

# Haferkekse mit getrockneten Feigen (vegan)



Nach fast zweiwöchiger Hungerstrecke gibt es endlich mal wieder was selbst gemachtes zum Naschen! Die letzten Wochen waren unglaublich voll gepackt mit Terminen und zudem sitze ich mal wieder an einer fetten Übersetzung, die möglichst schnell fertig werden soll. Da bleibt nicht so viel Zeit zum Kochen und Backen.

Aber hin und wieder muss man durch atmen und Energie tanken. Und das geht am besten in der Küche – und danach mit den leckeren Resultaten und einer guten Tasse frisch gebrühtem Kaffee! Naschkater und ich brühen den Kaffee tatsächlich ganz altmodisch mit einem Keramikhandfilter auf – in eine alte Kaffeekanne von meiner Oma. In letzter Zeit gebe ich gerne noch ein Stückchen Zimtstange in die Kanne, das verleiht dem Kaffee ein wunderbares Aroma.



Die  
Kekse sind super schnell gemacht. Nächstes mal bereite ich

gleich die doppelte Menge zu, sonst sind sie zu schnell weg...  
=) Ich hoffe, euch schmecken sie auch so gut wie uns!

Für ca. 40 Stück:

150 g Margarine (oder Butter)

100 g Rohrzucker

2 Leinsameneier \*

150 g feine Haferflocken

50 g Dinkelmehl

3 EL Walnussmehl (alternativ 2 EL gemahlene /Mandeln/Nüsse)

1 TL Backpulver

100 g (ca. 4 Stück) getrocknete Feigen, fein gewürfelt  
(oder andere Trockenfrüchte: Aprikosen, Cranberries, Mango,  
Rosinen,...)

\*1 LSE= 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser > 5 Min. quellen lassen,  
dann pürieren

Die Feigen zuerst in schmale Streifen schneiden, dann in feine Würfel. Falls es zu sehr klebt, kann man sie mit ein wenig Mehl bestäuben und dann würfeln.

Mit dem Handmixer die Margarine mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE unterrühren. Die trockenen Zutaten vermischen, mit den Feigen zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Den Teig  $\frac{1}{2}$  Stunde kühlen. 2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den gekühlten Teig mit einem Teelöffel portionsweise mit etwas Abstand auf die Bleche setzen und mit dem Löffel etwas flach drücken. Eventuell einen sauberen Löffel ganz leicht anfeuchten und die Kekse damit in Form bringen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Die Bleche heraus nehmen und die Kekse auf den Blechen abkühlen lassen. In einer Keksdose sollten sie sich einige Tage frisch halten.



Bei uns haben die Kekse keine 3 Tage geschafft – sie waren

ratz fatz aufgefuttern. Das Aroma der Feigen zieht wunderbar durch und gibt den Keksen noch etwas fruchtige Süße. Bei den Trockenfrüchten könnt ihr natürlich ganz nach Geschmack experimentieren, sicher schmecken die Kekse mit ganz vielen Früchten!

Habt eine gute Restwoche, ihr Lieben!  
Eure Judith

---

## Falsche Linzertorte mit Sauerkirsche, Amaretto und Amarettini



Diese Woche war ich ganz inspirationslos, was den Sonntagskuchen

angeht. Naschkater dagegen hat ja immer ganz viele Ideen – oder Gelüste. Zwei davon habe ich vehement abgelehnt, denn a) gab es Ähnliches schon auf dem Blog und b) hatte ich darauf keine Lust.

Was bei Kater immer geht, ist Linzer Torte. Die mag ich auch gerne, aber ich finde sie schon sehr winterlich mit den ganzen Gewürzen im Teig und man isst sie ja eher in der kalten Jahreszeit.

Beim Stöbern in Omas altem Backbuch stieß ich dann jedoch auf eine „Falsche Linzerttorte“ und wurde neugierig. Als ich sah, dass nicht zwingend Eier hineinkommen und auch „Margarine oder Butter“ da steht, war ich überzeugt. Naschkater bekam seinen veganen Kuchen und ich konnte etwas schnelles und unkompliziertes Neues ausprobieren.



