

Unsere besten Rezepte



BIO-MÜHLE SEIT 1969



Bauck GmbH • Duhewitz 4 • 29571 Rosche • 05803-9873-0
info@bauckhof.de • www.bauckhof-muehle.de • DE-ÖKO-007



Inhaltsverzeichnis

Frühstück

- Glutenfreies Hafer-Crunchy 3
- Hafer-Bowl mit Früchten 3
- Mango-Smoothiebowl mit Goldleinsaat 4
- Schoko Hafer-Pfannkuchen 4
- Frühstücksbrötchen mit Müsli 5

Hauptspeisen

- Blumenkohlsteaks 6
- Curry-Kokos-Bananen-Suppe 7
- Kabeljaufilet mit Haferkruste, Spargelgemüse 8
- Roggenfladen mit Sauerkraut und Schinken 9
- Veggie-Bolognese mit Zucchininudeln 10
- Veggie-Falafel-Bowl 11
- Pilzeintopf mit Buchweizenklößchen 12
- Picknickbrot 13

Snacks

- Pizzataler mit Champignons und karamellisierten Walnüssen 14
- Glutenfreie Müslistangen 15
- Müsliriegel 16
- Mühlenbrot Partystangen 16
- Glutenfreie Hafer-Kokos-Flapjacks 17

Erfrischendes

- Zitronen-Minz-Eistee 17
- Granatapfel-Orangen-Eistee 18
- Kokos-Himbeer-Bananen-Shake 18

Kuchen, Kekse und Desserts

- Apfel-Marzipankuchen 20
- Apfel-Nuss-Schnecken 21
- Banana Buddies 22
- Kokos-Ananas-Schnitte 22
- Erdnuss-Karamell-Brownies 23
- Donauwelle 24
- Kirsch-Crumble 25
- Dinkel-Nusskuchen 25
- Hefezopf 26
- Kokos-Beeren-Müslicookies 27



Glutenfreies Hafer-Crunchy

Zutaten für einen Wochenvorrat für eine Person: 500 g Bauckhof Haferflocken Kleinblatt oder Großblatt, glutenfrei, 50 g Butter oder pflanzl. Margarine, 5 EL Ahornsirup, 1 TL Zimt, 75 ml Wasser,

Die Masse im Backofen bei Umluft 160°C für 30 Minuten rösten. Zwischendurch 2-3 Mal umrühren, darauf achten, dass die Ränder nicht zu dunkel werden.

Butter, Ahornsirup, Zimt und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich alles aufgelöst hat. Dann alles mit Bauckhof Haferflocken mischen und auf ein Backblech verteilen.

Hafer-Crunchy gut abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß trocken aufbewahren.

Hafer-Bowl mit Früchten

Zutaten für ca. 4 Portionen: 260 g Bauckhof Hot Hafer Früchte, 800 ml Pflanzendrink nach Wahl, 1 EL Kokosraspel, 2 Bananen, 2 Kiwi, 1 Handvoll Beeren nach Wahl, 1 Handvoll Granola

Hot Hafer auf vier Schüsseln verteilen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen, dann klein schneiden. Bananen, Kiwi und Beeren auf dem Hot Hafer Brei anrichten und mit Granola garniert servieren.





Mango-Smoothiebowl mit Gold-Leinsaat

Zutaten für ca. 2 Portionen:

4 EL Bauckhof Gold-Leinsaat, 1 Mango, 220 g Kokosjoghurt, Sojajoghurt o. ä., 75 ml Pflanzendrink oder alternativ Wasser, 100 g Erdbeeren als Topping

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Grob würfeln und mit Kokosjoghurt, 3 EL geschroteter

Bauckhof Gold-Leinsaat und Pflanzendrink (oder Wasser) im Mixer auf höchster Stufe cremig pürieren.

Mango-Gold-Leinsaat-Smoothie auf zwei Schalen verteilen und mit restlicher Bauckhof Gold-Leinsaat (1 EL) bestreuen. Erdbeeren waschen, zerkleinern und auf den Smoothie geben.

Schoko Hafer-Pfannkuchen mit Banane

Zutaten für ca. 4 Pfannkuchen:

1 Pck. Bauckhof Dinkel Pfannkuchen, 3 Eier, 300 ml Milch, 4 EL Bauckhof Hafermüzli Schokoknusper, 2 Bananen, etwas Puderzucker, etwas Butter

Bauckhof Pfannkuchenmischung mit Eiern, Milch und Müzli verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Bananen

schälen und in Scheiben schneiden. Vier Pfannkuchen in einer Pfanne ausbacken. Bananenscheiben kurz in der Pfanne schwenken, bis sie etwas Farbe bekommen. Bananen auf den Pfannkuchen verteilen, alles zusammenklappen und mit etwas Puderzucker bestreuen.

