



fofftein

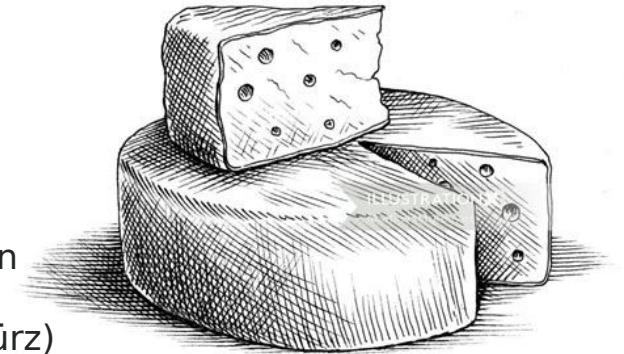
Meine Pause im Alltag

Rezepte
Ideen zur Entspannung

Käsekekse

Zutaten

160 g Mehl
85 g Butter
200 g Käse, gerieben
1 Prise Salz
Paprikapulver (Gewürz)



Waage, Schüssel für den Teig, Backpapier, Backblech

Die Zutaten abwiegen und in eine Schüssel kippen. Aus Mehl, Butter, dem geriebenen Käse, Salz und Paprikagewürz zügig einen Teig kneten und zu Rollen mit etwa 5 cm Durchmesser formen. Diese Teigrollen abdecken und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200-220 °C vorheizen. Aus den Teigrollen etwa 1 cm breite Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Sie werden ca. 20 Minuten lang hellbraun backen. Die Käsekekse schmecken warm aus dem Backofen aber auch kalt.

Bratapfel-Muffins

Zutaten

250 g Mehl
150 Butter
130 Zucker
3 Eier
2 Äpfel
100 g Mandeln, gehobelt oder gestiftelt
50 g Rosinen (können weggelassen werden)
2 TL Backpulver
Zimt



Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. 12 Papierbackförmchen in das Muffin-Blech setzen.

Die Äpfel waschen, schälen und klein schneiden. Mehl mit Zucker und Backpulver verrühren, drei Eier aufschlagen. Eier und Butter mit den trockenen Zutaten verkneten.

Nach Wunsch Mandeln und Rosinen zum Teig geben und erneut verkneten.

Den Teig in die Muffin-Förmchen füllen und bei 180° C ca. 15 - 20 Minuten backen.

Wenn stattdessen eine Kuchenform benutzt wird, benötigt sie 30-40 Minuten zum Backen.

Joghurt Apfel-Muffins

Zutaten

250 g Äpfel
250 g Mehl
250 g Naturjoghurt
2 El Zitronensaft
125 g Zucker
80 ml Öl
1 Ei
3 TL Backpulver



Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. 12 Papierbackförmchen in das Muffin-Blech setzen.

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Das Mehl mit Backpulver vermengen.

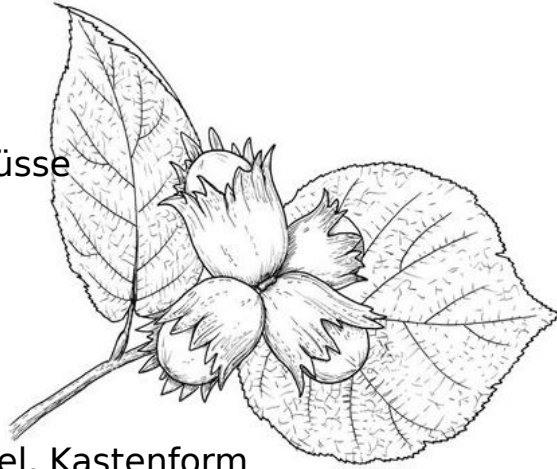
Das Ei verquirlen. Zucker, Vanillinzucker, Öl, Joghurt und Apfelwürfel mit dem Ei zur Mehlmischung geben. Den Teig in die Förmchen füllen und glatt streichen.

Im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Anschließend die Muffins ca. 5 Minuten ruhen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Haselnuss-Narmorkuchen

250 g Butter
160 g Puderzucker
185 g Mehl
100 g gemahlene Haselnüsse
20 g Kakaopulver
10 g Backpulver
4 Eier
3 EL Rum



Schüssel, Rührgerät, Gabel, Kastenform

Die weiche Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker und die Eier einrühren. Danach das mit Backpulver vermischte Mehl und die Haselnüsse löffelweise unterrühren. Den Teig halbieren, in eine Hälfte Kakao und Rum untermischen.

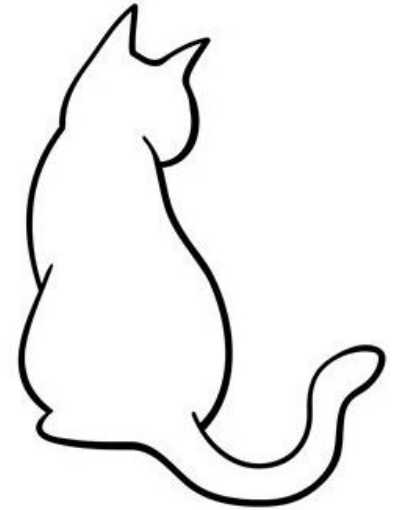
Den Teig abwechselnd in eine vorbereitete Form (Gugelhupf oder Kastenform) geben und mit einer Gabel Schleifen in den Teig ziehen, damit sich die beiden Teighälften vermischen.

Im vorgeheizten Rohr bei 160° Umluft auf der Mittelschiene ca. 40 min backen (Stäbchenprobe).

Mediterrane Muffins

250 g Mehl
2 TL Backpulver
2 Eier (Größe M)
200 Milch oder Buttermilch
3 EL Öl

Füllung:
Getrocknete Tomaten
Oliven
Rosmarin, Thymian
Feta
(insgesamt 160-200 g)



Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C)vorheizen. 12 Papierbackförmchen in das Muffin-Blech setzen.

Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und verrühren: Mehl, Backpulver, Kräuter. Dann die Bestandteile der Füllung kleinschneiden: Getrocknete Tomaten, Oliven und Feta. Nun die feuchten Zutaten (Milch und Öl) mit den trockenen vermengen. Anschließend die Füllung darüber geben und alles miteinander verrühren.

Den Teig in die Muffin-Förmchen füllen und bei 180° C ca. 15 – 20 Minuten backen.

Handmassage

mit ätherischen Ölen

Parfumfreie Bodylotion
ätherische Öle oder frische Kräuter

Wirkung der Inhaltsstoffe:

Minze erfrischt
Lavendel entspannt
Zitrone regt an
Rosmarin fördert die Konzentration

Wenn frische Kräuter verwendet werden, diese mit einem scharfen Messer zerkleinern. Etwas Bodylotion auf eine Untertasse geben. Mit einem Spatel oder flachen Löffel die Kräuter mit der Bodylotion vermengen. Wenn ätherisches Öl benutzt wird, Öl und Lotion vermischen und auftragen.

