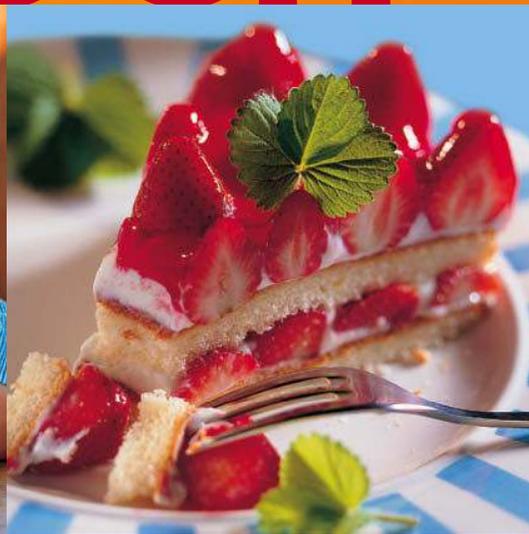


AUTORENTEAM VON MÜTTERN
HERAUSGEBERIN: DAGMAR V. CRAMM

DAS GROSSE GU

FAMILIEN KOCHBUCH



Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt

*schnell,
einfach,
preiswert*

GU

Auf einen Blick: Das steckt

4 Mütter, 9 Kinder und 4 Väter

Das sind wir 6

Zu diesem Buch –
was dieses Buch kann 7

Wieso, weshalb, warum –
Wissen rund um die
Ernährung kurz und knapp 8

Mein Kind ist unkonzentriert,
ist oft erkältet und schläft
schlecht – was hilft?
Die ultimative Tabelle 9