Man kann auch 150 g Haferflocken nehmen (und die Mandeln

weglassen), so steht es im Rezept. Ich habe hier mal wieder Reste verwertet und Mandeln zugefügt. Bei der Konfitüre könnt ihr natürlich variieren und nehmen, was euch am liebsten ist. Ein Teigmuster auf der Konfitüre habe ich mir gespart, denn der Teig schien mir mit den Haferflocken nicht so geeignet zum Ausrollen, Schneiden oder Ausstechen. Dafür habe ich dann die Amarettini darüber gebröselt, die passen super zum Amaretto im Teig und mit der Sauerkirsche schmeckt der Kuchen wie ein Amarenakirschkuchen. Wir fanden ihn absolut köstlich! Ich hoffe, ihr auch!



**Für eine runde Form ca. 28 cm Durchmesser:**

70 g Dinkelmehl  
80 g Dinkelvollkornmehl  
3 gestr. TL Backpulver  
80 g Zucker  
60 g Haferflocken  
80 g gemahlene Mandeln  
15 g Stärke  
7 EL Amaretto  
50 g Margarine  
5 Tropfen Bittermandelaroma  
150–200 g Sauerkirschkonfitüre  
10 Amarettini

Alle trockenen Zutaten bis auf die Stärke in einer Schüssel vermischen. Die Stärke mit dem Amaretto verrühren, das Bittermandelaroma einrühren und alles zu den trockenen Zutaten geben. Die Margarine in Stückchen darüber verteilen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Backpapier in eine runde Backform legen oder spannen oder eine Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in die Form geben und auf dem Boden gleichmäßig flach drücken. Die Kirschkonfitüre auf den Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die Kekse grob zerbröseln und darüberstreuen. Den Kuchen 20 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben und

hoffe, ihr habt viele leckere Momente!  
Eure Judith

---

## Man muss immer was zu Naschen haben: Haferflockenkekse mit Rumrosinen für den Knabbervorrat



Neuli

ch bei mir in der Küche:

*„Ich glaube, wir wurden vergessen.“* flüstern ein paar Handvoll Haferflocken in ihrer Tüte. *„Wir stehen schon monatelang hier im Schrank rum.“*

*„Da geht es mir nicht anders!“* tönt der Zuckerrübensirup hinter einer anderen Tür. *„Ich bin eine gefühlte Ewigkeit offen und niemand benutzt mich.“*

*„Wia wurdn auch nonnich benutzt. Unn dabbei hat sie uns voa Wochn angesetzt fürn Kuchn.“* lallen die Rumrosinen in ihrem

Marmeladenglas.

*„Dabei kann man aus uns so tolle Kekse backen.“* seufzen die Flocken und träumen von runden, kernigen Knuspergebäcken.

*„Pah!“* Der Zucckerübensirup hat da keine große Hoffnung mehr. *„Mit mir macht keiner mehr was! Irgendwann werde ich schlecht und man wirft mich weg!“*

*„Da kommtse ja, die Naschkatze. Glaub sie will backn.“* melden die volltrunkenen Rosinen. *„Hicks. Oh, sie greifnachuns.“*

*„Dass ich das noch erleben darf! Ich darf was versüßen!“*

*„Hurra! Wir kommen in Kekse!“*

Mir scheint, ich hatte Glück und mein Einfall, zu backen, hat eine drohende Küchenrebellion gerade noch verhindert.

Doppeltes Glück, denn nun haben wir mal wieder einen Vorrat an Keksen da und Knabbereien müssen ja immer vorhanden sein, oder?



Die Kekse sind nicht sehr süß und halten sich eine Weile. So hat man immer was kleines halbgesundes für Zwischendurch oder wenn überraschend Kaffeegäste kommen. =)

Das Rezept stammt aus einem meiner Lieblingsbücher, „Muffins and more“ aus der Reihe GU Küchenratgeber.

