

Knuspermüsli

Zutaten:
für ca. 12 Portionen

- > 300 g kernige Haferflocken
- > 50 g Sonnenblumenkerne
- > 50 g Haselnüsse (gehackt)
- > 3 Messerspitzen Zimt
- > Vanillemark aus einer Vanilleschote
- > 4 EL Rapsöl
- > 3 EL Honig
- > 150 g Sultaninen (ungeschwefelt) oder anderes klein geschnittenes Dörrobst

Zubereitung:

1. In der Pfanne Öl und Honig erhitzen bis es leicht „sprudelt“.
2. Alle übrigen Zutaten (außer Sultaninen oder Dörrobst) zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten rösten.
3. Sultaninen oder Dörrobst zugeben und nochmals kurz rösten.
4. Auskühlen und über Nacht trocknen lassen, dann in ein verschließbares Gefäß füllen und kühl stellen, so bleibt das Müsli 10 Tage frisch.

Tipp: Schmeckt gut mit frischem Obst der Saison und Milch oder Joghurt.

Lege die ausgeschabte Vanilleschote in ein Schraubglas gefüllt mit Zucker, so machst du deinen eigenen Vanillezucker.

Pfannkuchen

Zutaten:
für 4 Portionen (ca. 8 – 10 Pfannkuchen)

- > 200 g Mehl
- > 375 ml Milch
- > 3 Eier
- > 1 Prise Salz
- > Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Mehl und das Salz dazugeben und verrühren bis ein glatter Teig entsteht.
2. Den Teig ca. 20 Minuten stehen lassen.
3. Zum Ausbacken etwas Öl oder Butterschmalz in eine heiße Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne verteilen und etwa eine Schöpfkelle voll Teig dazugeben. Die Pfanne nochmals schwenken oder den Teig mit einem Pfannenwender glattstreichen, bis der Teig in der Pfanne verteilt ist.
4. Wenn die Pfannkuchenseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender wenden und auch auf der zweiten Seite goldbraun ausbacken.

Tipp: Dazu schmeckt Apfelkompott, Konfitüre, Puderzucker oder Quark mit Früchten. Die herzhafte Variante lässt sich mit einer Käse-, Schinken- oder Spinatfüllung zubereiten.

Mit Essen aus Bayern 🥰
schmeckt es doppelt so gut

Regionale Produkte stehen für Qualität, Saisonalität und Frische. Unter hohen Standards erzeugen die bayerischen Bäuerinnen und Bauern hochwertige Lebensmittel vor unserer Haustür: Milch, Milchprodukte, Getreide, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Eier. Essen aus Bayern heißt Vielfalt auf dem Teller – und Klimaschutz wie er im Buche steht!

Im Hofladen, auf dem Wochen- oder Bauernmarkt, in Bauernläden in der Stadt oder mit einer Abo-Gemüse-Kiste kannst du Lebensmittel direkt vom Erzeuger kaufen. **Hier findest du deine Anbieter:**

- » www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com
- » www.regionales-bayern.de

Achte im Supermarkt auf folgende Siegel und Label:
» Das Siegel „**Geprüfte Qualität Bayern**“ garantiert eine Herkunft aus Bayern.
» Beim Deklarationsfeld „**Regionalfenster**“ ist erkennbar, woher die Hauptzutaten eines Produkts stammen und wo diese verarbeitet wurden.
» Bayerische Bioproducte mit nachvollziehbarer Herkunft erkennst du am **Bayerischen Biosiegel**.

Schau auch mal hier vorbei:
www.essen-aus-bayern.de



Mit freundlicher Unterstützung der: rentenbank

Stand: Mai 2021 | Titelbild: © Lauren Gray – unsplash.com

Pfannkuchen, Pizza & Co.

Einfach selber machen

Fertigprodukte,
nein danke –
mit unseren Rezepten
kannst du deine
Lieblingsspeisen einfach
selber machen

Bayerischer Bauernverband

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Milchshake

Zutaten:
für 1 Portion

- › ein Glas kalte Milch
- › eine Handvoll heimisches Obst der Saison (z.B. Erdbeeren oder Himbeeren)
- › Zucker, Naturjoghurt, geschlagene Sahne oder Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

1. Obst mit der Milch pürieren.
2. Wer es fruchtiger mag, nimmt zwei Handvoll heimisches Obst. Wer es süßer mag, fügt etwas Zucker hinzu. Wer es cremiger mag, nimmt etwas weniger Milch und rührt zusätzlich drei Esslöffel Naturjoghurt oder geschlagene Sahne unter. Wer's richtig erfrischend mag, gibt zwei Eiswürfel dazu.

Tipps: Hierfür eignen sich auch gut tiefgefrorene Früchte.



Pizzateig

Zutaten:
für 1 Blech

- › 500 g Weizenmehl
- › 1 Würfel frische Hefe kleingebroselt oder 1 - 2 Päckchen Trockenhefe
- › 1 Prise Salz
- › 1 Prise Zucker
- › 4 EL Öl
- › ca. ¼ l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten nacheinander in eine Rührschüssel.
2. Vermische alles zuerst mit einem Kochlöffel, anschließend mit dem Handrührgerät (Knethacken) kneten bis der Teig geschmeidig ist. Ist er klebrig, muss noch etwas Mehl zugefügt werden bis sich der Teig gut von der Schüssel löst.
3. Den Teig in einer großen Schüssel an einem warmen Ort ca. eine dreiviertel Stunde mit einem Geschirrhandtuch abgedeckt gehen lassen.
4. Wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat, den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und nach Belieben mit Tomatensauce, Schinken, Salami, Paprika, Champignons, Tomaten, frischen Kräutern und geriebenem Käse belegen.
5. Die Pizza im vorgeheizten Backofen (ca. 200°C) etwa 25 - 30 Minuten backen.



Scannen für das
Schritt-für-Schritt
Video

Tipps: Bereite gleich die doppelte Menge Hefeteig und Tomatensauce zu. Friere den ausgerollten Teig mit Tomatensauce bestrichen auf einem Brett ein. Sobald der Teig gefroren ist, kannst du ihn in einen Gefrierbeutel stecken. Hast du Appetit auf Pizza, kannst du den Teig mit Tomatensauce aus dem Gefrierfach holen, belegen und backen.

Aus übrigem Teig lassen sich auch Pizzaschnecken formen, die roh eingefroren werden können und nach dem Auftauen nur gebacken werden müssen. Bestreiche dafür den ausgerollten Teig mit Tomatensoße, streue kleingeschnittenen Schinken oder Salami, Gemüse und Käse darüber. Rolle den Teig von der langen Seite auf und schneide ihn in ca. 2 cm dicke Scheiben.

Wenn doch mal eine Fertigpizza auf den Tisch kommt, kannst du diese aufpimpen mit einem frischen Salat oder du belegst die Fertigpizza zusätzlich noch mit deinem Lieblingsgemüse.

Kartoffelbrei

Zutaten:
für 4 Personen

- › 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- › 150 ml Milch
- › Salz und geriebene Muskatnuss
- › 40 g Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen.
2. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
3. Milch erwärmen und mit einem Schneebesen oder Handrührgerät unter die Kartoffelmasse rühren bis ein sämiger Brei entsteht.
4. Mit Salz und Muskatnuss würzen, und Butter unterrühren.

Tipps: Dazu schmecken Geschnetzeltes, Würstel, Spinat und Spiegel- oder Rührei, und vieles mehr.

Koche gleich die doppelte Menge Kartoffelbrei. Am nächsten Tag kannst du daraus mit einem Ei, etwas Mehl und Kräutern vermischt Kartoffeltaler in der Pfanne ausbacken.