

# MEIN GLUTENFREIES KOCHBUCH



Amy Summer Schmit  
7C2 - 2022/23  
Abgabe: 10.05.23  
Tutorin : Redzic Meliha

# Inhaltsverzeichnis

1. Warum habe ich ein Kochbuch geschrieben?.....	3
2. Wie bin ich vorgegangen?.....	3
3. Was hat mir diese Arbeit gebracht?.....	4
4. Was habe ich gelernt?.....	4
5. Was ist mir leicht/ schwer gefallen?.....	5
6. Hatte ich Spaß dabei?.....	5
7. Quellen.....	5

## 1. Warum habe ich ein Kochbuch geschrieben?

Ich habe ein glutenfreies Kochbuch geschrieben, weil ich gerne koche, backe und esse. Ich liebe es, irgendetwas vorzubereiten oder etwas zu schreiben. Ich habe das schon immer gemocht. Früher wollte ich immer Bäckerin werden.

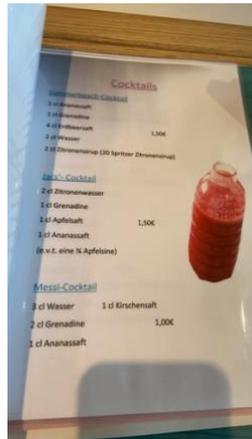


## 2. Wie bin ich vorgegangen?

Ich habe zuerst glutenfreie Rezepte in Kochbüchern und im Internet gesucht (weil mein Bruder Gluten-Intoleranz hat), ich habe sie mir aufgeschrieben oder fotografiert. Dann habe ich alle Rezepte gekocht und auch fotografiert. Ich habe mein Kochbuch im Word geschrieben. Es war schwer, mich für ein Layout zu entscheiden. Und auf dem Computer zu schreiben, war der anstrengendste Teil meines Trajes, denn oft ist der Text verrutscht.

Ich habe mein Kochbuch in 3 Teile eingeteilt: Vorspeisen & Salate, Hauptgerichte und Desserts & Getränke. Ich habe mir die besten Gerichte ausgesucht und ins Word-Dokument geschrieben (Ich habe die Zutaten allerdings ein bisschen verändert). Jetzt sind es ungefähr 8 Gerichte pro Teil.

Am Anfang hatte ich die Idee das Word-Dokument als gebundenes Kochbuch drucken zu lassen, mit der App Cewe oder Pixum, doch es war mir etwas zu teuer. Also habe ich mich entschieden auf normales Papier zu drucken und es dann zu plastifizieren. Dies habe ich auch schon 2018 gemacht, nur mit Rezepten von Cocktails. Mein Vater hat mir sogar eine Cocktail-Bar gebaut.



### 3. Was hat mir diese Arbeit gebracht?

Es hat mir klar gemacht, dass ich das Kochen und Backen nur als Hobby machen will. Ich habe herausgefunden, dass ich später keine Köchin werden will. Während meiner Arbeit ist mir aufgefallen, dass ich es liebe zu fotografieren. Meine Mutter hat mir geholfen zu kochen; ich habe viel Zeit mit meiner Mutter verbracht. Meine Familie und ich hatten immer gutes Essen.

### 4. Was habe ich gelernt?

Ich habe viele neue Gewürze und Zutaten kennengelernt, wie z.B. Flohsamenschalenpulver oder Xanthan. Es gab viele Methoden, Gerichte zu kochen. Ich habe gelernt, dass man für verschiedene Gerichte länger braucht es zu kochen, als man sich es erwartet hat. Verschiedene Gerichte waren auch komplizierter zu kochen als andere.

## 5. Was ist mir leicht/schwer gefallen?

Wie schon gesagt, es ist mir schwer gefallen, mich für ein Layout zu entscheiden. Und allgemein im Word zu tippen war anstrengender als erwartet. Es ist mir leicht gefallen gute Rezepte zu finden und sie dann zu kochen/backen.

