

„mal vital“ Vollkorn-Apfel-Muffin



Zutaten (12 Stück)	Zubereitung
3 Eier	Teilen in Dotter und Eiklar aus dem Eiklar einen Schnee schlagen
10 dag Butter 10 dag Staubzucker Dotter	in einer Rührschüssel mit dem Mixer flaumig rühren (Abtrieb) ca. 10 Minuten mixen
25 dag Weizenvollkornmehl ½ Packerl Backpulver	vermischen
1/8 l Milch	Mehl und Milch zum Abtrieb rühren
	Eischnee mit dem Schneebesen unter die Masse heben
3 Äpfel	waschen, in feine Spalten schneiden
Zimt	Teig in Muffinsformen füllen, Äpfel zwischen den Teig geben und als Abschluss auf die Muffins legen, mit Zimt bestreuen
	Muffins bei 190°C etwa 25 Minuten backen

„mal vital“ Vollkorn-Apfel-Muffin



Zutaten (12 Stück)	Zubereitung
3 Eier	Teilen in Dotter und Eiklar aus dem Eiklar einen Schnee schlagen
10 dag Butter 10 dag Staubzucker Dotter	in einer Rührschüssel mit dem Mixer flaumig rühren (Abtrieb) ca. 10 Minuten mixen
25 dag Weizenvollkornmehl ½ Packerl Backpulver	vermischen
1/8 l Milch	Mehl und Milch zum Abtrieb rühren
	Eischnee mit dem Schneebesen unter die Masse heben
3 Äpfel	waschen, in feine Spalten schneiden
Zimt	Teig in Muffinsformen füllen, Äpfel zwischen den Teig geben und als Abschluss auf die Muffins legen, mit Zimt bestreuen
	Muffins bei 190°C etwa 25 Minuten backen

„goodbetter snack“



Sesamvollkornbrötchen

Zutaten (15 Stück)	Zubereitung
300 g Weizenvollkornmehl 100 g Roggenvollkornmehl 50 g Sesam	in den Rührtopf der Küchenmaschine geben
1 Kaffeelöffel Salz 2 Kaffeelöffel Brotgewürz	zum Mehl geben
1 Würfel Germ	zum Mehl dazubröseln
0,35 l Buttermilch (36°C)	zum Mehl geben
	Zutaten mit der Küchenmaschine rühren Teig in eine Rührschüssel geben und warm stellen
	Weckerl formen, mit Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten backen

Schinken-Kräuter-Topfen

Zutaten	Zubereitung
1 Topfen 1 Sauerrahm Salz, Pfeffer	in eine Rührschüssel geben
1 Schnittlauch	waschen, fein schneiden, zum Topfen geben
20 dag Schinken	fein schneiden und zum Topfen geben, gut verrühren
½ Salatkopf	Blätter waschen
1 Bund Radieschen	waschen und blättrig schneiden
½ Paprika	waschen, Samenkerne herausschneiden, Ringe schneiden
	Weckerl durchschneiden, mit Salat und Aufstrich füllen, mit Radieschen und Paprika garnieren.