

# Zitronige Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkorn



Dieses Wochenende hatten wir Besuch, deswegen komme ich erst heute zum Bloggen. Immerhin schaffte ich es gestern aber noch, etwas Feines zu backen – so bekam meine Kamera Futter und wir hatten einen schönen Nachtisch nach einem köstlichen Abendessen.

Unsere Besucherin ernährt sich größtenteils makrobiotisch, was ich super spannend finde. Mit dieser Küche hatte ich vorher noch nie Berührung gehabt, aber seit ich sie kenne, wurde ich schon öfter ganz lecker von ihr bekocht, unter anderem mit einer Algenpfanne aus Arame-Algen. Klingt exotisch, oder? Schmeckt absolut köstlich und ist eine wahre Umami-Bombe.

Zum Nachtsch gab es dann meine improvisierten Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkornboden.



Den Dinkel habe ich wie immer frisch gemahlen und für die Füllung genommen, was noch da war: eine Mischung aus Quark und Joghurt, die aber unglaublich fluffig-cremig wurde.

Eigentlich wollte ich die Apfelscheiben aufeinander legen und dann wie eine Rose aufrollen, aber entweder waren die Scheiben noch nicht dünn genug oder die Äpfel einfach zu spröde, denn sie zerbrachen einfach immer. Also habe ich aus den Scheiben kleine Dreiecke geschnitten und sie in die Käsemasse gesteckt. Und ich finde, das sieht auch sehr schön aus. =)



## **Für 12 Törtchen:**

### **TEIG**

200 g Dinkelvollkornmehl  
(am besten frisch gemahlen)

100 g Butter, gewürfelt

40 g Rohrzucker

15 g Mohn

### **FÜLLUNG**

150 g Sahnequark

250 g Joghurt 3,8 %

100 g Rohrzucker

25 g Stärke

$\frac{1}{2}$  TL Kurkuma

Abrieb von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

2 große Äpfel

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Ein wenig Wasser zufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 12 Muffinförmchen aus Silikon auf ein Blech stellen oder am besten in die Mulden einer Muffinform setzen. Man kann auch Papierförmchen in die Muffinmulden legen und den Teig da hinein drücken.

Jeweils ca. 30 g Teig (oder ein klein wenig mehr) in jedes Förmchen geben und mit den Fingern gleichmäßig einen Boden und den Rand (bis zum Rand der Form) formen.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf die Äpfel in eine Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Jeweils 1–2 EL der Masse in jedes Törtchen füllen, sodass noch ein Rand frei ist.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben quer in dreieckige Stücke schneiden und diese senkrecht kreisförmig in die Käsemasse stecken, sodass die Schale nach oben zeigt und sie blumenartig aussehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die fertig gebastelten Apfeltörtchen darin 35 Minuten backen. In den Formen vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig heraus lösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein ebenso genussvolles Wochenende und seid gut in die neue Woche gestartet! Sie beginnt scheinbar mit ein paar Regentagen, an denen man sich mal wieder mit einem heißen Getränk, einem Stück Gebäck und einem guten Buch zuhause einkuscheln kann.

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

**Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)**



Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.

Naschkater schlug einen [Apfelkuchen](#) vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.

Als ich dann allerdings das neue vegane Buch [„plant based“ von Elena Carrière](#) durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernußscreme ersetzen...

Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden  
Naschkaters Wunsch erfüllen...



Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.

Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.

Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zuckenmesser!

**Für 1 Form 20×20 cm:**

50 g weißes Mandelmus

50 g mildes Olivenöl

50 ml Pflanzendrink

80 g Kokosblütenzucker

2 TL Zimt

250 g Vollkornreismehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil

eingesunken sind.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zuckenmesser in beliebig große Schnitten teilen.



Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee..

Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith

---

## Saftiger Kürbiskuchen mit Gewürzen & Bratapfelringen



Mein Wochenende war wieder vollgepackt mit Arbeit und meine Pause

musste ich einfach in der Sonne verbringen und den vielleicht letzten goldenen Herbsttag genießen. Der blaue Himmel strahlte mit den leuchtend gelben und orangen Bäumen um die Wette und in der Sonne war es so mild, dass ich im Pulli spazieren konnte.

Ich hoffe sehr, ihr konntet die Nasen auch noch mal in die Sonne halten, bevor es nasskalt und windig in die neue Woche ging.

Dafür hatte ich dann gestern Abend spontan Lust, zu backen und wenn draußen Wind und Regen toben, muss es natürlich ein Herbstkuchen sein!

