

Glutenfrei  
Geschmackvoll

# Rezeptheft

NATURKOST AUS DER HEIDE



**Bauck  
HOF**

Mit tollen Rezept-Tipps aus der Bauckhof-Küche und Hintergrundinformationen zu glutenfreier Ernährung.



# Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
<b>Frühstück</b>	3	<b>Kuchen &amp; Stollen</b>	
Haferbrei / Porridge	3	Kokos-Ananas-Schnitte	10
Warmes Mais-Frühstück	3	Quarkstollen	10
Hirsebrei	3	<b>Kekse &amp; Plätzchen</b>	
Hafer Crunchy	3	Mürbteigplätzchen	11
<b>Brötchen &amp; Brot</b>		Vanille Kipferl	11
Helle Brötchen	4	Double Chocolate Plätzchen	11
Müsli-Stangen	4	Zimtspiralen	11
Finn-Brötchen	4	Nussplätzchen	12
Party-Brötchen	4	Heidesand-Kekse	12
Fladenbrot	5	Schoko-Stangen	12
Kleine Pizza-Fladen	5	Hafer-Schoko-Cookies	12
Knäckebrot-Taler	5	<b>Weitere Teigspeisen</b>	
Knäckebrot	5	Waffeln	13
Walnussbrot	6	Kaiserschmarrn	13
Teffbrot mit Sonnenblumenkernen	6	Pfannkuchen	13
Reisbrot	6	<b>Herzhaftes</b>	
Buchweizenbrot	6	Buchweizen-Galettes	14
Ciabatta	7	Nudeln	14
Rosinenbrot	7	Brokkoli-Mandel-Cremesuppe	14
Castagnaccio	7	Kartoffelknödel	14
Maronen-Reisbrot	7	Pizza-Teig	15
<b>Muffins &amp; Kuchen</b>		Gefüllte Zucchini-Scheiben	15
Apfel-Muffins	8	Quiche / Gemüsekuchen-Boden	15
Schoko-Muffins	8	<b>Glutenfrei Garantie</b>	
Zitronenkuchen	8	Kontrolliert glutenfrei vom	
Biskuitrolle	8	Bauchhof	16
Marmorkuchen	9	Hafer kontrolliert glutenfrei -	
Streuselkuchen	9	so geht das!	17
Rhabarber-/Pflaumenkuchen	9	<b>Einfach voller Geschmack</b>	
Apfelkuchen	9	Sortimentsübersicht	18/19

## Haferbrei / Porridge

75g Bauckhof glutenfreie Haferflocken Kleinblatt, 500g Milch (oder Sojadrink)

Haferflocken mit kalter Milch aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 5 Min. unter Rühren langsam köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für 2 Portionen.

**Tipp:** Der Porridge schmeckt besonders lecker mit Rosinen, Nüssen und Obst der Saison.



## Warmes Mais-Frühstück

50 g Bauckhof Maismehl, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 200ml Milch (oder Sojadrink), 300ml Wasser, 1 EL Butter

Maismehl, Zucker, Salz und Bourbon Vanille mit der Hälfte der Milch klumpenfrei verrühren. Die restliche Milch mit dem Wasser zum Kochen bringen. Die Maismehlmischung in die kochende Flüssigkeit einrühren und unter Rühren so lange kochen bis der Brei Blasen schlägt und zäh vom Löffel tropft. Für 2 Portionen.

**Tipp:** Dazu passt frisches Obst der Saison.

In der kalten Jahreszeit wärmt das Maisfrühstück noch mehr, wenn man es mit Zimt abrundet.



## Hirsebrei

5-6 EL Bauckhof Hirseflocken, 2 EL Bauckhof Goldleinsaat geschrotet, 250ml Wasser, 2-3 EL Mandelmus, 1 zerdrückte Banane, 1 kleingeschnittene Orange, nach Geschmack: Ahornsirup  
Hirseflocken und Goldleinsaat mit dem Wasser in einem Topf vermischen. Unter Rühren kurz aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min. ausquellen lassen. Mandelmus, die zerdrückte Banane und die kleingeschnittene Orange unterheben. Je nach Geschmack mit etwas Ahornsirup abrunden.

Für 2 Portionen.

## Hafer Crunchy

500g Bauckhof glutenfreie Haferflocken Kleinblatt, 4 EL Honig, 50g Butter, 75ml Wasser, nach Geschmack: 1 TL Zimt

Honig, Butter, Wasser (und Zimt) erhitzen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Anschließend die Haferflocken untermischen. Die Masse auf einem Backblech verteilen und im Backofen mit Umluft bei 160 °C für 30 Min. rösten.

Zwischendurch die Masse 2-3 Mal umrühren und darauf achten, dass die Ränder nicht zu dunkel werden. Das Hafer Crunchy gut abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß trocken aufbewahren. Ergibt ca. 10 Portionen.

Sollten Sie nur Ober- und Unterhitze zur Verfügung haben, heizen Sie den Ofen auf 175 °C und lassen Sie die Ofentür einen Spalt geöffnet, damit das Wasser entweichen kann.

**Tipp:** Probieren Sie das Hafer Crunchy in Ihrem Joghurt oder einfach so mit Milch.

## Helle Brötchen

500g Bauckhof Backmischung „Weißbrot“,

1 Päckchen Trockenhefe, 400ml Wasser,

2 EL Olivenöl (oder 25g weiche Butter)

Brotbackmischung mit der Trockenhefe mischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. intensiv kneten. Olivenöl (oder Butter) zu dem Teig geben und weitere 2 Min. kneten. Mit feuchten Händen zu Brötchen formen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Die Oberflächen mit Wasser glatt streichen, mit Öl bepinseln und mit einem Teigschaber oder Messer einkerben. An einem warmen, geschützten Ort 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C je nach Größe der Brötchen für 20-30 Min. backen. Ergibt 8-10 Brötchen.