Die Milch macht's –
und das Brot, die Nudeln,
die Eier ... 10

Keine Panne ohne
Hilfe und eine
Schatzkiste der Tips 11

Wann gibt's was? –
Ein Saisonkalender 12/13

Zeit im Griff –
so managen Sie Ihre Zeit 14

Preiswert einkaufen und
Spartips für die Küche 15

Basis-Vorratsliste 15

Rezepte, Rezepte
für Frühling, Sommer,
Herbst und Winter 16

Frühlingsrezepte

Was koche ich, wenn ...? 18

Fit und vital im Frühling –
Drinks, Tips
und Hausrezepte 20

Frühstücksideen 22

Snackig – Snacks
und andere Kleinigkeiten 24

Knackig und nicht
immer grün – Salate 26

Für den kleinen Hunger –
Kleine Gerichte 30

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? – Suppen 34

Alles in einem Topf –
Eintöpfe 36

Hauptsache Gemüse –
Gemüsegerichte 38

Für den Bärenhunger –
Hauptgerichte 40

Etwas Süßes für die Süßen 64

Heute back' ich –
Backrezepte 66

Sommerrezepte

Was koche ich, wenn... 70

Fit und vital im Sommer –
Drinks, Tips
und Hausrezepte 72

Frühstücksideen 74

Snackig – Snacks
und andere Kleinigkeiten 76

Knackig und nicht
immer grün – Salate 78

Für den kleinen Hunger –
Kleine Gerichte 82

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? – Suppen 86

Alles in einem Topf –
Eintöpfe 88

Hauptsache Gemüse –
Gemüsegerichte 90

Für den Bärenhunger –
Hauptgerichte 92

Etwas Süßes für die Süßen 114

Heute back' ich –
Backrezepte 118

in diesem Buch

Herbstrezepte

Was koche ich, wenn ...? 122

Fit und vital im Herbst –
Drinks, Tips
und Hausrezepte 124

Frühstücksideen 126

Snackig – Snacks
und andere Kleinigkeiten 128

Knackig und nicht
immer grün – Salate 130

Für den kleinen Hunger –
Kleine Gerichte 134

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? – Suppen 138

Alles in einem Topf –
Eintöpfe 140

Hauptsache Gemüse –
Gemüsegerichte 142

Für den Bärenhunger –
Hauptgerichte 144

Süßes für die Süßen 166

Heute back' ich –
Backrezepte 168

Winterrezepte

Was koche ich, wenn ...? 172

Fit und vital im Winter –
Drinks, Tips
und Hausrezepte 174

Frühstücksideen 176

Snackig – Snacks
und andere Kleinigkeiten 178

Knackig und nicht
immer grün – Salate 180

Für den kleinen Hunger –
Kleine Gerichte 182

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? – Suppen 186

Alles in einem Topf –
Eintöpfe 188

Hauptsache Gemüse –
Gemüsegerichte 190

Für den Bärenhunger –
Hauptgerichte 192

Süßes für die Süßen 214

Heute back' ich –
Backrezepte 216

Kinder, Kinder

Der kleine Kranke 224

Kochen für
kranke Kinder 225

Darf's ein bißchen mehr
sein? – Kochen für
die Kindergruppe 226

So klappt der
Kindergeburtstag 227

Happy Birthday –
Piraten- und Feenfest 228

... und noch viel mehr
Geburtsrezepte 230

Rezeptregister von A – Z 234

Sachregister 238

Rezeptregister nach
Kapiteln 238

Impressum 240

4 Mütter, 9 Kinder, 4 Väter

Unsere Autorinnen und Familien



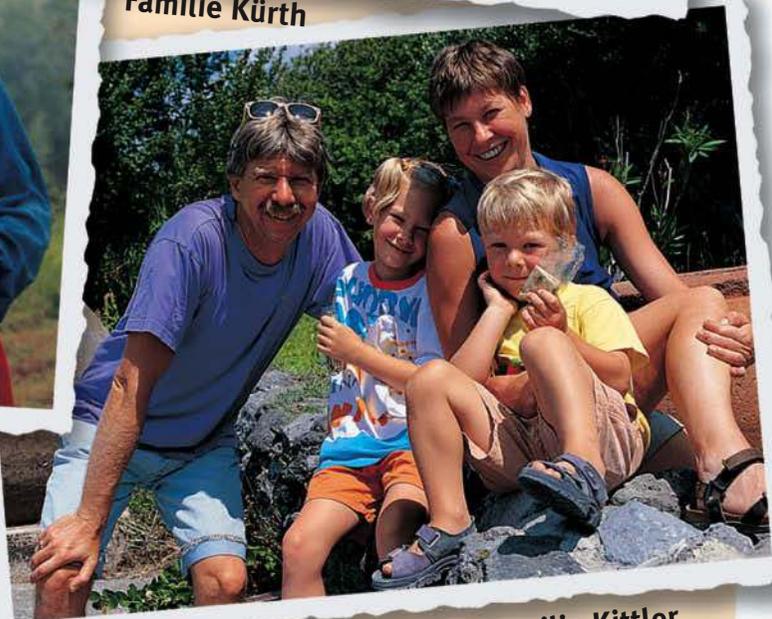
Familie v. Cramm



Familie Kürth



Familie Bodensteiner



Familie Kittler

Was dieses Buch kann

Liebe Eltern, also liebe Mütter und Väter,

kommt Ihnen Spaghetti bolognese auch schon zu den Ohren heraus? Und finden Sie Pizza aus dem Eis auch auf die Dauer öde? Stehen Sie manchmal etwas ratlos in der Gemüseabteilung und kaufen dann doch wieder Kopfsalat und Möhren? Möchten Sie, daß es allen schmeckt – und die Gesundheit trotzdem nicht zu kurz kommt? Ist es bei Ihnen auch immer kurz vor zwölf? Und hat sich der Hunderter im Portemonnaie schon wieder in Kleingeld aufgelöst?

Dann geht es Ihnen nicht anders als dem Autorenteam dieses Buches. Wir haben alle eine Familie zu bekochen – und wünschten uns ein Kochbuch, das speziell auf Familien-Bedürfnisse ausgerichtet ist. Das auch einem schmalen Geldbeutel gerecht wird, die knappe Zeit berücksichtigt und gleichzeitig anregt und Spaß macht, ohne ausgeflippt zu sein.

Und hier ist es nun:

das große GU-Familienkochbuch, das Standardwerk für junge Familien – gegen die Langeweile in der Alltagsküche.

So kochen Sie mit diesem Buch:

- 330 Rezepte warten auf Sie – allesamt getestet und für »familientauglich« befunden. Viel mehr als sieben Zutaten und eine halbe Stunde Zeit brauchen Sie nicht!

- Bei jedem Rezept sehen Sie unter dem Titel, was dieses Rezept auszeichnet: schnell, (gut) vor-

(zu)bereiten und preiswert wird von 1 (wenig) bis 3 (sehr) gepunktet. Daneben finden Sie die Zubereitungszeit; Sonderzeiten und lange Garzeiten sind extra angegeben.

- In diesem Buch gibt's vier große Kapitel: eines für jede Jahreszeit. Denn wir richten uns nach dem Obst- und Gemüseangebot der Saison, wie im Supermarkt.

- Jedes Kapitel beginnt mit einer »Fit und vital«-Seite. Dort finden Sie Rezepte für Drinks, Tips für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Hausrezepte, die Appetit auf die Jahreszeit machen!

- Frühstücksideen und Rezepte für Snacks stehen am Anfang jedes Saison-Rezeptteils. Danach folgen Salate, kleine Gerichte, Suppen, Eintöpfe, Hauptgerichte, Süßes und Backen. Diese Rubriken finden Sie immer unter den Seitenzahlen.

- Wenn bei den Hauptgerichten nicht spezielle Beilageempfehlungen angegeben sind, servieren Sie die normalen Familien-Lieblingsbeilagen: Nudeln, Reis, Kartoffeln in jeder Form oder Bulgur, Polenta, Couscous, Brot ...

- Dazu gibt's noch jede Menge Tips:

 **Beilage:** Was zum Rezept paßt und schmeckt: Leichtes und Frisches oder Sättigendes.

 **Blitzvariante:** Na was wohl: noch schneller!

 **Resteküche:** Was tun, wenn was übrig bleibt?

 **Gemüse/Obst austauschen:** Jede Menge Alternativen, damit's auch schwierigen Essern schmeckt.

 **Extra gesund:** Was das Gericht noch gesünder macht.

 **Kraft und Power:** Extra viel Energie – vor allem Fleisch – für die ganz Hungrigen!

 **Aus dem Vorrat:** Wenn mal was Frisches fehlt ... (siehe Vorratsliste S.15)

 **Mit Pep:** Für Feinschmecker und Gäste – jede Menge pffiffige Variationen.

- In unserem Sonderteil »Kinder, Kinder« gibt's Komplettideen, um Kindergeburtstage erfolgreich zu feiern. Zusätzlich finden Sie Ratsschläge, wenn die Kindergruppe zu versorgen ist, und Hilfe, wenn Ihr Kind mal krank ist und Schonkost braucht.

Guten Appetit!

Wenn Sie mit unserem großen GU-Familienkochbuch kochen, garantiere ich Ihnen, daß Sie unsere Rezepte einfach und schnell zubereitet haben. Sicher wird manches für Ihre Kinder neu sein. Nehmen Sie es gelassen, wenn mal gemeckert wird – nur durch Ausprobieren können Vorlieben entstehen.

Mit einer abwechslungsreichen Küche der Saison legen Sie die Grundlage für Gesundheit und ein natürliches Eßverhalten Ihrer Kinder. Schließlich gilt immer noch der Spruch: »Liebe geht durch den Magen«.