Schon länger hatte ich mal wieder Lust auf einen saftigen [Karottenkuchen](#) oder [irgendwas mit Kürbis](#)... Dieser Kuchen verbindet beides: Mit warmen Wintergewürzen und Nüssen stimmt er uns schon mal ein bisschen auf die Weihnachtszeit ein, der Kürbis macht ihn herrlich saftig und die Bratapfelringe sorgen für die fruchtig-säuerliche Note.



Ich hätte den Kuchen gern noch ein wenig höher gehabt, aber mein

Backrahmen wollte nicht so wie ich. Nächstes Mal nehme ich meine quadratische Backform für die [Brownies](#). Ihr könnt auch eine runde Springform (max. 24 cm Durchmesser) nehmen. Und bei den Gewürzen fühlt euch frei, zu nehmen und zu lassen, was ihr (nicht) mögt!

**Für 1 quadratische Form, 20×20 cm:**

- 220 g Margarine
- 120 g Rohrzucker + etwas mehr zum Bestreuen
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 2  $\frac{1}{2}$  Leinsameneier (2  $\frac{1}{2}$  EL Gold Leinsamen + 8 EL Wasser)
- 200 g grob geriebener Kürbis, z.B. Hokkaido
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Dinkelmehl 630
- 3 TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- 1 Prise Piment
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 mittelgroße, säuerliche Äpfel, Kerngehäuse ausgestochen  
(Puderzucker)

Die Leinsamen mit dem Wasser 10 Minuten quellen lassen, in der Zwischenzeit die anderen Zutaten richten. Die trockenen Zutaten vermischen. Die Form mit Backpapier auslegen. Dann die Leinsamen pürieren. Den Ofen auf 170 °C vorheizen.

Fett, Zucker und Orangenschale schaumig rühren, die Leinsameneier unterrühren und dann den Kürbis dazu geben. Die Mehl-Nuss-Gewürzmischung nach und nach zufügen und unterrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Äpfel in 1,5 cm dicke Ringe schneiden (wer mag, schält sie vorher, dann lassen sie sich auf dem Kuchen besser essen, aber mit Schale sieht es hübscher aus), recht eng nebeneinander auf den Kuchen legen und leicht in den Teig drücken. Die Apfelringe mit etwas Zucker (nach Belieben auch Zimt-Zucker) bestreuen. Wer mag legt noch Rosinen in die Apfelringe. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen, bis ein eingestochenes Stäbchen sauber heraus kommt und die Äpfel weich sind. Abkühlen lassen

und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Woche! Mach es euch schön,

eure Judith

---

## Herbst-Waffeln mit Apfel, Zimt und Maronen



Letzte Woche war im Hause Naschkatze so viel los, dass ich nicht dazu kam, etwas zu backen. Aber es war mir eh viel zu heiß dafür.

Nun wird es nachts wieder schön kühl und bei den vielen trockenen Blättern, die schon von den Bäumen gefallen sind, meine ich manchmal, schon einen Hauch von Herbst zu riechen.

Am Wochenende war ich in der Heimat und habe meine Omi besucht. Mit ihr verbinde ich zahllose Erinnerungen ans gemeinsame Kochen und Backen, wenn ich in den Ferien bei ihr

und Opa zu Besuch war. Von ihr habe ich viele Rezepte übernommen, die ich heute noch zubereite, zum Beispiel die [Erbsen-/Bohnensuppe](#), die [Pfälzer Dampfnudeln mit Salzkruste](#) oder die [Apfelpfannkuchen mit Buttermilch](#).

Leider baut Omi immer mehr ab, isst nicht mehr viel und schläft fast den ganzen Tag. Meinen Besuch hat sie komplett verschlafen, aber ich war trotzdem froh, sie mal wieder sehen zu können. Ich wollte ihr noch einiges sagen und ich hoffe, sie hat es unterbewusst trotzdem gehört und vielleicht ein bisschen gespürt, dass ich da war.

Gerade in diesen Zeiten finde ich es umso wichtiger, lieben Menschen zu zeigen, wie viel sie einem bedeuten und liebe- und verständnisvoll miteinander umzugehen – auch wenn man mal unterschiedlicher Meinung ist.



Nächste Woche sind Naschkater und ich im Urlaub, aber heute gibt es jetzt noch mal was zu naschen: Waffeln mit Herbst-Aromen als süße Einstimmung auf den Wechsel der Jahreszeiten...

**Für 2-4 Personen:**

200 g Dinkelmehl Type 630  
200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen  
50 g Zucker  
4 g Trockenhefe  
2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
60 g Kandiszucker, fein zerstoßen (alternativ Hagelzucker)  
150 g Margarine  
180 ml Reisdrink  
50 g Maronen, gegart und geschält, fein gehackt  
1 gr. Bio-Apfel, mit Schale grob gerieben

Die ersten 7 Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine wiegen und vermischen.

Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und dann mit dem Reisdrink verrühren. Beides zur Mehlmischung geben und mit der Maschine 10 Minuten kneten. Dann zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen (am besten den Ofen kurz anmachen, damit er kuschlige 30–40 Grad hat, dann wieder ausmachen und die Schüssel hineinstellen). Wenn das Volumen des Teigs sich vergrößert hat, den Apfel reiben und kurz unterkneten. Das Waffeleisen aufheizen.

Esslöffelgroße Portionen\* abnehmen und im leicht gefetteten Waffeleisen ca. 5–6 Minuten ausbacken.

Die Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und genießen.

\* [Variiert je nach Form des Waffeleisens. Ich habe einen elektrischen Tischgrill mit Waffelseite, mit dem man 6 dünne, quadratische Waffeln backen kann. Bei kleinen Portionen werden die Waffeln dann rund wie auf dem Foto. Bei runden Eisen nehmt ihr vielleicht pro Herz einen halben EL, aber am besten probiert ihr einmal mit einer Portion aus... ]



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch fein!

## Donuts (aus dem Ofen ) mit Ingwer und Apfel



Diese Woche habe ich meinen Resturlaub vom letzten Jahr abgebaut und noch mehr Zeit zuhause verbracht. Ich hatte schon befürchtet, nach spätestens 2 Tagen den absoluten Corona-Lager-Koller zu haben und freiwillig wieder zur Arbeit zu gehen. Allerdings nahm ich mir dann mal den seit über einem Jahr fälligen Frühjahrsputz vor, begrünzte den Balkon mit Erdbeeren und Blumen, kaufte eine Sonnenliege, sortierte Fotos und Schränke aus, ... – und ehe ich mich versah war der Großteil der Woche rum.

Ich muss sagen, es tat mal gut, ein bisschen was von der ewigalten To-Do-Liste abzuarbeiten. Kennt ihr dieses befriedigende Gefühl, wenn man mal wieder einen „größeren“ Posten, für den man im Alltag selten Zeit und Ruhe findet, abhaken kann?



Natürlich backte ich auch mehr als sonst. Heute entstanden

luftige Baguettebrote zum Chili und diese Donuts mit Ingwer und Apfel. Ich hatte nämlich noch Ingwer von den [Hefekringeln mit Ingwer und Schokolade](#) übrig und war auch ganz schön angefixt, denn ich liebe Ingwer und am liebsten mit Zartbitterschokolade – diese Kombi ist unübertroffen!

Ingwer und Apfel finde ich auch super und so gab es heute diese Apfeldonuts mit fein gehacktem Ingwer, Schokolade und Ingwerscheibchen obendrauf, denn doppelt Ingwer ist doppelt so lecker.

Falls ihr euch wundert: Ich habe keine zwei Teige gemacht, sondern eine Hälfte nur länger gebacken, weil die erste Runde herrlich weich und saftig war, wie Naschkater sie mag, während ich es gerne etwas goldbrauner mag. Im Endeffekt fand ich die hellere Version dann aber sogar besser, also achtet nach 15 Minuten öfter mal auf den Bräunungsgrad!

### **Für 8 Donuts:**

170 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Natron

(oder Backpulver, dann den Apfelessig weglassen)

50 g Zucker

1 Prise Salz

225 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

10 g Öl

1 Apfel, geschält und fein gewürfelt

40 g Ingwer in Sirup, sehr fein gehackt

60 g Zartbitterkuvertüre

3-4 Würfel eingelegter Ingwer, in feine Scheiben geschnitten

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Drink mit dem Apfelessig mischen, kurz stehen lassen, dann Zitronenschale und Öl zufügen. Den Apfel und den Ingwer vorbereiten und dann alle feuchten Zutaten zum Mehlmix geben und zügig zu einem flüssigen Teig verrühren.

Den Ofen auf 160 ° C (Umluft) vorheizen und die Form mit Margarine einfetten. Den Teig auf die 8 Formen verteilen und die Donuts 20-25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Die Kuvertüre schmelzen und die Donuts damit dekorieren. Jeweils einige Ingwerscheibchen auf die Schokolade geben und trocknen lassen. Frisch schmecken die Donuts am allerbesten.



Ich hoffe, ihr genießt das Sonnenwetter auch so sehr wie wir und macht euch nicht verrückt – diese seltsame Zeit ist

hoffentlich bald überstanden! Macht es euch schön und habt ein  
genussvolles Wochenende!

Eure Judith