HappyFitFood

AUFSTRICHE, BROT UND GEBÄCK

12 LECKERE IDEEN

BONUS REZEPTE ZU MEINEM BUCH

Hallo!

In diesem E-book habe ich ein paar leckere Ideen an Aufstrichen, Broten und Gebäck als Bonus für dich als Leser/in meines Buches "Brotbackautomat - Das Rezeptbuch" zusammengestellt.

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Deine Veronika

Veronika Pichl

Ratgeber- und Kochbuchautorin, Ernährungs- und Meal Prep-Expertin

Meine Tipps und Empfehlungen

Auf meinem Blog findest du Tipps und Empfehlungen rund um mein Buch, z. B. welchen Brotbackautomaten ich empfehlen kann und wie man Baguette, Hefezopf und Fougasse richtig formt.

Schau vorbei auf:

happyfitfood.de/brotbackautomat-rezeptbuch

INHALT

Vorwort..... S. 2
Meine Tipps und Empfehlungen..... S. 3
Inhalt..... S. 4
Avocado-Aufstrich..... S. 5
Lachs-Aufstrich..... S. 6
Rote Bete-Aufstrich..... S. 7
Paprika-Feta-Creme..... S. 8
Hüttenkäse-Aufstrich..... S. 9
Schneller Schoko-Bananen-Aufstrich..... S. 10
Walnuss-Brot..... S. 11
Kartoffel-Brot..... S. 12
Speck-Brot mit Sauerteig..... S. 13
Chia-Lein-Brötchen..... S. 14
Hefewaffeln..... S. 15
Karottenkuchen..... S. 16
Buchtipp: Schichtsalate und Salattorten..... S. 17
Impressum..... S. 18

Avocado-Aufstrich

ZUTATEN:

160 g Avocado-Fruchtfleisch
½ kleine Zwiebel oder 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Chiliflocken (optional)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Avocado-Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.
3. Alles vermischen und mit Zitronensaft, evtl. Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs-Aufstrich

ZUTATEN:

100 g geräucherter Lachs
2 EL Crème fraîche
180 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
Pfeffer
1 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 Msp. Getrockneter Dill

ZUBEREITUNG:

1. Lachs klein hacken.
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen, evtl. pürieren und mit Pfeffer, Zitronensaft und Dill abschmecken.

TIPP:
Mit frischem Rucola belegen oder diesen hacken und untermischen.

Rote Bete-Aufstrich

ZUTATEN:

100 g Sonnenblumenkerne
250 g Rote Bete (gekocht, vakuumiert)
1 EL Öl z. B. Olivenöl
2 EL Meerrettich
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Sonnenblumenkerne mind. 1 Stunde in Wasser einweichen. Danach abseihen.
2. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den eingeweichten Sonnenblumenkernen und den restlichen Zutaten pürieren. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, falls die Masse noch zu fest ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika-Feta-Creme

ZUTATEN:

70 g rote Paprikaschote
100 g Fetakäse/Schafskäse
1 EL Tomatenmark
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Feta zerbröseln und zu den Paprika-stücken geben.
3. Restliche Zutaten hinzufügen und alles pürieren, evtl. etwas Wasser (Esslöffel-weise) hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hüttenkäse-Aufstrich

ZUTATEN:

25 g Rucola
100 g Salatgurke
200 g Hüttenkäse
100 g Magerquark
1 EL Öl z. B. Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rucola waschen, verlesen und klein hacken.
2. Gurke waschen und klein würfeln oder raspeln.
3. Hüttenkäse, Quark und Öl gut verrühren.
4. Rucola und Gurke untermischen.
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:
Dazu schmeckt z. B. geräucherter Lachs oder Tomaten.

Schneller Schoko-Bananen-Aufstrich

ZUTATEN:

1 reife Banane (ca. 120 g)
1 ½ EL Backkakaopulver, ungesüßt
1 EL Mandelmus

ZUBEREITUNG:

1. Banane schälen.
2. Alle Zutaten pürieren.

TIPP:
Ideal zur Verwertung von reifen Bananen.

Walnuss-Brot

ZUTATEN:

1 ½ TL Trockenhefe
300 g Roggenmehl Typ 997
150 g Weizenmehl Typ 550
1 ½ TL Salz
1 EL Honig, flüssig
150 g Naturjoghurt
300 ml Wasser
60 g gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG:

Brot-Backprogramm: Normal

Falls dein Gerät mit einem Rosinen-Nuss-Verteiler ausgestattet ist, kannst du die Nüsse dort einfüllen und das Backprogramm Normal Rosinen wählen.

