



REZEPTE

Schoko-Aufstrich:

125 g Mandelmus, 125 g schaumig geschlagene Butter,
80 g Honig, 1 ½ EL. Kakao.

Hefezopf:

500 g Mehl (Dinkelmehl), 2 Prisen Salz, 100 g Zucker, 1 Pck.
Hefe, etwas geriebene Zitronenschale, 2 EL. Quark,
ca. ¼ Liter Trennkostmilch (½ Sahne - ½ Wasser),
(Sultaninen).
Bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

Spätzleteig:

300 g Mehl, 250 g Topfen 20%, 4 Eigelb, Salz, Muskat,
Wasser

Spätzleteig:

500 g Mehl, 8 Eigelb, Salz, Wasser

Knödelteig:

500 g mehliges Kartoffeln, 80 g Kartoffelmehl, 2 Eigelb, Salz

Schwyzter Bürli:

400 g Dinkel-Mehl, 100 g Roggenmehl, 340 ml warmes
Wasser, 2 TL. Salz, ½ Würfel Hefe.

Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen, mit mehligem
Händen kleine Semmeln formen und diese bei 250 Grad ca.
20 Minuten backen.

Müsli-Riegel:

50 g Mandeln, 50 g Walnüsse, 20 g Leinsamen, 10 g Sesam,
50 g Sonnenblumenkerne, 100 g Trockenobst.

Alles grob hacken, (2 mal Turbo, dann umfüllen).
250 g Honig, 50 g Butter, (2 Min./ 70 Grad/ Stufe 2) erwärmen,
zur Mischung dazugeben.

100 g Haferflocken ebenso dazugeben.
Teig auf ein Blech streichen und bei 180 Grad ca. 20 Min.
backen.

Muntermacher-Müsli:

1 Apfel (grob geraspelt)
100 g Magerquark (mit wenig Wasser cremig gerührt)
1 TL. Leinsamen, oder/und: Chufasnüssli (=Erdmandeln),
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Kokosflocken,
Hanfsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen)
1 TL. Sultaninen
1 Walnuss grob gehackt
1 TL. Öl (kaltgepresst)
etwas Birnette, evt. Zimt