## 6. Hatte ich Spaß dabei?

Ich hatte sehr viel Spaß dabei die Gerichte mit meiner Mutter zu kochen/backen. Es hat mir eigentlich alles Spaß gemacht, es war nur anstrengend alles zu einem Kochbuch zu gestalten. Ich hatte trotzdem Spaß beim Tippen. 😊

## 7. Quellen

### Bücher:

Glutenfrei kochen und backen  
DK  
Raymond Williams&Claire Pearson  
Seite(n) : 60, 178

Spezialitäten aus aller Welt  
GIU  
Reinhardt Hess  
Seite(n) : 174, 112

BOSH! Super Fresh Super Vegan  
Henry Firth  
2020

Olivers glutenfreie Backwelt  
Oliver Welling  
Regionala apart  
2021  
Kinderleichte Becherküche

Birgit Wenz  
Birgit Wenz-Becherkueche.de  
Oktober 2016

## Internet:

Instagram: Glutenfreilecker

Dr. Oetker <https://www.oetker.de/rezeptsuche>

Rezeptwelt <https://www.rezeptwelt.de/>

Pünktchens Mama <https://puenktchens-mama.de/>

Deli Berlin <https://deli-berlin.com/>



**MEIN GLUTENFREIES  
KOCHBUCH**

**AMY SCHMIT**

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorspeisen & Salate .....	3
Hauptgerichte .....	10
Desserts & Getränke .....	21



VORSPEISEN &  
SALATE

---

# Smiley-Sandwich

---

Zutaten für : 2 Pers.

Zeitaufwand : 25 Min.

## ZUTATEN

8 Smiley-Kartoffeln  
8 Speckscheiben  
8 Feldsalatblätter  
Soße nach Wahl (Ketchup)



## ZUBEREITEN

Die Smileys für 10-15 Min. bei 200 Grad in den Ofen schieben. Die Speckscheiben in der Pfanne anbraten. Die Smileys, die Speckscheiben mit etwas Soße darauf und dem Feldsalat auf einen Spieß stecken und auf Tellern servieren.

---

# Tomate Mozzarella

---

Zutaten für : 3 Pers.

Zeitaufwand : 5 Min.

## ZUTATEN

10-15 Kirschtomaten

1 Packung Mozzarella (Kugeln)



## ZUBEREITEN

Man nimmt Holzspieße und macht eine Tomate und eine Kugel Mozzarella auf den Spieß.

---

# Wraps

---

Zutaten für : 8 Pers.

Zeitaufwand : 10 Min.

## ZUTATEN

6 gf Wraps

Frischkäse (mit oder ohne Kräuter)

1 Packung mit 6 Schinken



## ZUBEREITEN

Schmiere die Wraps mit Frischkäse ein, lege eine Scheibe Schinken drauf und rolle dies. Packe die Rollen in Frischhaltefolie ein und stelle dies in den Kühlschrank für 2-4 Stunden. Schneide sie jetzt in kleine Stückchen.

---

# Blätterteig mit Pesto und roher Schinken

---

Zutaten für : 3 Pers.

Zeitaufwand : 10 Min.

## ZUTATEN

1 Packung roher Schinken

Pesto

1 gf Blätterteig



## ZUBEREITEN

Schneide aus dem Blätterteig so viele Kreise wie möglich. Beschmiere diese Kreise mit Pesto und belege dies mit rohem Schinken. Tue dies für 15 Min. auf 200 Grad in den Ofen.

---

# Oliven und Käse

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 5 Min.

## ZUTATEN

1 Packung Käse-Würfeln  
10 schwarze Oliven



## ZUBEREITEN

Stecke einen Käse-Würfel, dann eine Olive und dann wieder ein Käse-Würfel auf einen Holzspieß.

---

# Nudelsalat

---

Zutaten für : 5 Pers.

Zeitaufwand : 15 Min.

## ZUTATEN

- 1 Packung gf Nudeln
- 10 Essiggurken
- 10 Kirschtomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. Salatkräuter
- Gf Aromat
- Gf flüssiges Würzmittel
- 1 Würstchen
- 3 EL Wasser
- 3 EL Öl
- 1 EL Essig



## ZUBEREITUNG

Koche die Nudeln in einem Topf (sie sollten nachher nicht weich sein). Gebe das Pck. Salatkräuter in eine Schüssel, füge Wasser, Öl und Essig hinzu. Würze dies mit Aromaten und flüssigem Würzmittel. Schneide die Tomaten in die Hälfte und die Essiggurken und das Würstchen in kleine Stückchen. Gebe dies in die Schüssel+ die Dose Mais. Verrühre dies. Lasse die Nudeln noch ein bisschen abkühlen, bevor du sie zu der Vinaigrette hinzufügst. Stelle dies in den Kühlschrank für 20 Min.

# HAUPTGE- RICHTE



---

# Spaghetti mit Scampi

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 30 Min.

## ZUTATEN

450g Garnelen  
1 Packung gf Spaghetti  
1 Becher Kirschtomaten  
100ml Weißwein  
2 EL Butter  
2-6 Zehen Knoblauch  
Chili Pulver  
1200ml Wasser  
Olivenöl  
10 Blätter Basilikum  
Salz  
Pfeffer



## ZUBEREITEN

Die Knoblauchzehen schälen, anschließend in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen begeben. In derselben Pfanne Knoblauch, Chili Pulver und Tomaten zugeben und ca. 2 Min. anbraten. Dann mit Weißwein ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis der Wein fast verkocht ist. Dies mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln im Topf kochen (11-13 Min.). Füge die Nudeln in die Pfanne hinzu und füge Butter hinzu, lasse dies weitere 4 Min. köcheln. Dies auf tiefen Tellern mit Basilikum servieren.

---

# Knödeln

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 40 Min.

## ZUTATEN

250g gf Mehl

2-3 Eier

Salz

1 Tasse Milch

Wasser

(1 Packung Räucherspeck)



## ZUBEREITEN

Siebe das Mehl in eine Schüssel. Füge die Eier, eine Prise Salz und Milch hinzu. Verrühre dies zu einem Teig. Berechne einen Topf mit Wasser und Salz vor. Gebe kleine Häufchen Teig mit einem Esslöffel ins Salzwasser. Wenn sie auf die Oberfläche kommen, haben die Knödeln genug gekocht. Jetzt kannst du Räucherspeck in der Pfanne braten, musst aber nicht.

---

# Gefüllte Kartoffeln

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 40 Min.

## ZUTATEN

2 große Tomaten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 EL Paprikapulver  
14 mittelgroße Kartoffeln  
50g Räucherspeck  
175g Hackfleisch  
Salz und Pfeffer



## ZUBEREITEN

Koche die Kartoffeln für 15 Min. in einem Topf. Würfle in der Zeit das Fruchtfleisch der Tomate. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin braten. Tomaten und Paprikapulver dazugeben und schmoren. Schneide die Kartoffeln in 2 Hälften. Die Kartoffeln auf der geraden Seite mit einem Kugelausstecher so aushüllen, dass innen noch 1 cm Rand stehen bleibt. Vermische Speck und Hackfleisch und gebe ca. 4 EL von der Schmorsauce dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Kartoffeln füllen. Erhitze das restliche Öl in einer Pfanne und brate die Kartoffeln für 5-10 Min.

---

# Ofenkartoffeln

---

Zutaten für : 4-5 Pers.

Zeitaufwand : 30 Min.

## ZUTATEN

12 Kartoffeln

Salz

Pfeffer

Gewürze nach Wahl

(Thymian, Pommee Gewürz, ...)

Olivenöl



## ZUBEREITEN

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen und gleichmäßig schneiden. Eine Schicht Kartoffeln in eine ofenfeste Schüssel machen. Dann mit den Gewürzen würzen und bisschen Olivenöl darauf gießen. Das Ganze wiederholen, bis alle Kartoffeln verbraucht sind. Die Kartoffeln für 25-30 Min. in den Ofen geben.

---

# Pide mit Hackfleisch

---

Zutaten für : 4-5 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

450g gf Brotmehlmischung

3 TL Trockenhefe

2 TL Xanthan

1 TL Zucker, 1 TL Salz

3 EL Olivenöl

1 TL Chilipulver

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Petersilie

175g Hackfleisch

Pfeffer

Wasser



## ZUBEREITEN

Die ersten 5 Zutaten in eine große Schüssel geben. 325ml lauwarmes Wasser und 2 EL Öl unter die Mehlmischung rühren, um einen leicht klebrigen weichen Teig herzustellen. Den Teig 5 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist. In 6 Kugeln teilen, auf ein eingeöltes Backblech legen und mit Handtüchern abdecken. An einen warmen Platz stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gewürze, Paprikaschote, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Dies in deine Schüssel geben. 1 EL Öl, Hackfleisch sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.

---

# Kartoffelspieße

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 15 Min.