Kartoffel-Brot

ZUTATEN:

1 ½ TL Trockenhefe
100 g Dinkelvollkornmehl
300 g Weizenmehl Typ 550
1 ½ TL Salz
1 EL Zucker
150 g gekochte Kartoffeln z. B. vom Vortag (mit der Gabel zerdrücken)
250 ml Buttermilch oder Wasser

ZUBEREITUNG:

Brot-Backprogramm: Normal

Speck-Brot mit Sauerteig

ZUTATEN:

1 TL Trockenhefe
300 g Weizenmehl Typ 1050
150 g Roggenvollkornmehl
50 g Haferkleie oder Weizenkleie
120 g Speckwürfelchen
2 TL Salz
1 ½ TL Zucker
20 g Butter
75 g flüssiger Sauerteig
320 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Brot-Backprogramm: Sauerteigbrot

Chia-Lein-Brötchen

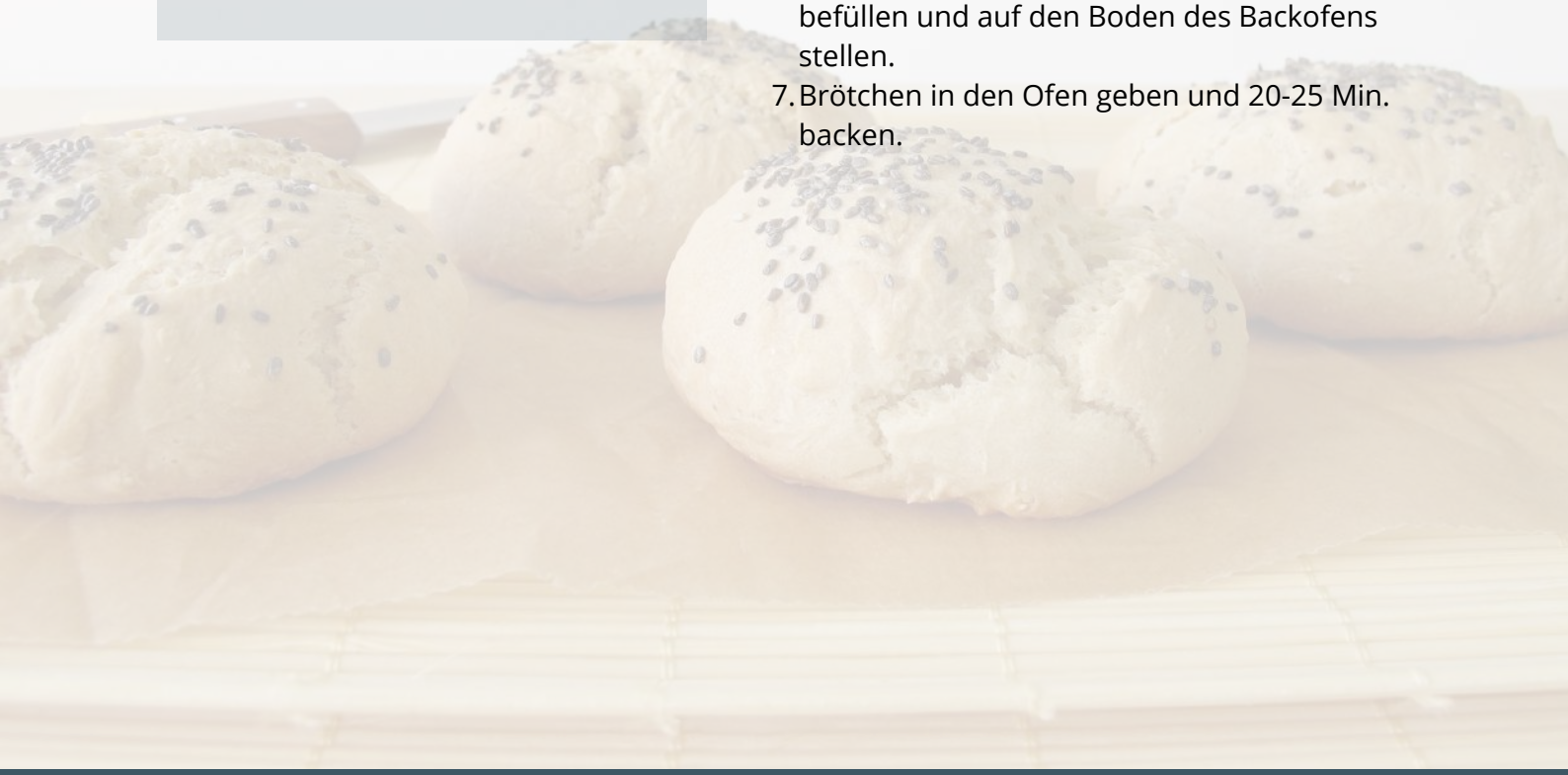
ZUTATEN:

1 ½ TL Trockenhefe
400 g Dinkelmehl Typ 630
100 g Weizenvollkornmehl
1 TL Zucker
1 ½ TL Salz
1 EL Chiasamen
1 ½ EL Leinsamen
3 EL Olivenöl
320 ml Wasser

