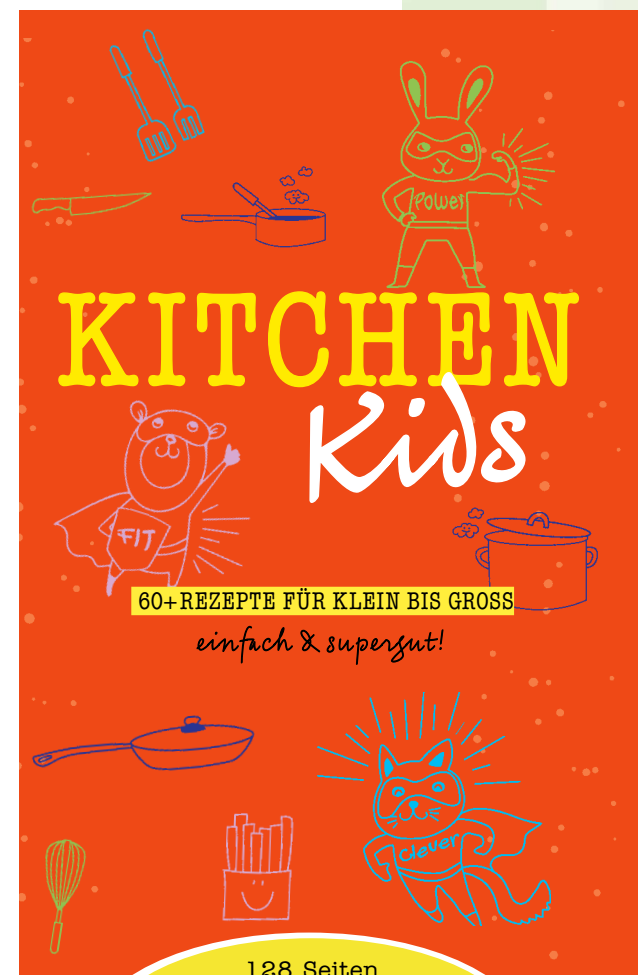


www.Einkaufen-auf-dem-Bauernhof.com



www.BayerischerBauernVerband.de/Bauernmaerkte

Komm, koch mit!



60+ REZEPTE FÜR KLEIN BIS GROSS

einfach & supersgut!

128 Seiten
mit über 60 Rezepten

Mehr Infos zum
Kochbuch unter:



Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv





MÜSLI mit Obstsalat

ZUTATEN

- 1 Apfel | 2 EL kernige Haferflocken
- 2 EL zarte Haferflocken
- 200 g Naturjoghurt

OBSTSALAT JE NACH SAISON

- z. B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Beeren, Zwetschgen, Weintrauben, Orangen, Kiwi

Zitronensaft | Honig nach Belieben

... verhindert, dass Äpfel oder Birnen braun werden.

- Den Apfel waschen und grob raspeln. Sofort mit den restlichen Zutaten mischen. Mindestens 30 Min., am besten über Nacht ziehen lassen.
- Für den Obstsalat die Früchte, je nach Sorte, waschen, schälen, entkernen bzw. entsteinen und klein schneiden. Mit etwas Zitronensaft und Honig mischen und kurz ziehen lassen.
- Das Müsli mit dem Obstsalat anrichten.



GRÜNE WRAPS

Wraps sind gerollte Sandwiches, die man verschieden belegt. Dafür nimmt man entweder Pfannkuchen, oft auch große Tortillafladen, oder dünnes Fladenbrot.

ZUTATEN

PFANNKUCHEN

- 50 g Feldsalat*
- 100 ml Milch
- 250 g Mehl
- 2-3 Eier
- 250 ml Milch
- Salz
- Rapsöl zum Ausbacken

FÜLLUNG

- 200 g Frischkäse
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz | Pfeffer
- Kräuter
- 1 rote Paprikaschote
- 2 hart gekochte Eier
- 4-5 Scheiben gekochter Schinken

*Probier die Wraps auch mal mit Bärlauch oder Rucola!

- Den Feldsalat waschen, putzen und mit 100 ml Milch pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verarbeiten. In heißem Öl etwa acht bis zehn kleine Pfannkuchen ausbacken. Auskühlen lassen.
- Für die Füllung die beiden Frischkäsesorten miteinander glatt rühren und würzen. Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Die Eier schälen und klein schneiden. Beides unter den Frischkäse heben.
- Die Hälfte der Pfannkuchen mit einer Scheibe Schinken belegen. Die Füllung auf alle Pfannkuchen verteilen und verstreichen. Die Pfannkuchen seitlich einschlagen, aufrollen und kühl stellen. Vor dem Servieren halbieren.



KRAUT-BOWL mit Joghurt-Dressing

ZUTATEN

- 500 g Spitzkohl
- Salz
- 1 Gelbe Rübe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Dose Mais (à 140 g)

DRESSING

- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Kräutersenf
- oder 1 EL Ketchup
- Salz | Pfeffer

- Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Etwas Salz zufügen und gut durchkneten. 20 Min. ziehen lassen.
- Die Gelbe Rübe schälen und fein raspeln. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Das Gemüse in einer Schüssel anrichten.
- Die Zutaten für das Dressing glatt rühren, dabei nur wenig Salz verwenden. Zur Kraut-Bowl servieren.



Du kannst die Bowl auch mit Eisalat anstelle von Spitzkohl zubereiten. Dann fällt aber das Salzen und Durchkneten weg. Die Salatstreifen einfach mit den restlichen Salatzutaten anrichten.

Was hat wann in Bayern Saison?

Zum richtigen Erntezeitpunkt sind Obst und Gemüse in der besten Qualität, mit den höchsten Nährstoffgehalten und vollen Aromen zu guten Preisen am Markt.

Was Du wann in Bayern bekommst, findest Du im Saisonkalender:

