

Rezeptideen für euer Picknick

Dinkel-Quark-Brötchen (gehen ratzfatz)

250 g Magerquark
1 Ei
2 EL Öl
½ TL Salz
1 TL Zucker
350 g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver



Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsplatte den Teig zu einer Rolle rollen und diese in 8 gleich große Stücke teilen. Die Stücke mit den Händen zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Küchenmesser in die Oberseite der Brötchen ein Kreuz ritzen. Brötchen mit Wasser bestreichen und z.B. Sesam oder Sonnenblumenkerne draufstreuen oder einfach ohne was.

Brötchen in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten lang backen.

Mediterraner Brotaufstrich

2 Knoblauchzehen (kann man auch weglassen)
1 TL gemischte Kräuter (z.B. ital. Kräuter)
15 g Kapern
100 g Feta
65 g Frischkäse
30 g Ajvar
¼ TL Salz
1 Prise Pfeffer

Knoblauchzehen, Kräuter und Kapern in einem Mixer zerkleinern. Restliche Zutaten dazugeben und alles nochmals verrühren bzw. zerkleinern.

Gesunder Nuss-Schoko-Aufstrich

80 g Cashewkerne
100 g Datteln
1 ½ TL Kakao
140 g Milch/Sahne oder Reismilch, Hafermilch, ...
1 Banane



Alles in einem Mixer zerkleinern und verrühren. Den Aufstrich noch eine Weile in den Kühlschrank stellen. Dann wird er fester.

Muffins mit Schokolade

100 g Zartbitterschokolade
150 g weiche Butter
2 Eier
80 g Zucker
300 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
½ TL Natron
250 g Milch

Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Butter, Eier und Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Salz, Natron und Milch dazugeben und das Ganze miteinander verrühren. Zum Schluss noch die Schokolade unterheben. Den Teig in Muffinsförmchen geben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 20-25 Minuten backen, dabei eine Tasse Wasser mit in den Ofen stellen.

Weitere Vorschläge:

- Melonenstücke
- Obstspieße
- Mozzarella-Tomaten-Spieße
- Erdbeeren
- Wraps
- Pfannkuchen mit süßer Füllung
- Gurke, Paprika, Kohlrabi,...
- Gummibärchen und Fischlis



Ihr habt sicher auch noch ganz viele Ideen.

Wir wünschen euch viel Spaß bei eurem Picknick!