**Für etwa 40 Stück:**

200 g Butter

1 Ei  
1 EL Zuckerrübensirup  
30 g Zucker  
50 ml Milch  
300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1  $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
120 g feine Haferflocken  
100 g Rosinen\*

\* Rumrosinen, wenn man hat und mag.

Ich habe immer welche in einem Einweckglas, dann sind sie schön vollgesogen und hocharomatisch. =)

Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Die Butter, das Ei, den Zuckerrübensirup, den Zucker und die Milch kurz aufschlagen.

Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Haferflocken verrühren und mit den Rosinen zur Buttermischung geben. Alles zu einem weichen Teig verrühren.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig mit einem Teelöffel abstechen (ein gehäufte Löffel darfs schon sein) und die Portionen zu Kugeln formen. Mit ca. 5 cm Abstand aufs Blech legen. Mit einer Gabel etwas flach drücken.

10 Minuten backen, bis die Ränder hellbraun sind.

Kekse abkühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.[nurkochen]



Bei diesen Keksen schmeckt man den Sirup heraus, was ich sehr spannend finde. Ich backe sonst nie mit Zuckerübensirup und war sehr froh, als ich dieses Rezept las und den Anlass hatte, ein Produkt aufzubrauchen.

Ich hoffe, die Kekse schmecken euch!  
Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith



# Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!

Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum... =)



Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli-Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.

Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!

Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch

ist es wert.



### **Zutaten:**

160 g Müslimischung ( z.B. eine Getreide- Frucht- oder  
Getreide- Nuss- Mischung)

20 g Butter

20 g Zucker

60 g flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.

In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!

Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.

Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).

Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.

Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil's schnell gehen muss.



Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)

Eure Judith

**PS:** Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?



---

Einfach (und) mal was  
anderes: Mandelplätzchen mit  
Haferflocken, Orange und  
Schokolade



Endlich gibt es wieder gute Mandarinen und Orangen! Vor allem den Duft von Orangen und ihrer Schale finde ich einfach...sinnlich. Was wäre die von Süßem überreiche Weihnachtszeit ohne die fruchtig- säuerliche Note der Zitrusfrüchte, die so herrlich den Durst löschen und mit ihrem Aroma das Geruchs- Potpourri aus Lebkuchen, Plätzchen und Tannengrün bereichern, das in den Weihnachtswochen in allen Räumen hängt. Orange und Schokolade passen super zusammen, finde ich, auch oder gerade in der Weihnachtszeit. Seit ich denken kann, gibt es bei uns diese Plätzchen mit Mandeln, Haferflocken und Orangenschale. Meistens mache ich gleich die doppelte Menge, denn sie sind wahnsinnig unkompliziert, dabei aber auch einfach mal was anderes und meine ganze Familie liebt sie.

**Zutaten:**

2 Eiweiß

1 Prise Salz

150 g Zucker

180 g gemahlene Mandeln

100 g Haferflocken

abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

100 g Zartbitterschokolade oder Kuvertüre

Halbe Mandeln oder 1 Handvoll Mandelblättchen zum Dekorieren

Das Eiweiß mit dem Salz ganz steig schlagen. Den Zucker

esslöffelweise dazu geben und etwa 2 Minuten weiter schlagen. Mandeln, Haferflocken und Orangenabrieb unterheben.

Wenn man die Plätzchen kompakter haben will, sollte man den Teig unbedeckt 1- 2 Stunden kalt stellen, so dass er fester wird und etwas antrocknet.

Wenn man den Teig direkt weiterverarbeitet, wie ich es dieses Mal getan habe, werden sie ganz luftig- leicht.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Den Teig zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Diese in Scheiben schneiden und etwas rundlich formen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 15- 20 Minuten backen.

Die Schokolade/ Kuvertüre schmelzen lassen {ich mache das immer im Wasserbad} und die Plätzchen oben damit bestreichen. Eine halbe Mandel oder ein paar Mandelblättchen in die Mitte drücken, solange die Schokolade noch feucht ist.[nurkochen]



Habt wunderbar genussreiche Tage und lasst Plätzchenduft durch eure Räume ziehen!

Eure Judith