## ZUTATEN

500g festkochende Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Rosmarin  
1 EL Butterschmalz



## ZUBEREITEN

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 10 Min. garen (nicht zu weich) dann abgießen. Dann die Kartoffeln in Scheiben schneiden und ungefähr 8 Scheiben an einen Holzspieß stecken. Dies mit Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin von allen Seiten würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelspieße darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten einige Min. braten.

---

# Vegetarische Bolognese

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 15 Min.

## ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Linsen
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose Pizzatomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Gewürze nach Wahl
- 1 Packung gf Nudeln



## ZUBEREITEN

Knoblauch schälen und reiben. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Linsen abgießen und abspülen. Erhitze Olivenöl auf mittlerer Stufe in der Pfanne. Brate die Zwiebeln darin mit 1 Prise Salz. Gebe Knoblauch hinzu und brate alles 1 Min. weiter. Gebe Linsen, Pizzatomaten, Tomatenmark, Gewürze und 100 ml Wasser hinzu. Alles zum Köcheln bringen und 15 Min. schmoren lassen, dabei regelmäßig umrühren. Koche in dieser Zeit die Nudeln in einem Topf mit Wasser (11-14 Min). Wenn die Sauce deutlich dunkler und eingedickt ist, kannst du sie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Verteile die Soße und Nudeln auf Tellern.

---

# Pizza

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

Öl zum Einfetten  
450g gf Brotmehlmischung  
1 TL gf Xanthan  
2 TL Trockenhefe  
2 TL Zucker  
1 TL Salz  
1 Ei  
2 EL Olivenöl  
300g Mozzarella  
1 Glas Tomatensauce  
Belag nach Wahl



## ZUBEREITEN

Öle 2 Backbleche dünn ein. Gebe Mehl, Xanthan, Hefe, Zucker und Salz in eine Schüssel. Verschlage 300 ml warmes Wasser, das Ei und 2 EL Öl mit einer Gabel. Drücke in die Mitte der Mehlmischung eine Mulde und gebe die flüssigen Zutaten hinein und vermische dies gut. Knete den Teig für 5 Min. auf einer bemehlten Arbeitsfläche. Stelle den Teig an einen warmen Platz (für 1 Stunde). Heize den Backofen auf 230 Grad vor. Knete den Teig kurz und teile ihn in 2 Kugeln. Rolle jede Kugel zu einem großen Kreis. Lege dies auf die Backbleche. Verteile Tomatensauce und deinen Belag auf die Böden. Gebe Pfeffer und Öl darüber. Backe die Pizzas für 10 Min., bis sie goldbraun sind.

---

# Schnitzel

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 25 Min.

## ZUTATEN

2 Eier  
2 EL Milch  
Salz und Pfeffer  
4 Kalbschnitzel  
Öl  
200g gf Paniermehl  
200g gf Reismehl  
(2 Zitronen)



## ZUBEREITEN

Schlage die Eier in einem großen tiefen Teller auf und gebe Milch hinzu. Verrühre dies kräftig mit einer Gabel und würze die ein bisschen mit Salz und Pfeffer. Wende die Schnitzel zuerst im Mehl, klopfe das überschüssige Mehl ab. Ziehe sie dann mit beiden Seiten durch die aufgeschlagenen Eier, lasse dies kurz abtropfen und wende sie sofort im Paniermehl. Erhitze Öl in 2 Pfannen. Gebe die Schnitzel hinein und brate sie von beiden Seiten an. Jetzt kannst du sie mit einer halben Zitrone servieren.

---

# Poké Bowl

---

Zutaten für : 3 Pers.

Zeitaufwand: 15 Min.

## ZUTATEN

1 Mango  
1 Avocado  
1 großer Lachs  
150g chinesische Erbsen  
1 Pck. Reis  
(Japanische Mayo)



## ZUBEREITEN

Koche den Reis für 8-9 Min. in einem Topf mit Wasser. Schneide die Mango in kleine Würfel. Schneide die Avocado auf und entnehme den Stein. Schneide die in kleine Scheiben. Schneide den Lachs in kleine Stückchen. Verteile Avocado, Mango, Lachs und die Erbsen auf 3 tiefen Tellern. Lasse den Reis noch 3 Min. abkühlen, bevor du ihn hinzufügst. Zum Schluss kannst du japanische Mayo drüber machen.

# DESSERTS & GETRÄNKE



---

# Waffeln

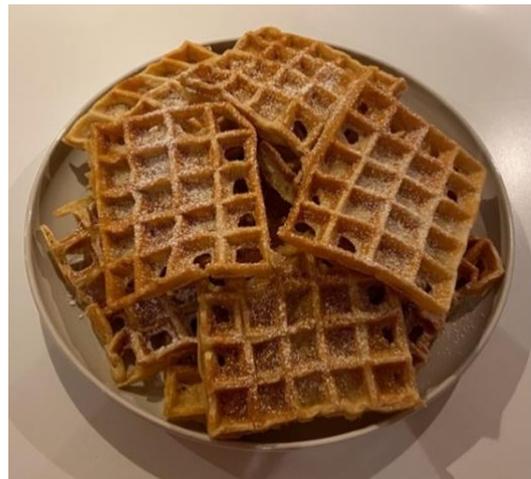
---

Zutaten für : 6 Pers.

Zeitaufwand : 25 Min.

## ZUTATEN

200g gf Universal Mehl  
4 Eier  
250g Magerquark  
60g Mandelmus  
2 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
80g Zucker  
60g Sprudel  
140g Milch  
2 TL Backpulver



## ZUBEREITEN

Mische alle Zutaten zusammen (der Reihe nach, wie sie aufgelistet sind).  
Streiche das Waffeleisen mit Butterschmalz ein. Jetzt kannst du den Teig im  
Waffeleisen backen.

---

# Kalter Oreo Hund

---

Zutaten für : 6 Pers.

Zeitaufwand : 25 Min.

## ZUTATEN

150 g Kuvertüre (Vollmilch)  
250 g Kuvertüre (Zartbitter)  
250 g Kokosfett  
2 Eier  
75 g Puderzucker  
2 EL Milch  
3 EL Kakao  
440 gf Oreo Kekse



## ZUBEREITEN

Kuvertüre und Kokosfett vorsichtig zerkleinern und im Wasserbad erhitzen und schmelzen. In der Zwischenzeit die Eier, Puderzucker, Milch und Kakao mit dem Rührgerät cremig aufrühren. Mischung in die geschmolzene Kuvertüre rühren. Eine Kastenform (25 cm Länge) anfeuchten und mit Frischhaltefolie auslegen. Jetzt abwechselnd Schokomasse und Oreo-Kekse hineinschichten. Den Abschluss sollte dabei Schokocreme bilden. Mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 6 Stunden kaltstellen. Kalten-Oreo-Hund aus der Form stürzen, Folie entfernen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

---

# Herzwaffeln

---

Zutaten für : 5 Pers.

Zeitaufwand : 30 Min.

## ZUTATEN

250g gf Mix Kuchen und Kekse  
250g Zucker  
250g Butter  
6 Eier  
1 Buttervanille  
Puderzucker



## ZUBEREITEN

Alle Zutaten miteinander vermischen (der Reihe nach, wie sie aufgelistet sind). Jetzt kannst du sie im Herzwaffeleisen backen. Zu guter Letzt kannst du Puderzucker drüberstreuen.

---

# Schokodropsmuffin

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

1,5 Tassen gf Mix Kuchen und Kekse  
¾ Tasse Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Vanilleextrakt  
¼ Tasse Sonnenblumenöl  
1 Tasse Milch  
1 Ei  
½ gestr. TL gf Flohsamenschalenpulver  
2 TL Backpulver  
½ Tasse Schokodrops



## ZUBEREITEN

Zuerst das Öl, Zucker, Vanille, Salz und das Ei verrühren, dann das Mehl mit dem Flohsamenschalenpulver und dem Backpulver vermischen und im Wechsel mit der Milch dazugeben und verrühren. Schokodrops unterrühren (einige zurückstellen) dann den Teig in Muffinförmchen geben. Restliche Drops darauf verteilen und 20-25 Min. bei 180 Grad Ober-Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen.

---

# Smoothie

---

Zutaten für : 3 Pers.

Zeitaufwand : 10 Min.

## ZUTATEN

1 Banane  
120g gefrorene Erdbeeren  
310g Milch  
3 Spritzer Agavendicksaft



## ZUBEREITEN

Schneide die Banane in Stückchen. Tue dies in den Mixer. Gebe alle anderen Zutaten dazu. Mixe nun die Zutaten, bis alles vermischt ist. Jetzt kannst du dies in ein Glas geben und genießen.