## Müsli-Stangen

500g Bauckhof Backmischung „Schwarzbrot“,

1 Päckchen Trockenhefe, 350ml Wasser, 80g

Rosinen, glutenfreie Haferflocken zum Bestreuen

Brotbackmischung mit der Trockenhefe mischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. intensiv kneten. Rosinen in den Teig geben. Mit feuchten Händen längliche Stangen formen, in glutenfreien Haferflocken wälzen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. An einem warmen, geschützten Ort 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 225 °C vorheizen und eine Schüssel mit kochendem Wasser unten in den Ofen stellen. Je nach Größe für ca. 25 Min. backen.



## Finn-Brötchen

475g Bauckhof Backmischung „Schnellbrot

dunkel“, 450ml Wasser, nach Geschmack:

75g Kürbiskerne **oder** 75g Sonnenblumenkerne

**oder** 75g Walnussbruch

Brotbackmischung mit dem lauwarmen Wasser 2 Min. verrühren. Nach Belieben Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Walnussbruch zusätzlich in den Teig geben. Mit feuchten Händen zu Fladen-Brötchen von ca. 10 cm Durchmesser und 2-3 cm Dicke formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit Wasser bepinseln. Im vorgeheizten Backofen für ca. 40 Min. backen. Vor dem Genießen die Brötchen waagrecht aufschneiden und nach Wunsch toasten. Ergibt 8-10 Brötchen.

## Party-Brötchen

200g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 gehäufte TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 100g Speisequark Magerstufe, 50ml Wasser, 4 EL neutrales Öl oder Olivenöl, nach Geschmack: 1 TL Kräuter der Provence und 75g getrocknete Tomaten **oder** 75g Olivenstücke **oder** 75g Käsewürfel

Mehl-Mix Brot mit Backpulver und Salz mischen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verarbeiten. Nach Geschmack Kräuter und getrocknete, klein geschnittene Tomaten **oder** Olivenstücke **oder** Käsewürfel in den Teig geben.

Zu kleinen Brötchen oder Stangen formen, mit Wasser und Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C je nach Größe 20-30 Min. backen.

Ergibt 15-20 Mini-Brötchen.

## Fladenbrot

400g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 Päckchen Trockenhefe, 1/2 TL Zucker, 1 gestr. TL Salz, 300ml Wasser, 2 EL Öl, nach Geschmack: Sesam und/oder Schwarzkümmel zum Bestreuen

Mehl-Mix Brot mit Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Lauwarmes Wasser und Öl hinzugeben, mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. zu einem Teig verrühren. Mit feuchten Händen ca. 3-4 cm dick auf einem gefetteten Backblech zu einem Fladenbrot austreichen, mit Wasser und Öl bepinseln, nach Geschmack bestreuen und 15 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 20-30 Min. backen.



## Kleine Pizza-Fladen

350g Bauckhof Backmischung „Pizzateig glutenfrei“, etwas Bauckhof Speisestärke, 250ml Wasser, 2 EL Öl, nach Geschmack zum Bestreuen: Oregano, Sesam und/oder geriebenen Käse

Die Backmischung mit dem kalten Wasser und dem Öl zu einer Masse verrühren. Den Teig mit Hilfe von reichlich Speisestärke zu 6-10 Pizza-Fladen formen. Nach Bedarf mit Oregano, Sesam und/oder geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der unteren Schiene je nach Größe für 15-25 Min. backen.

**Tip:** Glutenfreie Backwaren möglichst bei Ober- und Unterhitze backen, da Umluft sie zu sehr austrocknet.

## Knäckebrot-Taler

500g Bauckhof Backmischung „Glutenfreies Haferbrot“, 1 Päckchen Trockenhefe, 500ml Wasser

Brotbackmischung mit der Trockenhefe mischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken oder der Küchenmaschine mit Rührbesen 5 Min. zu einem Teig verrühren. Mit einem Teelöffel im Abstand von 4 cm haselnussgroße Haufen auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. Mit einem feuchten Teelöffel 1-2 mm dünn austreichen und für ca. 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200 °C goldgelb und knusprig backen.

## Knäckebrot

500g Bauckhof Backmischung „Schnellbrot mit Saaten“, 500ml Wasser, nach Wunsch: Saaten und grobes Meersalz

Backmischung mit lauwarmem Wasser anrühren. Je 1/3 des Teiges mit einem nassen Teigschaber auf einem gut gefetteten Backblech gleichmäßig dünn austreichen. Nach Wunsch mit Saaten und grobem Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C zunächst für 10 Min. backen, dann das Knäckebrot mit einem Messer in die gewünschte Größe schneiden und für weitere 10-15 Min. fertig backen.



## Walnussbrot

500g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 475ml handwarmes Wasser, 1 EL Öl, 75g grob gehackte Walnüsse

Mehl-Mix Brot mit Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Wasser und Öl hinzugeben, mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. zu einem Teig verrühren. Am Ende die Walnüsse unterrühren. In eine gefettete 25er Kastenform geben. Von oben mit reichlich Wasser glattstreichen und mit Öl bepinseln. Abgedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen. Bei 200 °C für ca. 60 Min. backen.