Frühstücksbrötchen mit Müsli

Zutaten für ca. 10-12 Brötchen:

150 g + 2 EL Bauckhof Dinkel Müzli Früchtezart (oder eine andere Müslisorte nach Geschmack), 450 g Bauckhof Dinkelmehl Type 630, ½ TL Zimt, 1 TL Salz, 1 Apfel, 300 ml Buttermilch, ½ Würfel Hefe, 2 EL Rapsöl, 2 EL Ahornsirup

Bauckhof Dinkel Müzli Früchtezart (150 g) mit Bauckhof Dinkelmehl, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Apfel waschen, fein reiben und zu den trockenen Zutaten geben.

Buttermilch in einem Topf lauwarm erwärmen (nicht zu heiß werden lassen!), dann Hefe hineinbröckeln, durch Rühren auflösen.

Hefe-Buttermilch mit Rapsöl und Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.

Teig nach Ende der Gehzeit in 10-12 gleichgroße Brötchen zerkleinern, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit restlichem Bauckhof Dinkel Müzli (2 EL) bestreuen und erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze aufheizen, die fertig gegangenen Brötchen mit einigen Spritzern Wasser befeuchten und ca. 15-20 Minuten backen.



Blumenkohlsteaks mit Hafercrunch und Granatapfel

Zutaten für ca. 3-4 Steaks:

4 EL Bauckhof Haferflocken Kleinblatt,
1 Blumenkohl, 1 kleiner Granatapfel, 3 TL
Gewürze nach Wahl (z. B. Paprika, Curry,
Kurkuma), Salz & Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl,
1 EL Butter oder Kokosöl, etwas Petersilie

Blumenkohl waschen und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Steaks von beiden Seiten mit Gewürzen sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze/200°C Umluft vorheizen. Etwa 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leichte Roststellen bekommen. Anschließend vom Herd nehmen und mit dem restlichen

Olivenöl einpinseln. Das Ganze im Ofen auf einem Backblech für weitere 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Butter bzw. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Flocken hinzugeben und leicht salzen. Alles anbraten, bis die Flocken leicht braun werden und duften. Granatapfel entkernen – das geht besonders gut in einer Schüssel mit Wasser, denn so kann es nicht spritzen. Petersilie hacken.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und Flocken, Granatapfelkerne und Petersilie darüber geben. Dazu ein leckerer Dip und Baguette oder Reis.

Curry-Kokos-Bananen-Suppe

Zutaten für ca. 2 Personen:

1 Pck. Bauckhof Curry-Kokos-Falafel,
1 kleine, gewürfelte Zwiebel, 2 in kleine
Stücke geschnittene Bananen (ca. 250 g),
2 EL neutrales Öl oder Kokosfett, 1 Liter
kochendes Wasser, 1 Dose Kokosmilch,
1-2 TL Salz

Zwiebel kurz im Fett anschwitzen. Bananen hinzugeben und unter Rühren kurz mitschmoren. Anschließend Falafel-Mischung hinzufügen und sofort mit kochendem Wasser aufgießen. Unter

ständigem Rühren die Suppe auf niedriger Stufe 10-15 Minuten köcheln lassen.

Mit Kokosmilch auffüllen und mit Salz abschmecken. Die Suppe kann mit Chilipulver, einem kleinen Glas geschnittener Ananas oder frisch gehacktem Koriander verfeinert werden.



Kabeljaufilet

mit Haferkruste und Spargelgemüse

Zutaten für ca. 2 Portionen:

2 EL Bauckhof Haferflocken Großblatt, 220 g Kabeljaufilet, 500 g weißer Spargel, 2 EL Bauckhof Paniermehl, 2 TL körniger Senf, 3-4 EL Butter, Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Spargel schälen und die unteren 2 cm abschneiden. Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabeljau in eine leicht gefettete Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bauckhof Haferflocken, Paniermehl und 2 EL weiche Butter in einer Schüssel miteinander vermischen.

Fisch mit Senf einstreichen und Haferpanade gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Spargel im Salzwasser für etwa 10-15 Minuten kochen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, Spargel abgießen und noch einmal kurz anbraten bis er bissfest ist. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unterheben.

Den Fisch zusammen mit dem Spargel und der Schnittlauchbutter servieren. Dazu passen auch Kartoffeln.