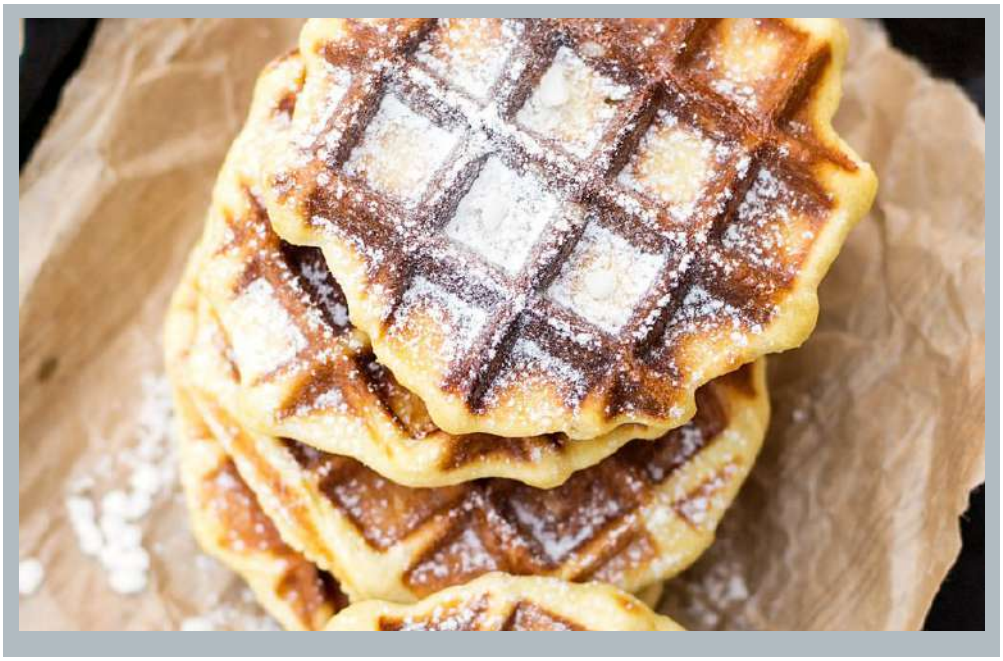
Sonstiges:
2-3 EL Körnermischung aus Chia- und Leinsamen gemischt

ZUBEREITUNG:

1. **Teigprogramm: Vollkorn** oder **Normal**
2. Teig aus dem BBA entnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese dann in 10-15 etwa gleichgroße Stücke teilen.
3. Teigstücke erst rollen, nach Belieben Körnermischung aufstreuen und dann alles etwas flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
4. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
5. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
6. Ein backofenfestes Gefäß mit Wasser befüllen und auf den Boden des Backofens stellen.
7. Brötchen in den Ofen geben und 20-25 Min. backen.



Hefewaffeln



ZUTATEN:

1 TL Trockenhefe
250 g Weizenmehl Type 405
70 g Zucker
1 Prise Salz
60 g weiche Butter
2 Eier
100 ml Milch

Öl zum Fetten des Waffeleisens

ZUBEREITUNG:

1. **Teigprogramm: Pizza** oder **Brioche**
2. Teig aus dem BBA entnehmen und eine kleine Teigportion (etwa 1-2 EL) in das gefettete Waffeleisen geben und Waffel ausbacken. Den Waffeleisen-Deckel fest aufdrücken, die Waffel geht noch auf.
3. Fertige Waffel entnehmen, Waffeleisen wieder fetten und Vorgang wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

TIPP:
Mit Puderzucker bestreuen. Dazu schmeckt Apfelmus, Kirschkompott oder Beerenmus.

Karottenkuchen

ZUTATEN:

110 g Butter
120 g Zucker
1 Msp. Vanillepulver
3 Eier
1 Prise Salz
50 g gemahlene Mandeln
150 g Weizenmehl
1 ½ TL Backpulver
100 g Karottenraspel

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten bis auf die Karottenraspel einfüllen und Teig im BBA zubereiten. Dazu ein Programm wählen, das sofort mit Kneten/Rühren beginnt z. B. **Teig-Programm Pizza** oder **Backprogramm Schnelles Brot mit Backpulver**. Die Zutaten 5 Min. verrühren lassen. Nach ca. 3 Min. BBA-Deckel öffnen und Karottenraspel hinzufügen. Außerdem am Rand haftende Zutaten mit einem Teigschaber vorsichtig nach unten schieben, damit alles gut vermischt wird.
2. Dann 60 Min. backen z. B. mit Programm **Nur Backen**.

TIPP:
Mit Zuckerglasur überziehen und gehackten Mandeln oder Nüssen bestreuen.

Die passenden Salate zum leckeren selbstgemachten Brot und Gebäck für die nächste Party oder dem gemütlichen Abend mit Freunden gibt's hier:

IMPRESSUM

© 2021 Veronika Pichl,
www.happyfitfood.de,
HappyFitFood, Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.
ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.
EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.