## Teffbrot mit Sonnenblumenkernen

200g Bauckhof Teffmehl, 400g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Salz, 500ml lauwarmes Wasser, 75g Sonnenblumenkerne

Teffmehl, Mehl-Mix Brot mit Hefe und Salz mischen. 50 g Sonnenblumenkerne und das Wasser hinzugeben. Mit einem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete 25er Kastenform füllen. Von oben mit reichlich Wasser glatt streichen, mit Öl bepinseln und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C zunächst für 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und für weitere 40-50 Min. fertig backen.

**Tipp:** Glutenfreies Brot lässt sich gut scheibenweise einfrieren und dann nach Bedarf im Toaster auftauen. Nach dem leichten Toasten sind die Scheiben wieder frisch und lecker.

## Reisbrot

400g Bauckhof Vollkorn Reismehl, 50g Bauckhof Speisestärke, 1 Päckchen Backpulver, 1 gehäufte TL Salz, 500ml kaltes Wasser, 2 EL Johannisbrotkernmehl (15 g), 1 EL Leinsamen, 1 EL Sesam, 2 EL Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete 25er-Kastenform geben. Von oben mit reichlich Wasser glatt streichen und mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C für ca. 60 Min. backen.



## Buchweizenbrot

150g Bauckhof Buchweizenmehl, 100g Bauckhof Vollkorn Reismehl, 100g Bauckhof Speisestärke, 1 Päckchen Backpulver, 1 gehäufte TL Salz, 500g Wasser, 2 EL Johannisbrotkernmehl

Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete 25er-Kastenform geben. Von oben mit reichlich Wasser glatt streichen und mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C für ca. 60 Min. backen.

**Tipp herzhafte Muffins:** Den Teig mit 2 EL Zwiebelwürfeln, 2 EL Dill und 150 g klein gewürfeltem Käse verfeinern. Auf 15 Muffinförmchen verteilen und ca. 35 Min. bei 200 °C backen.

## Ciabatta

200g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 gehäufte TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 100g Speisequark Magerstufe, 50ml Wasser, 4 EL neutrales Öl oder Olivenöl

Mehl-Mix mit Backpulver und Salz mischen. Die restlichen Zutaten hinzugeben. Mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit feuchten Händen zu einem flachen Brotlaib formen, auf ein gefettetes Backblech setzen und mit Wasser und Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 30 Min. backen.

**Tipp:** Als Brötchen in einem Muffinblech backen bei 200 °C für ca. 30 Min.

## Rosinenbrot

400g Bauckhof Mehl-Mix Universal, 1 Päckchen Trockenhefe, 75g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Bourbon Vanille, 100g weiche Butter, 1 Ei, 300ml Milch, 150g Rosinen

Mehl-Mix mit Zucker, Hefe, Salz und Bourbon Vanille mischen, dann weiche Butter, Ei und Milch hinzugeben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. zu einem Teig verrühren und anschließend die Rosinen unterheben. Den Teig in eine gefettete 25er Kastenform füllen, mit Öl oder flüssiger Butter bepinseln, in der Mitte einkerben und mit Folie abgedeckt 20 Min. gehen lassen. Bei 200 °C für ca. 50 Min. backen.

**Tipp:** Als Brötchen in einem Muffinblech bei 200 °C für ca. 30 Min. backen.



## Castagnaccio

Südtalitanische Spezialität zwischen Kuchen und Brot. Schmeckt zu kräftigem Rotwein.

Für Maronenliebhaber.

300g Bauckhof Kastanienmehl, 1/2 TL Salz, 3 EL Zucker, 150ml Wasser, 4 EL Olivenöl, 1 TL Rosmarin fein gehackt, 50g Pinienkerne, 50g Rosinen grob gehackt

Die Rosinen 20 Min. in heißem Wasser einweichen. Kastanienmehl, Zucker, Salz und Rosmarin, 4 EL Öl und ca. 150 ml Wasser verrühren, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Abgetropfte Rosinen und Pinienkerne unterrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen (Ø 24 cm). Mit Olivenöl beträufeln und bei 200 °C etwa 45-60 Min. backen bis die Oberfläche wie rissige Erde aussieht.



## Maronen-Reisbrot

100g Bauckhof Kastanienmehl, 400g Bauckhof Vollkorn Reismehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 gehäufte TL Salz, 450ml Wasser, 2 EL Guarkernmehl (15g)

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät 5 Min. zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete 25er Kastenform geben. Von oben mit reichlich Wasser glatt streichen und mit Öl bepinseln. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C zunächst für 15 Minuten auf der unteren Schiene backen. Danach die Temperatur auf 200 °C reduzieren und für weitere ca. 45 Min. fertig backen.

## Apfel-Muffins

250g Bauckhof Vollkorn Reismehl, 180g Bauckhof Apfelmus, 2 TL Backpulver, 115 g Agavensirup oder Zucker, 1 Prise Salz, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 Eier, 50ml Milch oder Reismilch, 60g gemahlene Haselnüsse, 75g Sultaninen, 1/2 TL Zimt, 1 Prise Bourbon-Vanille

Reismehl, gemahlene Haselnüsse, Backpulver und Sultaninen miteinander mischen. Die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und das Mehlgemisch nach und nach einrühren. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 20 Min. backen.  
Ergibt 12 Muffins.



## Schoko-Muffins

400g Bauckhof Backmischung „Brownies“, 50g Bauckhof Speisestärke, 2 TL Backpulver, 200g weiche Butter, 4 Eier

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Masse auf ca. 15 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für ca. 25 Min. backen.  
Ergibt 15 Muffins.