Roggenfladen

mit Sauerkraut und Schinken

Zutaten für ca. 6 Fladen:

Für den Teig: 300 g Bauckhof Roggenmehl Typ 1150, 200 ml Bier (alternativ Sprudelwasser), 1 TL Backpulver, ½ TL Salz, 2 TL Sonnenblumenöl, etwas Pfeffer, Mehl zum Ausrollen

Außerdem:

300 g Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 80 g gewürfelter Katenschinken, 100 g Schmand, etwas Kümmel, Salz und Pfeffer

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Das Ganze für ein paar Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit das Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel pellen und fein hacken. Teig in sechs gleichgroße Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Roggenfladen auf ein Blech mit Backpapier legen und gleichmäßig mit Schmand bestreichen.

Das Ganze mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut und Schinken auf dem Schmand verteilen. Die Fladen für etwa 20 Minuten im Ofen backen.



Veggie-Bolognese

mit Zucchininudeln

Zutaten für ca. 4 Portionen:
150 g Bauckhof Steinofen Dinkel,
2 Karotten, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl,
300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 700 ml passierte Tomaten,
1 TL italienische Kräuter, 1 TL Salz,
1 Prise Pfeffer, 1 EL Ahornsirup,
200 g kleine Tomaten, einige Zweige Basilikum, 4 kleine Zucchini

Karotten schälen und sehr fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in Rapsöl andünsten, dann Bauckhof Steinofen Dinkel zugeben. Kurz weiterdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei geringer Hitze weiterköcheln.

Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Sauce zu sehr eindickt, sollte währenddessen noch etwas Wasser angegossen werden. Mit italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen und klein schneiden. Basilikum abzupfen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Zucchininudeln schneiden.

Zucchininudeln mit Tomaten und Kornfix-Veggie-Bolognese anrichten und mit Basilikumblättern dekorieren.



Veggie-Falafel-Bowl

Zutaten für ca. 4 Portionen:
2 Pck. Bauckhof Harissa Falafel,
400 g Süßkartoffeln, 3 EL Rapsöl,
150 g Salatblätter (z. B. Mini-Mangold, Baby-Spinat, Feldsalat), 200 g Cocktailtomaten, 100 g Radieschen, 100 g Gurke,
1 Avocado, 200 g Naturjoghurt, ½ Zitrone,
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 EL Sesam,
1 Beet Gemüsekresse

Bauckhof Harissa Falafelmischungen in eine Schüssel geben und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Gut vermengen, ca. 15 Minuten quellen lassen.

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden, mit 1 EL Rapsöl vermengen und im

Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, danach leicht salzen.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Tomaten, Radieschen und Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado von Stein und Schale lösen und klein schneiden.

Naturjoghurt mit Saft der Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falafel nach Packungsanleitung zubereiten.

Salat mit Gemüse, Avocado und gerösteten Süßkartoffeln in Schüsseln anrichten, Falafelbällchen zugeben und mit Sesam bestreuen. Mit Joghurtsauce servieren.

Herbstlicher Pilzeintopf

mit Buchweizenklößchen



Zutaten für ca. 2 Portionen:

60 g Bauckhof Buchweizenmehl, 300 g gemischte, frische Pilze, 1 große Schalotte, 2 kleine Möhren, 150 g Knollensellerie, 600 ml Brühe, 1 TL gehacktes Selleriegrün, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer, etwas Olivenöl, 120 ml Milch, 40 g Butter, 1 Ei, 1 TL gehacktes Selleriegrün, etwas Salz, ¼ TL Muskatnuss

Pilze säubern. Möhren und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Den trockenen Strunkansatz der Pilze abschneiden und den Rest in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und zuerst Zwiebel, Möhren und Sellerie für ein paar Minuten anschwitzen. Dann Pilze hinzugeben, alles mit Salz würzen und scharf anbraten. Gemüse mit Brühe ablöschen, Lorbeerblätter, etwas Pfeffer sowie Selleriegrün hinzugeben und das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Butter und Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Mehl und Salz hinzugeben und alles gut verrühren. Topf mit dem Teig wieder auf die Herdplatte geben und den Teig für etwa eine Minute abbrennen. Das Ganze nun etwas abkühlen lassen und anschließend Ei und Selleriegrün hinzugeben. Alles gut verkneten und kleine Klößchen formen.

Klößchen in die Suppe geben und 10 Minuten auf kleinster Stufe leicht köcheln lassen.

Mediterranes Picknickbrot

Zutaten für ca. 1 Brot:

1 Bauckhof Krustenbrot Hafer, 500 ml lauwarmes Wasser, 1 Pck. Trockenhefe, 75 g Feta, 60 g getrocknete Tomaten in Öl, 50 g Oliven nach Wahl

Brot nach Packungsanleitung zubereiten. Tomaten, Oliven und Feta in kleine Stücke schneiden und in den Teig einarbeiten. Ein Pizzablech leicht einfetten, Teig darin verteilen und 30 Minuten

an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig wie ein Pizzateig leicht einschneiden. Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ganze für 30-40 Minuten backen, bis das Brot beim Klopfen hohl klingt.