---

# Himbeerkuchen

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

4 Eier  
150g Öl  
150g Joghurt  
180g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
250g gf Mix Kuchen und Kekse  
1 EL gf Speisestärke  
1 P. Backpulver  
Himbeeren nach Belieben  
(Puderzucker)



## ZUBEREITEN

Gebe Öl, Zucker, Vanille in eine Schüssel und verrühre dies gut. Gebe die Eier einzeln hinzu. Rühre die restlichen Zutaten unter. Rühre die Himbeeren (nicht alle) kurz unter. Gebe den Teig in eine gefettete Kastenform und backe es sofort bei 180 Grad Ober-Unterhitze, für 60 Min. Den erkalteten Kuchen stürzen und mit Puderzucker und frischen Himbeeren verzieren.

---

# Quark-Bällchen

---

Zutaten für : 4 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

250g gf Mix Kuchen und Kekse  
125g Zucker  
250g Quark  
3 Eier  
10g Backpulver  
20g Vanillezucker  
3g Salz  
5g Tafelessig



## ZUBEREITEN

Bereite ein Topf mit Frittierfett vor (die Quark-Bällchen müssen darin schwimmen können). Das Fett soll 160 bis zu 180 Grad sein. Vermische alle Zutaten homogen zusammen. Nimm 2 Esslöffel. Bewege den Teig zwischen den Löffeln hin und her. Erst die Quark-Bällchen probeweise frittieren; es darf nicht zu schnell dunkel werden, da es sonst nicht durchbacken ist. Gebe nicht zu viele Bällchen auf einmal in das heiße Fett, da es sonst zu stark abkühlen kann und der Teig dann mehr Fett aufsaugt. Nach dem Ausbacken die Quark-Bällchen auf ein Kuchengitter mit Küchentuch legen, damit das Fett etwas aufgesaugt wird.

---

# Muffins

---

Zutaten für : 6 Pers.

Zeitaufwand : 15 Min.

## ZUTATEN

240g gf Mix Kuchen und Kekse  
120g Zucker  
250g Margarine  
4 Eier  
2 P. Vanillezucker  
16g Backpulver  
110 ml Milch



## ZUBEREITUNG

Gebe Margarine, Zucker, Vanillezucker und Eier in eine Schüssel und rühre dies 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig. Gebe das Mehl, Backpulver und Milch hinzu. Verrühre dies gut. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vor. Lege Papierförmchen in die Muffins-Form und verteile den Teig in die Förmchen. Dies für 20-25 Min. im Ofen backen.

---

# Pancakes

---

Zutaten für : 4-5 Pers.

Zeitaufwand : 20 Min.

## ZUTATEN

250g gf Mehl Farine  
500g Milch  
50g Butter (flüssig, nicht heiß)  
2Pck. Vanillezucker  
35g Zucker  
4 Eier  
3g Salz  
Butterschmalz  
(Puderzucker)



## ZUBEREITEN

Gebe Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz und Mehl in eine Schüssel. Verrühre dies sehr gut. Fülle dies dann mit Milch auf und rühre so lange bis der Teig glatt ist. Rühre nun die flüssige Butter unter. Lasse den Teig 5-10 Min quellen. Gebe etwas Butterschmalz in di Pfanne und backe die Pancakes nach und nach. Zum Schluss kannst du Puderzucker drüberstreuen.

# Gerichte

## Vorspeisen & Salate

Smiley-Sandwich .....	4
Tomate Mozzarella .....	5
Wraps .....	6
Blätterteig mit Pesto und roher Schinken .....	7
Oliven & Käse .....	8
Nudelsalat .....	9

## Hauptgerichte

Spaghetti mit Scampi .....	11
Knödeln .....	12
Gefüllte Kartoffeln .....	13
Ofenkartoffeln .....	14
Pide mit Hackfleisch .....	15
Kartoffelspieße .....	16
Vegetarische Bolognese .....	17
Pizza .....	18
Schnitzel .....	19
Poké bowl .....	20

## Desserts & Getränke

Waffeln .....	22
Kalter Oreo Hund .....	23
Herzwaffeln .....	24
Schokodropsmuffin .....	25
Smoothie .....	26
Himbeerkuchen .....	27
Quark-Bällchen .....	28
Muffins .....	29
Pancakes .....	30