## Zitronenkuchen

400g Bauckhof Backmischung „Obstkuche Rührteig“, 175g weiche Butter, 4 Eier, 1 Zitrone

Beide Innenbeutel der Backmischung „Obstkuchenteig“ mit Eiern und Butter zu einer cremigen Masse verrühren. Zitrone abreiben und auspressen. Die Schale und 2 EL Zitronensaft in den Teig geben. Die Masse in eine gefettete Kastenform (26 cm) oder eine Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 60 Min. backen.

**Tipp:** Aus dem Teig für Marmorkuchen und Zitronenkuchen lassen sich ganz einfach leckere Muffins zaubern. Mit dem angerührten Teig Muffinförmchen halbhoch befüllen. Im vorgeheizten Backofen für 20-25 Min. backen.

## Biskuit-Rolle

100g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 1 TL Backpulver, 100g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 4 Eier, nach Geschmack: geschlagene Sahne, Marmelade

Eiweiß und Salz mit einem Handrührgerät kurz anschlagen, unter weiterem Rühren ¼ des Zuckers einrieseln lassen und zu einer festen Masse schlagen. In einer zweiten Schüssel das Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig rühren. Mehl-Mix mit Backpulver und Bourbon Vanille mischen. Mit einem Schneebesen abwechselnd löffelweise Mehl-Mix und Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausstreichen und bei 180 °C für 10-20 Min. backen. Die Biskuitplatte sofort nach dem Backen auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit Wasser befeuchten und abziehen. Die noch warme Biskuitplatte zusammen mit dem Geschirrtuch aufrollen und abkühlen lassen. Dann vorsichtig entrollen, nach Geschmack z.B. mit Sahne und Früchten oder Marmelade füllen und wieder aufrollen.

**Tipp:** Der Biskuit wird besonders locker, wenn Sie beim Unterheben des Eischnees möglichst wenig rühren.



## Marmorkuchen

220g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 2 TL Backpulver, 170g Zucker, 180g weiche Butter (oder Margarine), 4 Eier, 2 EL kochendes Wasser, 1 EL kaltes Wasser, 1 EL Kakao

Mehl-Mix Kuchen mit Backpulver, Zucker, Butter und Eiern zu einem glatten Teig verrühren.

Anschließend 2 EL heißes Wasser in den Teig rühren. Den Teig dritteln. Das erste Drittel in eine gefettete Kastenform geben. Dann 1 EL Kakao in 1 EL Wasser glatt rühren, mit dem zweiten Drittel des Teiges verrühren und als dunkle Masse in die Kastenform geben. Mit dem letzten Drittel des Teiges abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 50 Min. backen.



## Streuselkuchen

300g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 1 gestr. TL Backpulver, 125g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 125g Butter (oder Margarine), 2 Eier, 1 Glas säuerliche Marmelade, nach Geschmack: geriebene Zitronenschale

Mehl-Mix mit Backpulver, Zucker, Salz und Vanille mischen. Die restlichen Zutaten zugeben, mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten. 2/3 des Teiges gleichmäßig in einer gefetteten 24er Springform verteilen, gut festdrücken und ca. 1 cm am Rand hochziehen. 1 Glas säuerliche Marmelade gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Das restliche Drittel als Streusel auf dem Belag verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für ca. 45 Min. backen.

## Rhabarberkuchen / Pflaumenkuchen

220g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 2 TL Backpulver, 170g Zucker, 180g weiche Butter (oder Margarine), 4 Eier, 2 EL kochendes Wasser, 750g Rhabarber oder 750g Pflaumen

Mehl-Mix Kuchen mit Backpulver, Zucker, Butter und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig gleichmäßig auf einem gefetteten Backblech verteilen. Mit Rhabarberstücken oder Pflaumenhälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 25-35 Min. backen.

## Apfelkuchen (Hefeteig)

400g Bauckhof Mehl-Mix Universal, 1 Päckchen Trockenhefe, 75g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Bourbon Vanille, 100g weiche Butter, 1 Ei, 300ml Milch, 750g - 1000g Äpfel

Mehl-Mix mit Zucker, Hefe, Salz und Vanille mischen, dann weiche Butter, Ei und Milch hinzugeben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. zu einem Teig verrühren. Den Teig auf einem gefetteten Backblech verstreichen, mit Apfelstücken belegen und 15 Min. gehen lassen. Bei 180 °C je nach Belag für ca. 40-50 Min. backen.





## Quarkstollen

400g Baukhof Backmischung „Obstkuchen Rührteig“, 150g Butter, 150g Quark, 3 Eier, 1-2 TL Stollengewürz, 50g Haselnüsse gerieben, 50g Korinthen, 50g Sultaninen, 50g Mandeln gehackt, 50g Orangeat, 50g Zitronat

Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Korinthen und Sultaninen mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Nach 5 Minuten über einem Sieb abgießen, mit einem Haushaltstuch trocken tupfen.

In einer Schüssel mit einem Handrührgerät den Quark, die Eier und die weiche Butter cremig rühren.

Dann die beiden Innenbeutel der Backmischung (400 g) in einer anderen Schüssel zuerst mit dem Stollengewürz und den geriebenen Haselnüssen mischen. Danach die Backmischung nach und nach in die Quarkmasse geben und dabei gut rühren bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend die Korinthen, Sultaninen, Mandeln, das Orangeat und Zitronat dazugeben und unterrühren. Den Teig in eine gut gefettete Kastenform füllen, oben mit etwas Wasser und Öl einpinseln und glattstreichen. Bei 160 °C für etwa 60 Minuten backen.

Den Stollen gut auskühlen lassen. Dann mit Puderzucker bestreuen, anschneiden und genießen.

Hinweis: Ein Quarkstollen ist deutlich feuchter als normaler Stollen, gut gekühlt hält er sich 1 Woche.

Dieses Rezept ergibt etwa 1 kg Kastenstollen.



## Kokos-Ananas-Schnitte

50g Baukhof Kokosmehl, 100g Baukhof Reismehl hell, 70g Zucker, 2 gestr. TL Backpulver, 75 weiche Butter (oder Margarine), 3 Eier, 1 Glas Ananasstücke (ca. 200g Ananasstücke + ca. 150ml Ananassaft), 200ml Schlagsahne, 100g Naturjoghurt, 50g Kokosraspel

Ofen auf 160°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Springform einfetten.

Die Ananasstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dabei den Ananassaft auffangen. Das Kokosmehl mit dem Reismehl, dem Zucker und dem Backpulver in einer Schüssel vermischen. Dann die weiche Butter, die Eier und den Ananassaft hinzufügen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Anschließend die Ananasstücke unterheben.

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

**Tipp:** Der Stollen ist fertig gebacken, wenn bei der „Nadelprobe“ kein Teig mehr an der Nadel oder am Zahnstocher kleben bleibt.



## Double Chocolate Plätzchen

350g Baukhof Backmischung „Mürbteig“, 100g Butter (oder Margarine), 1 Ei (oder 4 EL Sojasahne), 6 TL Kakao (ca. 20 g), 4 EL Sahne (oder 4 EL Sojasahne), 100g grob gehackte Schokolade

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu walnussgroßen Kugeln formen und leicht platt drücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze je nach Dicke der Kekse für ca. 10-15 Min. backen.

## Mürbteigplätzchen

350g Baukhof Backmischung „Mürbteig“, 100g Butter (oder Margarine), 1 Ei (oder 4 EL Sojasahne)

Den Inhalt der Mürbteig-Packung in eine Schüssel geben.

100 g Butter und 1 Ei (oder 100 g Margarine und 4 EL Sojasahne) dazugeben und mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 3-4 mm dick ausrollen. Kekse ausstechen und mit 2 cm Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober- und Unterhitze je nach Dicke der Kekse für ca. 10-15 Min. backen.

Ergibt ca. 2 Bleche Kekse.

## Zimtspiralen

350g Baukhof Backmischung „Mürbteig“, 100g Butter (oder Margarine), 1 Ei (oder 4 EL Sojasahne), 1 TL Zimt

Den Inhalt der Mürbteig-Packung in eine Schüssel geben.

100g Butter und 1 Ei (oder 100g Margarine und 4 EL Sojasahne) dazugeben und mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten.

Anschließend den Teig halbieren und in eine Teighälfte 1 TL Zimt unterkneten.

Beide Teigsorten für sich jeweils zwischen zwei Bögen Backpapier rechteckig und gleich groß ausrollen, ca. 3-4 mm dick und 30x15 cm groß. Teigplatten übereinander legen, leicht andrücken. Von der langen Seite her aufrollen und die Rolle für mindestens 45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend die Rolle in ca. 0,4 mm dicke Scheiben schneiden und diese im Abstand von 2 cm auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze je nach Dicke der Kekse für ca. 10-15 Min. backen.

## Vanille Kipferl

350g Baukhof Backmischung „Mürbteig“, 100g Baukhof Mandelmehl, 100g Butter (oder Margarine), 4 EL Sahne, 2 Eier, 100g Puderzucker, 2 Päckchen Vanille-Zucker

Den Inhalt der Backmischung mit Butter, Mandelmehl, Sahne und Eiern in eine Schüssel geben und mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig kleine, ca. 6 cm lange Stränge formen und zu Hörnchen biegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und wie oben beschrieben backen.

100g Puderzucker mit 2 Päckchen Vanille-Zucker vermischen und nach und nach die noch warmen Kipferl vorsichtig in der Mischung wenden. Gut auskühlen lassen.



## Nussplätzchen

300g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 1 gestr. TL Backpulver, 125g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 125g Butter (oder Margarine), 2 Eier, 75g gemahlene Nüsse, nach Geschmack zum Dekorieren: Walnusshälften

Mehl-Mix Kuchen mit Backpulver, Zucker, Salz und Vanille mischen. Die restlichen Zutaten zugeben, mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zu einer Rolle mit 5 cm Durchmesser formen und für min. 1 Stunde ins Kühlfach legen. Die Rolle in 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 2cm Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Nach Geschmack mit Walnusshälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 10-15 Min. backen.

## Heidesand-Kekse

300g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 1 gestr. TL Backpulver, 125g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 125g Butter (oder Margarine), 2 Eier, nach Geschmack: Streusel, Puderzucker oder Schokoglasur zum Dekorieren

Mehl-Mix Kuchen mit Backpulver, Zucker, Salz und Vanille mischen. Die restlichen Zutaten zugeben, mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zu einer Rolle mit 5 cm Durchmesser formen und für min. 1 Stunde ins Kühlfach legen. Die Rolle in 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 2cm Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 10-15 Min. backen.

**Tipp:** Die Heidesand-Kekse lassen sich nach dem Abkühlen mit Hilfe von Zuckergussglasur oder Schokoglasur und Streuseln toll dekorieren.

## Schoko-Stangen

300g Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, 1 gestr. TL Backpulver, 125g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Bourbon Vanille, 125g Butter (oder Margarine), 2 Eier, 2 EL Kakao, 50g Schokoladenraspeln, nach Geschmack zum Dekorieren: Schokoglasur

Mehl-Mix Kuchen mit Backpulver, Zucker, Salz und Vanille mischen. Die restlichen Zutaten zugeben, mit der Hand intensiv zu einem glatten Teig verkneten und für min. 1 Stunde ins Kühlfach legen. Aus dem Teig kleine Stangen formen und mit 2 cm Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 10-15 Min. backen. Nach Geschmack im Wasserbad Schokoglasur erhitzen und die abgekühlten Stangen zur Hälfte mit Schokolade glasieren.

## Hafer-Schoko-Cookies

100g Bauckhof Backmischung „Hafer Cookies“ (1 Innenbeutel), 80g weiche Butter\*, 1 Ei\*, 50g gehackte Schokolade

(\*Butter und Eier können durch 80 g Margarine und 50 g Sojajoghurt ersetzt werden)

Alle Zutaten mit einem Rührgerät zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem Teelöffel (für Mini Kekse) oder einem Esslöffel (für größere Cookies) die gewünschte Menge Teig abnehmen und Kugeln formen. Kugeln mit 1 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C je nach Größe der Kekse für 12-18 Min. bis zu einer leicht gold-braunen Färbung backen. Die Kekse sind zunächst noch weich und werden erst beim Auskühlen fest.





## Waffeln

**200g Bauckhof Mehl-Mix Universal**, 2 TL Backpulver, 75g Zucker, 75g weiche Butter (oder Margarine), 2 Eier, 225ml Milch (oder Sojadrink)

Alle Zutaten zu einem glatten Teig rühren und 10 Min. quellen lassen. Im gefetteten Waffeleisen ausbacken. Ergibt 5-6 Waffeln.

**Für fruchtige Waffeln:** Für besonders fruchtige Waffeln einen geriebenen Apfel und wahlweise 1 Messerspitze Zimt oder Nelke in den fertigen Teig rühren.

**Für nussige Waffeln:** 50 g Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln oder Erdnüsse gemahlen oder gehackt in den fertigen Teig rühren.

## Kaiserschmarrn

**100g Bauckhof Mehl-Mix Universal**, 1 gestr. TL Backpulver, 2 gestr. EL Zucker, 2 Eier\*, 1 Prise Bourbon Vanille, 1 Prise Salz, 150ml Milch\*, 40g Rosinen

(\*Eier und Milch können durch 175 ml Sojadrink ersetzt werden)

Mehl-Mix Universal mit Backpulver, Zucker, Vanille und Salz mischen. In einer extra Schüssel die Eier kurz schlagen. Dann die Eier und die Hälfte der Milch zu dem Mehl-Mix geben und rühren. Die restliche Milch hinzugeben, zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min. quellen lassen. Am Ende die Rosinen kurz unterheben.

In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze Butter oder neutrales Öl zerlassen und den ganzen Teig hineingeben. Die Rosinen in der Pfanne gut verteilen. Wenn der Rand nach 3-5 Min. fest geworden ist, den an der Oberfläche noch etwas flüssigen Teig vierteln und wenden. Für 2-3 Min. weiter backen. Dann in kleine Stücke teilen und goldbraun backen.

## Pfannkuchen

**110g Bauckhof Mehl-Mix Universal**, 2 EL Öl (oder zerlassene Butter), 2 Eier, 250ml Milch, 1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min. quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

**Für süße Pfannkuchen:** Eine Prise Vanille und 1 EL Rohrzucker in den Teig geben.

**Für herzhafte Pfannkuchen:** Eine Prise Pfeffer, etwas Salz und 2 TL gehackte Kräuter in den Teig geben.

**Gefüllte Pfannkuchen:** Pfannkuchen ausbacken, mit Füllung wie z.B. Tomatensoße, Gemüse-ragout oder Spinatcreme dick bestreichen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Nach Bedarf mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 10 Min. backen.





## Buchweizen-Galettes

100g Bauckhof Buchweizenmehl, 80g Bauckhof Vollkorn Reismehl, 300ml Wasser (oder Milch), 3 Eier, 1 TL Salz, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise weißer Pfeffer, Butter oder neutrales Öl zum Braten  
Mehl, Eier, Salz, Gewürze und ca. die Hälfte der Flüssigkeit mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Rest der Flüssigkeit einrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze den Teig portionsweise von beiden Seiten knusprig backen.

**Tipp:** Besonders lecker ist es, wenn Sie die Galettes mit geriebenem Gouda, Schnittlauch und viel frisch gemahlenem Pfeffer servieren. Dazu passt gut ein grüner Salat.

## Nudeln

250g Bauckhof Mehl-Mix Universal, 3 EL Olivenöl, 3 Eier, 3 EL Wasser

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Mit Mehl bestäuben und mit einem Rollholz dünn ausrollen. Ist der Teig zu feucht, weiteres Mehl einarbeiten. Nudeln in gewünschter Form und Größe schneiden. In reichlich Salzwasser mit einem Schuß Öl ca. 5 Min. kochen.

Für 2-3 Portionen.

**Tipp:** Der Teig eignet sich auch für Lasagneplatten.

Den ausgerollten Teig zu Platten schneiden. In einer Form die ungekochten Lasagneplatten mit der gewünschten Soße schichten und ggf. mit Käse oder Parmesan bestreuen. Die Lasagne je nach Dicke der Platten und Größe der Form für 20-45 Min. im Ofen backen.

## 14 Herzhaftes

## Brokkoli-Mandel-Cremesuppe

60g Bauckhof Mandelmehl, 1 kleine Zwiebel, 350g Brokkolieröschen, 750ml Gemüsebrühe, 25g Mandelplättchen, 1 EL Öl

Mandelplättchen ohne Fett in der Pfanne goldbraun anrösten und zum Abkühlen beiseite stellen. Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit Öl andünsten. Brokkoliröschen hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze so lange köcheln bis der Brokkoli gar ist. Das Mandelmehl einrühren und nochmals 1-2 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cremesuppe mit den gerösteten Mandelplättchen dekoriert servieren.



## Kartoffelknödel

100g Bauckhof Mehl-Mix Universal, 1 kg gekochte Kartoffeln (mehligkochend), 50g Butter, 3 Eigelb, Salz

Die gekochten Kartoffeln noch warm durch ein Sieb drücken oder zerstampfen. Mit den restlichen Zutaten vermengen. Aus dem Teig Knödel formen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Knödel hineingeben und Hitze reduzieren. Nicht kochen! Knödel ca. 10 Min. im Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Ergibt ca. 20 Knödel.

## Pizza-Teig

400g Bauckhof Mehl-Mix Brot, 1 Päckchen Trockenhefe, 1/2 TL Zucker, 1 gestr. TL Salz, 300ml Wasser, 2 EL ÖL, nach Geschmack: Sesam Mehl-Mix Brot mit Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Lauwarmes Wasser und Öl hinzugeben, mit einem Handrührgerät mit Knethaken 5 Min. zu einem Teig verrühren. Den Teig mit einem nassen Teigschaber oder feuchten Händen auf einem gefetteten Backblech oder in 2 Springformen verteilen. Nach Geschmack belegen und 15 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C je nach Belag für ca. 30 Min. backen.



## Gefüllte Zucchini-Scheiben

400g Bauckhof Fertigmischung „Harissa Falafel“, 200ml Wasser, 3 kleine Zucchini

Den Packungsinhalt der Fertigmischung in 200 ml kochendes Wasser einrühren und 15 Min. quellen lassen. 3 kleine Zucchini in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mitte der Zucchinis mit einem Löffel oder einem kleinen Messer aushöhlen. Die Falafelmasse in die ausgehöhlten Zucchinis füllen. In der Pfanne mit reichlich Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

**Tipp:** Passt gut zu Tomatensoße und Salat.



## Quiche / Gemüse Kuchen-Boden

240g Bauckhof Mehl-Mix Universal, 1/2 TL Backpulver, 150g Butter\*, 80g Quark\*, 2 Eigelb\*, 1/2 TL Salz, Zutaten für Belag und Guss nach Wunsch

(\*Butter, Quark und Ei können durch 75 ml Wasser, 75 g Margarine und 1/2 TL Zucker ersetzt werden)

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und 1 h im Kühlschrank ruhen lassen. Teig mit etwas Mehl ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Teig am Rand hochziehen. Nach Wunsch füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C je nach Belag 35-45 Min. backen.

### Tipp: Vegane Pilz-Füllung

Teig wie oben beschrieben zubereiten und Springform damit auslegen.

250ml Sojasahne, 200g klein geschnittenen Räuchertofu, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Masse verquirlen. In einer Pfanne 500g Pilze in Scheiben und gewürfelte Zwiebeln dünsten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Tofu-Sojasahne-Guss mit Pilzfüllung mischen und in der Springform auf dem Quicheboden verteilen. Mit Streifen von einer roten Paprika dekorieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 30-40 Min. backen.

### Tipp: Tomaten-Zucchini-Füllung

Teig wie oben beschrieben zubereiten und Springform damit auslegen.

3 Eier, 150ml Crème fraîche, 75ml Milch, 200g geriebenen Käse, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Masse verquirlen. Abwechselnd 300g Tomatenscheiben und 300g Zucchinis in der Springform auf den Quicheboden schichten und gleichmäßig mit der Eiermasse begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30-40 Min. backen.

# Hafer kontrolliert

## Kontrolliert glutenfrei vom Bauckhof

Allein auf die Natur wollen wir uns bei unserem glutenfreien Sortiment ausnahmsweise nicht verlassen. Denn „von Natur aus glutenfrei“ ist nicht selbstverständlich auch „kontrolliert glutenfrei“.



Unsere glutenfreien Mehle werden auf einer separaten Mühle gemahlen.



Alle Produkte werden im eigenen Labor auf Glutenfreiheit untersucht.



Alle Produkte mit dem Zeichen der durchgestrichenen Ähre sind mit Glutenanalyse bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft gemeldet.

Mit Produkten, die schnell und einfach zuzubereiten sind, bieten wir Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit gleichzeitig Alternativen und maximale Sicherheit. Unsere glutenfreien Produkte schmecken der ganzen Familie.

Wo gibt es die glutenfreien Produkte vom Bauckhof? Fragen Sie in Ihrem Naturkostladen oder finden Sie Bezugsquellen und weitere Produktinformationen auf unserer Website unter [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de).

## Glutenfreier Hafer ist eine Frage der Sorgfalt!

Glutenfreier Hafer ist keine besondere Sorte – Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Es kommt auf die Reinheit des Hafers durch Sorgfalt und Kontrolle in Anbau und Verarbeitung an. Wir sind einer der wenigen Naturkosthersteller, der kontrolliert glutenfreie Haferprodukte anbietet. Möglich macht das ein gemeinsam mit Landwirten entwickeltes, spezielles Programm zur Sicherstellung der Reinheit des Hafers auf dem Weg vom Feld in die Tüte.

Die meisten Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit können kontaminationsfreien Hafer in ihre Ernährung mit einbeziehen. Die Eiweißstruktur von Hafer unterscheidet sich von der der klassischen Brotgetreide. So ist unter anderem der bei Zöliakie schädigende Teil des Glutens, das Gliadin, im Hafer nicht enthalten.

# liert glutenfrei

## Kontrolliert glutenfreie Haferflocken vom Bauckhof garantieren maximale Sicherheit

**Sicherheit im Anbau:** Der Hafer für unsere kontrolliert glutenfreien Haferflocken wird in einem besonderen Projekt nach genauen Vorgaben vom Bauckhof durch mehrere Bio- und Demeter- Landwirte in Norddeutschland angebaut. Dieser Hafer ist sowohl im Anbau als auch in der Verarbeitung frei von Verunreinigungen mit glutenhaltigem Getreide.

**Gesetzliche Sicherheit:** Das Lebensmittelgesetz sagt: „Hafer für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit muss so hergestellt, zubereitet und/oder verarbeitet sein, dass eine Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder ihre Kreuzungen ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg (ppm) betragen.“  
EG-VO 41/2009

**Gesundheitliche Sicherheit:** Die meisten Menschen mit Zöliakie können glutenfreie Haferflocken vertragen. Allerdings wird den Betroffenen empfohlen, Hafer nur langsam und schrittweise in einen glutenfreien Speiseplan zu integrieren. Die Voraussetzung dafür ist die Reinheit des Haferproduktes. Bei normalem, handelsüblichem Hafer ist mit Verunreinigungen von bis zu 8.000 ppm zu rechnen.

## Hafer kann eine wertvolle Bereicherung der glutenfreien Ernährung darstellen:

- Hafer hat von Natur aus ein ausgewogenes Verhältnis an verschiedenen Nährstoffen.
- Hafer enthält von Natur aus Vitamin B1.
- Der Eisengehalt im Hafer ist höher als bei anderen Getreidearten.
- Hafer enthält wertvolle Ballaststoffe, die den für Hafer typischen Schleim bilden.
- Im Haferfett ist der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren höher als bei anderen Getreidearten.
- Hafer gilt als kräftigend und wärmend und wird von Sportlern sehr geschätzt.
- Hafer-Beta-Glucane senken den Cholesterinspiegel im Blut.



# Einfach volle

## Mehle

- Braunhirsemehl
- Buchweizenmehl
- Goldhirsemehl
- Hafermehl
- Kastanienmehl
- Kichererbsenmehl
- Maismehl
- Reismehl
- Reismehl hell
- Sojamehl, getoastet
- Teffmehl
- Kokosmehl
- Mandelmehl



## Back & Kochzutaten

- Soßenbinder
- Speisestärke (Mais)
- Kartoffelmehl (Stärke)
- Mais-Paniermehl



## Mehl-Mixe

- Mehl-Mix Universal
- Mehl-Mix Brot
- Mehl-Mix Kuchen



## Süßspeisen

- Waffeln
- Grießpudding

## Kleie

- Gold-Leinsaat

## Flocken

- Haferflocken Großblatt
- Haferflocken Kleinblatt
- Milchreisflocken
- Reisflocken
- Hirseflocken
- Sojaflocken
- Buchweizenflocken
- Quinoaflocken
- 5-Korn-Flocken



## Falafel, Burger & Puffer

- 3-Korn-Puffer
- Falafel
- Harissa Falafel
- Haferburger
- Tomatenburger mit Basilikum



# er Geschmack

## Pizzabackmischungen

- Pizzateig



## Brotbackmischungen

- Haferbrot
- Weißbrot
- Schwarzbrot
- Schnellbrot mit Saaten
- Schnellbrot mit Brotgewürz
- Schnellbrot hell
- Schnellbrot dunkel
- Wunderbrød
- Wunderbrød mit Nüssen



## Sportler Müsli & Brei

- Hafermüsli Sport
- Hot Hafer Sport

## Frühstücksbrei

- Hot Hafer Basis
- Hot Hafer Beeren
- Hot Hafer Apfel-Zimt
- Hot Hafer Schoko
- Hot Hafer 7-Saaten
- Hot Hafer Früchte
- Hot Hirse Morgengold



## Müslis & Flakes

- Knusperfrühstück 3-Korn
- Knusperfrühstück Früchte
- Knusperfrühstück Zartbitter
- Hafermüsli Bircher
- Hafermüsli Früchte
- Hafermüsli Beeren
- Hafermüsli Schoko
- Cornflakes
- Choco Balls
- Reisflakes
- Haferpops mit Honig

## Kuchenbackmischungen

- Der schnelle Käsekuchen
- Marmorkuchen
- Mürbteig
- Brownies
- Obstkuchen Rührteig
- Hafer-Cookies





Wir entwickeln und vertreiben einzigartige, genussvolle Bio-Produkte für den Alltag – auch für besondere Ernährungsbedürfnisse. Auf diese Weise fördern wir die biologische und vor allem die biodynamische Landwirtschaft, der wir uns verpflichtet und verbunden fühlen. Dabei liegen uns die bewusste Entwicklung des Einzelnen und ein faires Miteinander am Herzen.



DE-ÖKO-007

Bauck GmbH • Duhenweitz 4 • 29571 Rosche  
Tel. 05803-9873-72 • [www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de) • [info@bauckhof.de](mailto:info@bauckhof.de)