Tipp: Wer kein Pizzablech hat, kann den Teig einfach auf einem normalen Blech zu einem runden Fladen formen oder eine Springform verwenden.



Pizzataler

mit Champignons und
karamellisierten Walnüssen

Zutaten für ca. 16 Pizzen:

1 Pck. Bauckhof Pizzateig, 2 EL Olivenöl, 200 ml warmes Wasser, 2 EL Tomatenmark, 3-4 EL Wasser, 1 EL Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer, 6-7 Champignons, 8 kleine Cherrytomaten, 80 g Rahmkäse, 1 Handvoll Walnüsse, 2 EL brauner Zucker, 1 EL Wasser, etwas Thymian

Bauckhof Pizzateig nach Packungsanleitung, aber nur mit 200 ml warmem Wasser, zubereiten und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Kleine Kreise mit einem Durchmesser von etwa 8 cm ausstechen. Tomatenmark, Wasser, Balsamico, sowie etwas Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Die kleinen Pizzen damit einstreichen.

Den Ofen auf 190°C Umluft/210°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Die kleinen Pizzen auf das Blech legen. Tomaten und Pilze waschen. Käse in kleine Würfel schneiden oder raspeln. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Käse auf die Pizzen geben. Trockenen Strunkansatz der Pilze entfernen und den Rest ebenfalls in Scheiben schneiden. Pizzen damit belegen und jeweils eine Walnuss auf die Pilze legen. Zucker und Wasser verrühren und einen Teelöffel der Mischung über die Walnüsse geben. Das Ganze für ca. 15 Minuten backen und vor dem Servieren etwas frischen Thymian darüberstreuen.



Glutenfreie Müsli-Stangen

Zutaten für ca. 8 Stück:

500 g Bauckhof Schwarzbrot, 1 Pck. Trockenhefe, 350 ml lauwarmes Wasser, 80 g Rosinen, 80 g Bauckhof Haferflocken Großblatt (zum Wälzen)

Bauckhof Schwarzbrotmischung mit Trockenhefe vermischen. Lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine mit Knethaken ca. 5 Minuten intensiv kneten. Rosinen unterrühren.

Mit feuchten Händen längliche Stangen formen, in glutenfreien Bauckhof Haferflocken wälzen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen.

An einem warmen, geschützten Ort 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Schüssel mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Je nach Größe die Müslistangen für ca. 25 Minuten backen.

Müsliriegel



Zutaten für ca. 20 bis 25 Riegel:
425 g Bauckhof Müsli (z. B. Hafer- oder Dinkelmüsli, optional glutenfreies Müsli), 150 g Honig, 125 g Butter, 50 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 EL Zimt

Honig, Butter, Wasser, Salz und Zimt im Topf erwärmen bis die Butter geschmolzen ist. Nicht aufkochen!

Müsli dazugeben und gut durchmischen, damit die Mischung möglichst fein wird. Die Masse zwischen 2 Bögen Backpapier 2 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen in Riegel schneiden.

Zutaten für ca. 10 Riegel oder 20 Squares:
250 g Bauckhof Haferflocken Kleinblatt, 80 g getrocknete Cranberries, 60 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, 50 g Kokosraspel, 1 Prise Salz, 150 g Margarine oder Kokosöl, 130 g Bauckhof Zuckerrübensirup, 100 g Bauckhof Apfelmark

Bauckhof Haferflocken mit Cranberries, Kürbiskernen, Kokosraspel und Salz in eine große Schüssel geben und vermengen.

In einem Topf Margarine bzw. Kokosöl mit Zuckerrübensirup erhitzen, bis alles flüssig ist, und mit Bauckhof Apfelmark zu den trockenen Zutaten geben. Vermengen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Backform streichen.

Im Backofen bei 140 °C Ober-/Unterhitze ca. 30-35 Minuten backen, auskühlen lassen und in Squares oder Riegel schneiden.

Glutenfreie Hafer-Kokos-Flapjacks



Mühlenbrot Partystangen



Zutaten für 1 Baguettestange:
1 Pck. Bauckhof Mühlen Brot 7-Saaten oder alternativ auch Bauckhof Krustenbrot Hafer, 1 Pck. Trockenhefe, 500 ml lauwarmes Wasser, 3-4 Esslöffel Saaten

Packungsinhalt, Hefe und lauwarmes Wasser mit Knethaken nur kurz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig mit angefeuchteten Händen in der Schüssel zusammenschieben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kippen. Brot mit angefeuchteten Händen glattsteichen und rund formen und mit den Saaten bestreuen. Brot an warmem Ort 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) backen, dann die Backtemperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 50 Minuten fertig backen.