In diesem Sinne viel Liebe und viel Freude an der Familienküche wünscht Ihnen

Ihre
Dagmar v. Cramm

Frühstücksideen



Mango-Müsli mit Kokosraspeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

60 g Kokosraspel
100 g Backpflaumen
140 g kernige Haferflocken
1 große Mango
200 g Dickmilch · 1/8 l Milch
3–4 TL Zitronensaft
4 EL Apfeldicksaft oder 2 EL Honig

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 380 kcal
9 g Eiweiß · 15 g Fett · 50 g Kohlenhydrate

1 Die Kokosraspel goldbraun rösten. Die Pflaumen in sehr feine Würfel schneiden, mit den Haferflocken und der Hälfte der Kokosraspel mischen.

2 Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Dickmilch, Milch, Zitronensaft und Apfeldicksaft oder Honig verrühren.

3 Die Getreidemischung auf Schälchen verteilen. Mangowürfel bis auf 1 EL daraufgeben, mit Dickmilch begießen. Übrige Kokosraspel und Mangowürfel darüberstreuen.



Obst austauschen: Statt Mango Papaya oder – im Sommer – Nektarinen nehmen.



Schoko-Erdbeer-Brötchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Zartbitter-Schokolade
150 g Ricotta oder Quark (s. Tip)
2 EL Orangensaft
1 EL Honig
200 g Erdbeeren
4 Vollkornbrötchen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 280 kcal
10 g Eiweiß · 9 g Fett · 38 g Kohlenhydrate

1 Die Schokolade hacken. Den Ricotta mit Orangensaft und dem Honig geschmeidig rühren. Die Schokoladenstücke untermischen.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Brötchen halbieren. Alle Hälften mit der Ricottacreme bestreichen und mit den Erdbeerscheiben belegen.



Aus dem Vorrat: Falls Sie Ricotta, den quarkähnlichen italienischen Frischkäse, nicht extra besorgen wollen, nehmen Sie für die Creme stattdessen Speisequark mit 20 % Fett, den Sie bestimmt im Kühlschrank haben.



Rhabarber-Bananen-Konfitüre

ZUTATEN FÜR CA. 400 g:

250 g Rhabarber · 1 Banane
100 g Gelierzucker 3:1
1/2 unbehandelte Zitrone

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion (10 g) ca. 13 kcal
1 g Eiweiß · 0 g Fett · 3 g Kohlenhydrate

1 Den Rhabarber putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Banane schälen und kleinschneiden. Die Früchte in einer Rührschüssel pürieren.

2 Den Gelierzucker zu den Früchten geben und die Fruchtmasse mit den Quirlen der Küchenmaschine oder des Handmixers 10 Min. rühren.

3 Die Zitrone heiß abwaschen. Die Schale in feinen Spänen abziehen, 2 EL Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit der Konfitüre verrühren; in kleine Twist-Off-Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen und bis zum Verzehr mindestens 3 Std. kalt stellen.



Resteküche: Kaltgerührte Konfitüren immer im Kühlschrank aufbewahren und bald verbrauchen.



Käse-Sesam-Bauernbrot

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Sesam oder feingehackte Nüsse
 1 Handvoll Kerbel- oder Petersilienblättchen
 4 Zweige Basilikum
 50 g weiche Butter
 Salz · Pfeffer · 1–2 TL Zitronensaft
 4 Scheiben kräftiges Bauernbrot
 125 g Brie

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 310 kcal

11 g Eiweiß · 20 g Fett · 20 g Kohlenhydrate

1 Sesam oder Nüsse ohne Fett goldbraun rösten. Die Kräuterblättchen bis auf einige zum Garnieren fein hacken, mit der Butter und zwei Drittel des Sesams bzw. der Nüsse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Die Brote mit der Sesambutter bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit dem übrigen Sesam bestreuen und mit den Kräutern garnieren.



Blitzvariante: Schneller geht's, wenn Sie statt der Sesamsamen oder Nüsse Tahini (Sesampaste) verwenden (gibt's im Bioladen).



Kräuter-Spiegelei mit Bacon

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bund Schnittlauch
 1 Handvoll Kerbelblättchen oder 1/2 Beet Kresse
 1 Bund Petersilie
 2 Schalotten (oder 1 kleine Zwiebel)
 100 g Bacon (Frühstücksspeck)
 1 EL Butter
 4 Eier
 Salz · Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 260 kcal

16 g Eiweiß · 21 g Fett · 2 g Kohlenhydrate

1 Die Kräuter waschen und fein schneiden, die Kresse vom Beet schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Die Speckstreifen groß ausbraten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

3 Die Butter zum Speckfett geben und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Kräuter bis auf etwas für die Garnitur dazugeben und im Fett schwenken.

4 Die Eier daraufschlagen, stocken lassen, leicht salzen und pfeffern. Die Kräuter aufstreuen und die Spiegeleier mit dem Bacon anrichten.



Ei-Toast mit Kerbelcreme

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Doppelrahm-Frischkäse
 2 TL Senf · 5 EL Milch
 20 g Kerbel (alternativ Petersilie)
 1–2 TL Zitronensaft
 Salz · Pfeffer
 8 Scheiben Vollkorntoast
 3 hartgekochte Eier

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 230 kcal

10 g Eiweiß · 13 g Fett · 19 g Kohlenhydrate

1 Frischkäse und Senf in der Milch zerdrücken und damit verrühren. Den Kerbel waschen, die Blätter von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Käsemasse rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Toastbrote goldbraun rösten und mit der Kerbelcreme bestreichen. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden, auf die Brote legen. Die Toasts mit den zurückgelegten Kräutern garnieren.



Extra gesund: Statt mit Eischeiben können Sie die Toasts auch mit Tomatenscheiben belegen.

Gemüse-Reisfleisch

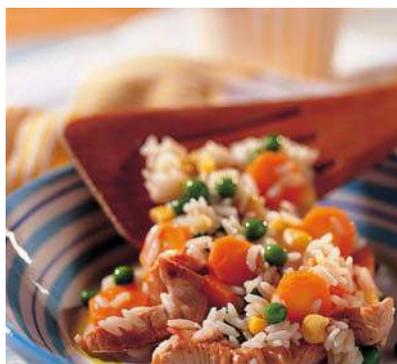
Schnell ● 30 Min.
 Vorbereiten ●
 Preiswert ●●●

Pro Portion ca. 760 kcal
 40 g Eiweiß · 11 g Fett · 123 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Putenbrustfilet
 400 g Möhren · 250 g TK-Erbsen
 2 EL Olivenöl
 Salz · Pfeffer
 300 g 8-Minuten-Kurzzeitreis
 1 Dose Mais (ca. 300 g)
 600 ml Gemüsebrühe

1 Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Erbsen antauen lassen.



2 Das Fleisch im Öl 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Die Möhren 3 Min. mitbraten. Reis, Erbsen und abgetropften Mais untermischen; mit der heißen Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und den Reis offen in 8 Min. ausquellen lassen; öfters umrühren, nochmal abschmecken.

 **Blitzvariante:** Noch schneller geht's, wenn Sie statt frischem Gemüse 700 g tiefgekühltes Pfannen- oder Suppengemüse verwenden.

 **Kraft und Power:** 50 g durchwachsenen Speck fein würfeln, knusprig braten, dann das Gemüse mitbraten.

Hühnerbrüstchen in Kerbelsauce

Schnell ●● 25 Min.
 Vorbereiten ●
 Preiswert ●●●

Pro Portion ca. 640 kcal
 53 g Eiweiß · 24 g Fett · 49 g Kohlenhydrate

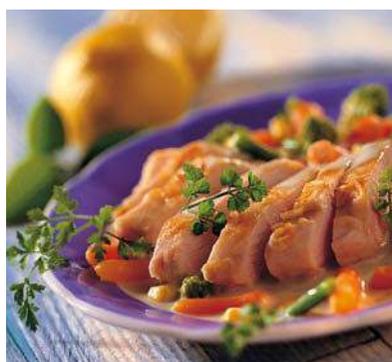
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Hühnerbrustfilets (600 g)
 ca. 4 EL Mehl
 1 EL Butter
 1/2 l Hühnerbrühe
 gut 3 EL Zitronensaft
 750 g TK-Mischgemüse
 1 Bund Kerbel (oder Petersilie)
 100 g Crème fraîche
 Salz · Pfeffer

1 Die Hühnerbrüstchen in Mehl wenden, dann in der Butter gut anbraten. 200 ml Brühe und 3 EL Zitronensaft angießen. Das TK-Gemüse zum Fleisch geben, den Deckel auflegen und alles ca. 15 Min. schmoren lassen. Den Fond in eine Pfanne abgießen.

2 Die Kerbelblättchen mit der restlichen Hühnerbrühe und der Crème fraîche im Mixer aufschlagen und zum Fond in die Pfanne geben; erhitzen. 1 EL Mehl mit etwas Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und diese mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Zu Fleisch und Gemüse servieren.

 **Extra gesund:** Mischen Sie 1–2 frische feingeraspelte Möhren unter das fertige Gericht.



Hähnchen auf Oreganokartoffeln

Schnell ●●● 15 Min.
 Vorbereiten ●●● (+ 25 Min. Backzeit)
 Preiswert ●●

Pro Portion ca. 400 kcal
 29 g Eiweiß · 21 g Fett · 23 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hähnchenschenkel (je ca. 180 g)
 1 TL Honig
 1 EL Zitronensaft
 2 TL getrockneter Oregano
 2 EL Olivenöl (+ Öl für die Form)
 1 Knoblauchzehe
 Salz · Pfeffer
 750 g Kartoffeln

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen und an den Gelenken durchschneiden. Honig, Zitronensaft, 1 TL Oregano und 1 EL Olivenöl verrühren. Die Knoblauchzehe dazupressen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenschenkel mit dieser Marinade bepinseln.

2 Die Kartoffeln schälen, längs halbieren, in Stäbchen schneiden; nebeneinander in eine geölte weite Form geben. Die Kartoffeln salzen, pfeffern, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Oregano bestreuen.

3 Das Hähnchen auf die Kartoffeln setzen und alles im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25–30 Min. backen. In den letzten 2 Min. den Grill dazuschalten oder die Backofentemperatur auf 250° (Umluft 220°) schalten.

 **Beilage:** Ein Salat mit Tomaten und Schafskäse: Friséesalat putzen, waschen und kleinrupfen. 1 Tomate würfeln, 100 g Feta raspeln; Tomate und Feta über den Salat streuen. Mit einer Vinaigrette anmachen.

Bild: Hähnchen auf Oreganokartoffeln



Erdbeer-Quark-Torte

Schnell ● 40 Min.
 Vorbereiten ●●● (+ 2 Std. Kühlzeit)
 Preiswert ●●

Bei 12 Stücken pro Stück ca. 310 kcal
 8 g Eiweiß · 13 g Fett · 39 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 1 TORTE (Ø 26 cm):

5 Blatt weiße Gelatine
 500 g Sahnequark
 125 g Zucker
 Saft und abgeriebene Schale von
 1/2 unbehandelten Zitrone
 1 Biskuitboden (Ø 26 cm)
 800 g kleine Erdbeeren
 250 g Sahne
 1 Päckchen klarer Tortenguß
 1/4 l Sauerkirschnektar

1 Die Gelatine einweichen. Quark, 100 g Zucker, 2 EL Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale verrühren. Die Gelatine in einem Topf bei milder Hitze auflösen. Unter die Quarkmasse rühren; zum Festwerden 15 Min. kalt stellen.

2 Inzwischen den Biskuit quer in zwei gleichgroße Böden teilen. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen. Einen Tortenring herumlegen. Erdbeeren putzen und 300 g halbieren. Den Rest ganz lassen.

3 Die Sahne steif schlagen, unter den Quark heben. Die Hälfte davon auf den Biskuitboden streichen, mit den halbierten Erdbeeren belegen. Den zweiten Biskuit darauflegen, die übrige Creme darauf verteilen. Mit den ganzen Erdbeeren belegen.

4 Den Tortenguß nach Packungsangabe mit übrigem Zucker und Kirschnektar aufkochen, die Erdbeeren damit überziehen und die Torte im Kühlschrank 2 Std. festwerden lassen.



Obst austauschen: Eine reizvolle Früchtealternative sind Himbeeren oder Brombeeren.

Möhrenkuchen mit Mascarpone

Schnell ●● 25 Min.
 Vorbereiten ●●● (+ 45 Min. Backzeit)
 Preiswert ●●

Bei 12 Stücken pro Stück ca. 330 kcal
 8 g Eiweiß · 20 g Fett · 28 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM

(Ø 26 cm):
 Fett für die Form
 5 Eier, getrennt
 220 g Zucker
 1 TL Zimt
 2 Gläser Baby-Möhrenbrei (à 190 g)
 170 g gemahlene Mandeln
 100 g Mehl
 250 g Mascarpone
 100 ml Orangensaft
 1 Päckchen Vanillezucker



1 Den Springformboden einfetten. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Eiweiße steif schlagen. Eigelbe mit 200 g Zucker und Zimt schaumig schlagen. Möhrenbrei, Mandeln und Mehl unterrühren, Eischnee unterziehen. Den Teig in die Form füllen; im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen.

3 Mascarpone mit Orangensaft, Vanillezucker und restlichem Zucker verrühren. Den abgekühlten Kuchen damit bestreichen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Extra gesund: Vollwertig wird der Kuchen mit Vollkornmehl und Honig oder Dicksaft statt Zucker.

Feine Erdbeermuffins

Schnell ●● 20 Min.
 Vorbereiten ● (+ 30 Min. Backzeit)
 Preiswert ●●●

Pro Stück ca. 220 kcal
 4 g Eiweiß · 12 g Fett · 25 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

150 g weiche Butter
 130 g Zucker · 2 Eier
 250 g Erdbeeren, gewürfelt
 150 g Mehl · 1/2 Päckchen Backpulver
 75 g blütenzarte Haferflocken
 Außerdem:
 1 Muffinblech mit 12 Mulden und
 12 Papierbackförmchen

1 Das Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2 Die Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Die Erdbeeren untermischen, dann Mehl, Backpulver und Haferflocken nur kurz unterrühren.

3 Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30 Min. backen.



Aus dem Vorrat: Wenn Sie keine frischen Früchte zuhause haben, nehmen Sie Mandarinen oder Aprikosen aus der Dose oder Beeren aus der Tiefkühltruhe, die Sie nicht aufzutauen brauchen.

Bild: Erdbeer-Quark-Torte



DAS GROSSE GU

FAMILIEN KOCHBUCH

➤ **Take 7**

fast alle Rezepte mit nur
7 Zutaten

➤ **Heißgeliebt**

über 330 Rezepte, von
erfahrenen Müttern entwickelt

➤ **Blitzschnell**

alle Rezepte in 15, 20
oder 30 Minuten zubereitet

➤ **Echt praktisch**

jedes Rezept mit Supertips
z. B. Gemüse tauschen,
Beilagenhinweis, Restever-
wertung oder aus dem Vorrat
kochen

➤ **Happy Birthday**

einfache Rezepte und Deko-
Ideen rund um den Kinder-
geburtstag, z. B. für ein
Piraten- oder Feenfest



GU

WG 453 Allgemeine Kochbücher

ISBN 978-3-7742-1695-2



9 783774 216952

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de