

# Beeren-Tarte ☐☐☐ ohne Zucker, ohne Weizenmehl

Beeren-Tarte ☐☐☐ ohne Zucker, ohne Weizenmehl

## **Zutaten:**

*Für den Teig:*

150g Dinkelmehl vollkorn  
70g leichte Butter (kalt)  
1 Ei  
4ml Stevia flüssig  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
1 EL Wasser

*Für die Creme:*

100g Mascarpone  
100g Magerquark  
100g Joghurt 1,5%  
1ml Stevia flüssig

*Für den Belag:*

Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)  
1 Pck. Tortenguss

## **Zubereitung:**

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben, das Mehl sieben und hinzugeben und beide Zutaten mit den Fingern vermischen. Das Stevia, Salz, gesiebte Backpulver und Wasser hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Dann das Ei hinzugeben und zu einer homogenen Masse verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie packen und 1 Std. kalt stellen.

Den gekühlten Teig ausrollen und in die runde, gefettete

Backform geben. Bei 170°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen backen bis der Teig golbraun ist (Backzeit ca. 15-20 Minuten).

Für die Creme die Zutaten (Mascarpone, Quark, Joghurt, Stevia) vermengen und auf den abgekühlten Teig glatt streichen.

Anschließend die Tarte mit Obst schmücken und den Tortenguss übergießen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Et voilà!

---

## Lebkuchen

Lebkuchen – der Klassiker zur Weihnachtszeit ☐☐☐

(ohne Mehl)

### **Zutaten für 20 Lebkuchen:**

3 Eier ☐☐☐

75g brauner Zucker

1 EL Honig ☐

125g gemahlene Haselnüsse

125g gemahlene Mandeln

100g Orangeat☐

100g Zitronat☐

1 TL Lebkuchengewürz

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Etwas Vanilleextrakt

Oblaten (20 Stück)

100g Schokoglasur☐

### **Zubereitung:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier, den braunen Zucker und den Honig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig rühren.

Die gemahlene Haselnüsse und Mandeln, sowie die Gewürze und das Vanilleextrakt hinzugeben und vermischen. Dann noch das Orangeat und Zitronat unterrühren.

Die Oblaten auf das Backblech verteilen und jeweils mit ca. 2 EL des Lebkuchenteiges belegen und die Lebkuchen ca. 20 Minuten backen.

Anschließend nach dem Abkühlen mit der Schokoglasur bestreichen. ☐☐☐

---

## Bananenbrot

Bananenbrot ☐☐

Ohne Zucker, ohne Weizenmehl, mit Superfood

Zutaten:

3 reife Bananen ☐☐☐

1 Apfel☐

2 Eier☐☐

150g Dinkelvollkornmehl

50g Haferflocken oder zuckerfreies Müsli

100g gemahlene Haselnüsse ☐

1 EL Zimt (Superfood)

1 Pck. Backpulver

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bananen und den Apfel schälen und in Stücke schneiden. Das Obst und die Eier in einer Schüssel mit einem Pürierstab pürieren. Das Mehl und das Backpulver sieben und hinzugeben.

Die restlichen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut mit einem Löffel vermischen.  
Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte (oder gefettete) Kastenform geben und 50 Minuten backen.

Das Bananenbrot ist eine tolle Frühstücks-Alternative oder ein gesunder Snack für Zwischendurch. ☐☐☐

---

## Birne-Walnuss-Kuchen

Super schnell & super lecker!



Birne-Walnuss-Kuchen



Zutaten:

230g Dinkelmehl  
1 Pck. Backpulver  
130g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
125g weiche Butter  
100ml Milch  
1 Becher Sahne oder Mascarpone  
1 große Dose Birnen  
1 kleine Dose Mandarinen  
1 Pck. Walnüsse  
50g Raspelschokolade

Zubereitung:

Den Ofen auf Ober-/Unterhitze 180 Grad vorheizen und die Springform einfetten.

Das Obst abtropfen.

Die Hälfte der Birnen zum Dekorieren bei Seite legen und die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen sind nur zum Dekorieren.

Die Walnüsse grob zerhacken.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier, Butter, Milch, Walnüsse und Birnenstücke hinzugeben. Die Zutaten mit einem Löffel gut verrühren.

Die Masse in die gefettete Kuchenform geben, glattstreichen und ca. 60 Minuten backen.

Sobald der Kuchen abgekühlt ist, die Sahne aufschlagen und auf

den Kuchen streichen. Anschließend mit dem Obst



und der Raspelschokolade



dekorieren.