Zitronen-Minze-Eistee mit Zuckerrübensirup

Zutaten für ca. 4 Portionen:
1-2 EL Bauckhof Zuckerrübensirup, 700 ml Wasser, 3 Beutel Grüntee, 500 g Eiswürfel, 300 ml Apfelsaft, 2 Zitronen, 2 Limetten, einige Zweige Minze, 1 Handvoll Himbeeren oder ½ Granatapfel

Wasser zum Kochen bringen und die Grüntee-Beutel damit übergießen. Ca. 4 Minuten ziehen lassen, dann Teebeutel entfernen. Bauckhof Zuckerrübensirup zum Tee zugeben und auflösen. Gesüßten Grüntee über 400 g Eiswürfel gießen, um den Tee

schnell abzukühlen, und mit Apfelsaft aufgießen.

Saft der Zitronen und einer Limette auspressen und zum Tee zugeben. Die übrige Limette in Scheiben schneiden und ebenfalls zum Tee geben.

Eistee auf vier Gläser verteilen, restliche Eiswürfel zugeben und mit Minze und Himbeeren bzw. Granatapfelkernen garniert servieren.



Granatapfel- Orangen-Eistee mit Zuckerrübensirup

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1-2 EL Bauckhof Zuckerrübensirup,
700 ml Wasser, 3 Beutel Roiboostee,
500 g Eiswürfel, 300 ml Granatapfelsaft,
1 Orange, 1 Handvoll Himbeeren oder
½ Granatapfel

Wasser zum Kochen bringen und die
Roiboostee-Beutel damit übergießen. Etwa
4 Minuten ziehen lassen, dann Teebeutel
entfernen. Bauckhof Zuckerrübensirup zum
Tee geben und darin auflösen.

Gesüßten Roiboostee über 400 g Eiswürfel
gießen, um den Tee schnell abzukühlen,
und mit Granatapfelsaft aufgießen.

Saft der Orange auspressen und zum Tee
zugeben. Die übrige Orange in Scheiben
schneiden und ebenfalls zum Tee geben.

Eistee auf vier Gläser verteilen, restliche
Eiswürfel zugeben und mit Himbeeren bzw.
Granatapfelkernen garniert servieren.

Kokos-Himbeer- Bananen-Shake

Zutaten für ca. 4 Portionen:

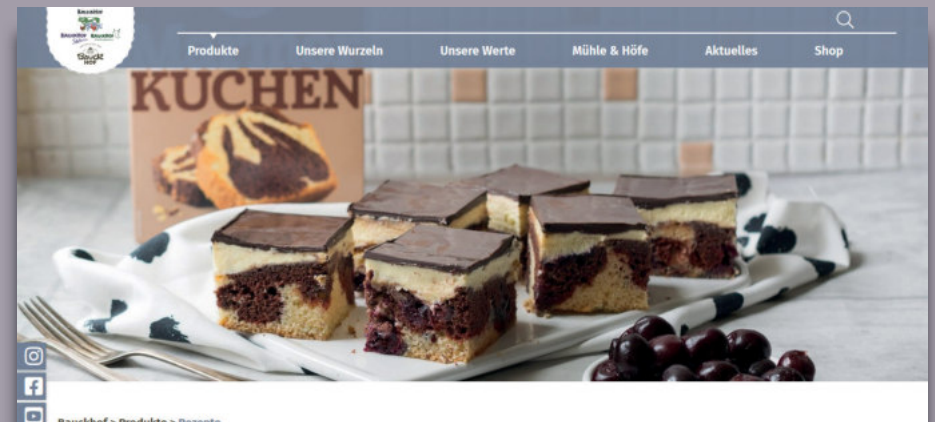
10 EL Bauckhof Kokosmehl,
1,3 l kaltes Wasser, 2 Bananen,
200 g Himbeeren (frisch oder TK)

Bauckhof Kokosmehl mit Wasser
in einen Mixer geben. Bananen
schälen, grob zerkleinern und mit den
Himbeeren in den Mixer geben. Auf
höchster Stufe cremig pürieren, dann
auf Gläser verteilen und servieren.



Bauckhof Rezepte gibt es auch für die glutenfreie Küche.

Besuchen Sie uns online:



bauckhof.de/rezepte



Apfel-Nuss-Schnecken

Zutaten für ca. 12 Portionen:
500 g Bauckhof Dinkelmehl Type 630,
250 g Mandeldrink, 50 g + 2 EL Rohrzucker,
1 Würfel Hefe, 1 Prise Salz, 100 g weiche vegane Margarine, 2-3 TL Zimt, 3 EL gehackte Mandeln, 2 Äpfel

Für den Zitronenguss: 5 EL Puderzucker, Saft einer ½ Zitrone, Mehl zum Ausrollen

Mandeldrink mit 50 g Rohrzucker lauwarm erwärmen, Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen (nicht weiter erhitzen!).

Dinkelmehl mit Salz und 70 g weicher Margarine in eine Schüssel geben, dann das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an

einem warmen Ort ohne Zug ca. 60 Minuten gehen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Mit restlicher geschmolzener Margarine (30 g) bestreichen und gleichmäßig mit Zimt, restlichem Zucker (2 EL) und gehackten Mandeln bestreuen. Äpfel waschen, entkernen, klein schneiden oder fein raspeln und ebenfalls auf dem Teig verteilen.

Teig von einem Ende her zu einer Rolle aufrollen, dann in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Erneut 10 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 10-12 Minuten backen.

Apfel-Marzipankuchen

Zutaten für 1 Springform:
250 g Backmischung Bauckhof Schneller Apfelkuchen, ca. 500 g (geschälte) Äpfel, in Viertel geschnitten, 125 g weiche Butter, 3 Eier, 50 g Marzipan, 50 g gestiftete Mandeln

Zur Vorbereitung die Äpfel schälen und in Viertel schneiden sowie die Springform (25 cm) bzw. das Kuchenblech einfetten und den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zuerst in einer Schüssel das Marzipan mit der Butter oder Margarine geschmeidig rühren

und anschließen mit der Backmischung und den Zutaten (ohne Äpfel) mit dem Handmixer zu einer cremigen Masse verrühren. Den Teig in die gefettete Springform bzw. auf das gefettete Blech geben.

Anschließend die Apfel-Viertel auf der Oberfläche längs einschneiden und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Vor dem Backen die Mandelstifte über den Kuchen streuen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 45 Minuten backen.



Banana Buddies

Zutaten für 4 Stück:

1 kleines Schälchen Bauckhof Choco Balls,
2 Bananen, 50 g Vollmilchschokolade,
½ TL Sonnenblumenöl, Holzspieße,
Zuckeraugen

Bananen schälen, halbieren und auf die Spieße stecken. Schokolade hacken und zusammen mit dem Öl im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Bananen etwa zur Hälfte mit Schokolade bestreichen und anschließend in die Bauckhof

Choco Balls drücken. Zuckeraugen mit etwas Schokolade auf die Bananen kleben und das Ganze etwas 10 Minuten fest werden lassen. Schmeckt auch aus dem Kühlschrank sehr gut.



Kokos-Ananas-Schnitte

Zutaten für eine Springform:

Für den Boden: 50 g Bauckhof Kokosmehl, 100 g Bauckhof Reismehl hell, 70 g Zucker, 2 gestrichene TL Backpulver, 75 g weiche Butter oder Margarine, 3 Eier, 1 Glas Ananasstücke (ca. 200 g Ananasstücke und ca. 150 ml Ananassaft)

Für die Creme: 200 ml Schlag Sahne, 100 g Naturjoghurt, 50 g Kokosraspel

Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform einfetten. Ananasstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dabei den Ananas-

saft auffangen. Bauckhof Kokosmehl mit Bauckhof Reismehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Dann weiche Butter, Eier und Ananassaft hinzufügen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Anschließend Ananasstücke unterheben.

Teig in die gefettete Springform geben und bei 160°C für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Anschließend komplett auskühlen lassen.

Für die Creme Sahne steif schlagen. Dann Joghurt und Kokosraspel vorsichtig unterheben. Creme gleichmäßig auf dem ausgekühlten Boden verteilen.



Erdnuss-Karamell Brownies

Zutaten für den Brownie-Teig:

1 Pck. Bauckhof Brownies,
200 g Butter, 2 Eier, 100 ml Milch

Zutaten für die Erdnuss-Masse:

75 g Erdnussbutter, 75 g Frischkäse,
25 g Puderzucker, 1-2 EL Milch,
100 g gesalzene Erdnüsse

Zutaten für das Topping:

50 g Zucker, 20 g Butter (ca. 1 EL), 40 g Sahne, 1 Prise Salz, 50 g Schokolade oder Kuvertüre, 1 TL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Bauckhof Brownie-Teig nach Packungsanleitung zubereiten und in gefettete Springform füllen.

Für die Erdnuss-Masse Erdnussbutter, Frischkäse, Puderzucker und Milch glattrühren. Die Erdnuss-Masse in Klecksen über dem Brownie-Teig verteilen. Mithilfe einer Gabel die Kleckse mit dem Brownie-Teig so vermischen, dass sich eine leichte Marmorierung ergibt.

Anschließend 100 g gesalzene Erdnüsse über den Teig streuen und leicht andrücken.

Die Brownies für etwa 35 Minuten bei 175°C Ober-/Unterhitze backen und anschließend abkühlen lassen.

Für das Karamell den Zucker in einem Topf langsam bei hoher Hitze schmelzen bis er komplett flüssig ist und anfängt braun zu werden (dauert eine Weile). Butter in den flüssigen Zucker rühren und anschließend Sahne langsam und unter stetigem Rühren hinzugeben. Zuletzt Salz hinzufügen. Hinweis: Wenn die kalten Zutaten zum Zucker gegeben werden, wird die Masse etwas zäh und klumpig. Es muss bei hoher Hitze weiter gerührt werden, damit sich die Masse wieder verflüssigt und cremiges Karamell entstehen kann. Das Karamell über den abgekühlten Brownie geben.

Schokolade/Kuvertüre zusammen mit dem Öl im Wasserbad erwärmen und dann über den Brownie sprengeln.





Donauwelle

Zutaten für 1 Blech:

1 Pck. Bauckhof Marmorkuchen, 4 Eier, 180 g weiche Butter, 1 großes Glas Kirschen (Abtropfgewicht 350 g), 2 Pck. Vanillepuddingpulver, 4 EL Zucker, 750 ml Milch, 250 g Butter, 400 g Zartbitter Kuvertüre, 4 EL neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bitte nicht mit Umluft backen. Den Inhalt der größeren Packung (Grundmischung für den Kuchen) in eine Schüssel geben. Mit 4 Eiern, 180 g Butter und 4 EL heißem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die Hälfte des Teiges mit einem Teigschachtel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

In einer separaten Schüssel den Inhalt der kleineren Packung (Kakaopulver) mit 4 EL kaltem Wasser glattrühren und mit dem restlichen Teig vermengen. Den dunklen Teig vorsichtig auf dem hellen Teig verteilen. Kirschen abtropfen lassen, auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.

Auf mittlerer Schiene bei 180 °C für 30 Minuten backen und ggf. anschließend vollständig abkühlen lassen.

Zubereitung Creme:

Aus 2 Pck. Vanillepuddingpulver mit 750 ml Milch und 4 EL Zucker einen Pudding kochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

250 g Butter mit dem Handmixer schaumig rühren. Den Pudding esslöffelweise unter die schaumige Butter rühren. Tipp: Für diesen Schritt müssen Butter und Pudding etwa die gleiche Temperatur haben. Die Pudding-Butter-Creme auf dem Kuchen verteilen und anschließend 30 Minuten kalt stellen.

Schokoguss: 400 g Zartbitter Kuvertüre mit 4 EL neutralem Öl im Wasserbad schmelzen, anschließend vorsichtig auf der Pudding-Butter-Creme verteilen und den fertigen Kuchen kalt stellen.

Vegane Donauwelle (1 Blech)

Für den Teig: Zutaten und Mengen wie für die veganen Muffins verwenden und genauso wie den Donauwellen-Teig zubereiten. Für die Creme: Milch und Butter durch Sojadrink und Margarine ersetzen.

Kirsch-Crumble

Zutaten für ca. 4 Portionen:

75 g Bauckhof Haferflocken Kleinblatt, 50 g Weizenmehl Type 550, 50 g kalte Butter, 2 EL Rohrzucker, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz, 600 g Süßkirschen

Bauckhof Haferflocken, Mehl, kalte Butter, Zucker, Zimt und Salz mit der Hand so lange verkneten, bis einheitliche krümelige Streusel entstehen.

Kirschen abtropfen und in eine kleine Auflaufform schichten. Die Kirschsicht sollte doppelt so hoch sein, wie die Streuselschicht, damit der Crumble nicht zu trocken wird.



Zwei Esslöffel Wasser zu den Kirschen geben und mit den Streuseln bedecken.

Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bei 200 °C backen. Dann die Temperatur auf 175 °C reduzieren und ca. 20 Minuten weiterbacken. Die Streusel sollten gold-gelb sein.

Crumble warm mit geschlagener Sahne oder einer Kugel Vanilleeis servieren.

