

# Stefanie Sigwart

## Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler

Leseprobe

[Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.de/b11900>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Süße Hauptgerichte / Aufläufe

---

### **Brotauflauf mit Früchten**

8	<i>Vollkornsemmeln oder</i>
400 g	<i>Brotreste</i>
3/4l	<i>Milch (evtl. mehr), 1,5% Fett</i>
	<i>Prise Salz</i>
	<i>Schale einer Zitrone</i>
40 g	<i>Zucker</i>
	<i>Vanille</i>
2-3	<i>Eier</i>
100g	<i>Magerquark</i>
500 g	<i>saftige Äpfel oder Kirschen,</i>
	<i>Zwetschgen</i>
50g	<i>evtl. Weinbeeren</i>
40 g	<i>Mandelblättchen oder Nüsse</i>

Heiße Milch, Salz und abgeriebene Zitronenschale über fein geschnittene Semmeln gießen und durchziehen lassen. Die geraspelten Äpfel oder andere Obststücke zusammen mit Eiern, Zucker, Quark und Weinbeeren unter die Semmelmasse mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Auflauf mit Mandeln oder gehackten Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa ca. 30 Minuten backen.

Dazu Vanillesoße oder Fruchtsoße reichen.

#### **Nährwert einer Portion:**

**552 g kcal bzw. 2311 kJ**  
**23 g Eiweiß, 14g Fett, 71 g Kohlenhydrate,**  
**13g Ballaststoffe, 166 mg Cholesterin**

## Süße Hauptgerichte / Mehlspeisen

---

### **Bayerischer Schmarren**

400 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)  
(evtl. zur Hälfte Mehl Type 1050)  
Prise Salz  
3-4 Eier  
600 ml Milch, 1,5% Fett  
40 g Butter (oder Margarine) zum Backen  
20 g Zucker

*Zum Bestreuen:*

10g Puderzucker nach Belieben

#### Der Tipp:

Achten Sie auf die Qualität der Milch. Mit frischer Milch schmeckt der Schmarren am besten!

Aus allen Zutaten einen Pfannkuchenteig rühren und in der Pfanne nacheinander in heißem Fett ausbacken. Die Teiglagen gut 1 cm dick halten, sonst wird der Schmarren zäh. Teig gut anbacken lassen, wenden und zerteilen. Den Schmarren mit etwas Zucker bestreuen und in geschlossenem Topf etwas ziehen lassen.

Mit Puderzucker bestreut servieren. Preiselbeeren und/oder Kompott dazu reichen.

#### **Nährwert einer Portion:**

**566 kcal bzw. 2368 kJ**  
**23 g Eiweiß, 18g Fett, 67 g Kohlenhydrate**  
**10g Ballaststoffe, 306 mg Cholesterin**

Stefanie Sigwart

## Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler



- Süßes kann wertvoll und gesund sein

Stefanie Sigwart

## Süßes für Naschkatzen und Leckermäuler

Süßes kann wertvoll und gesund sein

92 Seiten, kart.  
erschienen 2002



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)