Dinkel-Nusskuchen

Zutaten für einen Kuchen:

300 g Bauckhof Dinkelmehl 1050 oder Dinkelmehl Vollkorn, 4 Eier, 200 g Zucker, 250 g weiche Butter, 1 Pck. Backpulver, 400 g gemischte Nüsse, 200 ml Milch, 1 EL Kakao, 1 EL Rum, 1 Prise Salz, etwas Butter und Mehl für die Backform, Puderzucker zum Verzieren

Nüsse in einem Mixer zerkleinern. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Zucker, Salz, Rum und Butter in eine Schüssel geben und schaumig

schlagen. Mehl, Backpulver, Kakao und Nüsse in einer zweiten Schüssel gut miteinander vermengen.

Die Mehlmischung nun abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Eine Gugelhupf-Form gut einfetten, mit Mehl bestäuben und ausklopfen. Den Teig einfüllen und den Kuchen für 50-60 Minuten backen.

Den Kuchen nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben und nach Geschmack mit Nüssen garnieren.





Hefezopf

Zutaten für einen Hefezopf:

500 g Bauckhof Weizenmehl Type 550, ¾ Würfel Hefe, 250 ml lauwarme Milch, 1 Ei, 80 g Zucker, 1 Vanilleschote, 100 g weiche Butter, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, 2 EL Milch

Hefe zusammen mit Zucker in lauwarmen Milch auflösen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Bauckhof Mehl, Salz und Mark der Vanille vermengen. Das Ganze in eine große Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Das Hefegemisch hineingießen, mit etwas Mehl bedecken und 15 Minuten ruhen lassen. Nun alles grob vermengen, Butter und ein Ei hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Ofen auf 50°C aufheizen, ausdrehen und den Teig mit der

Schüssel hineinstellen. Das Ganze für eine Stunde ruhen lassen.

Nach Ablauf sollte sich der Teig etwa verdoppelt haben. Das Ganze noch einmal durchkneten, in drei gleichgroße Stücke teilen und zu etwa 40 cm langen Strängen ausrollen. Die drei Stränge zu einem Zopf flechten und die Enden etwas unterklappen. Das Ganze auf ein Backblech mit Papier geben und noch einmal an einem warmen Ort für etwa 30-40 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Zopf vorsichtig damit einstreichen.

Den Ofen auf 160°C Umluft aufheizen und den Zopf für etwa 25-30 Minuten backen. Am besten schmeckt der Hefezopf lauwarm mit etwas Butter.

Kokos-Beeren-Müslicookies

Zutaten für ca. 12-15 Cookies:

200 g Bauckhof Dinkelmüsli Beerenart, 100 g Bauckhof Dinkelmehl Type 630, 3 EL Kokosraspel, 1 Prise Vanille, 1 Prise Salz, 120 g vegane Margarine oder Kokosöl, 90 g Ahornsirup

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bauckhof Dinkelmüsli Beerenart, Bauckhof Dinkelmehl, Kokosraspel, Vanille und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

Margarine oder Kokosöl bei mittlerer Hitze schmelzen und mit Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben und kräftig mit den Händen durchkneten.

Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 12-15 runde Cookies formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen.



BIO-MÜHLE SEIT 1969



Demeter-Qualität

Auf Qualität wird bei den Demeter-Lebensmitteln bereits beim biologisch-dynamischen Anbau der Pflanzen und Früchte geachtet. Durch organischen Dünger und Heilkräuter wird die Bodenfruchtbarkeit gefördert. So entstehen vitale, natürlich gereifte Pflanzen mit viel Lebenskraft.



Kontrolliert glutenfrei

Für unsere glutenfreien Produkte garantieren wir < 20 ppm Gluten. In unserem eigenen Mühlenlabor analysieren wir jede Charge auf Glutenfreiheit. Denn auf die Natur wollen wir uns bei unserem glutenfreien Sortiment ausnahmsweise nicht verlassen.

Weitere köstliche Rezepte aus unserer Bauckhof-Küche findest Du unter www.bauckhof.de/rezpte oder scanne einfach den QR-Code.



Bauckhof

Drei Generationen, drei Höfe, eine Mühle – zusammen ergibt das Bauckhof. Aus einem kleinen landwirtschaftlichen Betrieb am Rande der Lüneburger Heide heraus entstand eine Idee, die bis heute trägt.

Unsere Leidenschaft: Mit Herz, Hand und Verstand Demeter- und Bio-Produkte herstellen, die einfach köstlich und einfach in der Zubereitung sind. Gefertigt im innovativen Müllerhandwerk in der Bauckhof-Mühle.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns auf www.bauckhof-muehle.de

Folge uns auf:

