

== Backen mit ==
HONIG
...statt mit Zucker!



Natürlich gesund mit Honig süßen

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung.....	3
1. Honig.....	3
2. Die Honigfabrik.....	3
3. Honigarten.....	4
4. Honig versus Zucker.....	6
a) Zucker ist nicht gleich Zucker.....	6
b) Warum Honig bevorzugen?.....	7
5. Mit Honig süßen.....	8
6. Honig-Delikatesszutaten.....	9
7. Mit Honig backen.....	9
8. Tipps zum Backen mit Honig.....	11
II. Rezepte - Honig statt Zucker.....	13
1. Karottenbrot.....	13
2. Honig-Lebkuchen.....	14
3. Honig-Plätzchen.....	15
4. Sandkuchen mit Honig-Quarkcreme-Füllung.....	16
5. Honigwaffeln.....	18
6. Honig-Quark-Frühstück.....	19
7. Honig-Marmor-Muffins.....	20
8. Honigsüßes Früchtebrot.....	22
9. Apfel-Honig-Kuchen.....	24
10. Honigkuchen aus dem Morgenland.....	25
Bildverzeichnis.....	27
Lizenzhinweis / Rechtshinweis.....	28

I. Einleitung

1. Honig



Honig wird von Honigbienen produziert. Diese sammeln Nektar aus Blüten, auch Nektariensaft genannt, oder Honigtau. Honigtau, auch Meltau genannt, ist ein Ausscheidungsprodukt diverser Insekten wie Blattläuse und Zikaden, das einen immens hohen Zuckeranteil aufweist. Er besteht vor allem aus Frucht- und Traubenzucker sowie Saccharose (bekannt als

Haushaltszucker) – nebst diversen Fermenten, Säuren und anderen Zuckerarten. Honigtau dient Insekten als Nahrungsquelle. Das bekannteste Beispiel ist das Honigbetteln von Ameisen, die Blattläuse halten wie milchgebendes Vieh. Dafür schützen sie sie vor Fressfeinden.

2. Die Honigfabrik

Nektariensaft und/oder Honigtau wird von der Honigbiene mit ihren Mundwerkzeugen aufgenommen und in die Honigblase befördert. Dort erhält der Nektar die ersten Enzyme und Fermente. Zurück in der Bienenwabe wird der gesammelte Saft von einer Stockbiene zur anderen gereicht und währenddessen automatisch entwässert und mit weiteren Fermenten angereichert. Die 50-prozentige Dehydrierung sorgt für eine lange Haltbarkeit. Außerdem wird dabei Saccharose (Zucker) durch das Enzym Invertase



gespalten; somit verringert sich der Zuckeranteil von Nektar bis Honig. Nach dem Weiterreichen wird er in den Wabenzellen eingelagert. Die Stockbienen versetzt den Nektar mit Fermenten aus ihren Drüsen, der den Saft nach und nach in verzehrfertigen Honig umwandelt.

Natürlich entsteht Honig nicht deswegen, weil die Biene den Menschen damit verwöhnen möchte. Ihr dient der Honig vor allem als Nahrungsquelle durch die Wintermonate. Mit ihm werden auch Larven und Drohnen gefüttert. Für ein Kilogramm Honig werden durchschnittlich vier Millionen Blüten geplündert, was etwa 60.000 Flüge vom Bienenstock in die Wiese/Wälder umfasst.

3. Honigarten

Auf dieser Grundlage ist nun der Unterschied zwischen Wald- und Blütenhonig einfach erklärt. Während Blütenhonig vor allem aus Blütennektar besteht, gewinnt die Honigbiene die Bestandteile des Wald- und Blatthonigs aus gesammeltem Honigtau. Dass Honig unterschiedlich schmeckt, liegt an den jeweiligen Insekten, die den Honigtau in unterschiedlicher Zusammensetzung produzieren. Außerdem wird Honigtau von unterschiedlichen Bäumen gesammelt, beispielsweise vom Ahorn, der Lärche, Eiche oder Tanne und Kiefer – sowie Nektariensaft aus unterschiedlichen Blüten mit anderen Aromastoffen wie beispielsweise Lavendel oder Orangenblüten.



Waldhonig ist in seiner Zusammensetzung der verschiedenen Honigtau-Lieferanten sowie in letzter Instanz der Verarbeitung und Veredelung der Honigbiene mit eigenen Stoffen reich an Enzymen, Mineralien, Säuren und einigen Vitaminen (diese sind in Gebirgshonig erwähnenswerter als andernorts).

Honig weist je nach Sorte eine antibakterielle Wirkung auf (v. a. Manuka-Honig). Tannenhonig beinhaltet überdies auch ätherische Öle, die bei bronchialen Erklärungen Linderung verschaffen. Waldhonige weisen eine typisch dunkle Färbung auf und schmecken würziger und weniger süß als Blütenhonige.

Viele Honigsorten sind allerdings auch Mischhonige, da es darauf ankommt, in welcher Umgebung der Bienenstock steht. Die Honigbiene sammelt vor allem das, was am meisten vorhanden und am einfachsten erreichbar ist.

Die Konsistenz von Honig reicht von zähflüssig bis cremig-fest. Die cremige Substanz entsteht durch die Lagerung von Wochen bis Monaten nach der Entnahme des Honigs durch den Imker aus dem Bienenstock. In der Lagerungszeit kristallisiert der Zucker im Honig und sorgt für seine Festigkeit. Die Dauer der Kristallisierungszeit hängt vom Zuckeranteil und der Honigsorte ab. Fertiger Honig kann in etwa wie folgt aufgeschlüsselt werden (auch hier gibt es Unterschiede in Bezug auf die Honigart):

- Zucker insgesamt (ca. 80%)
 - Fructose (25-45%)
 - Glucose (20-40%)
 - Saccharose (bis 5%)
 - Maltose (5-15%)
 - andere Zuckerarten (1-15%)
- Wasser (ca. 15-21%)
- Enzyme (ca. 2%)
- Organische Säuren (ca. 1%)
- Mineralstoffe (ca. 0,2%)
- Vitamine (gering)
- Proteine
- Spurenelemente
- Aromastoffe



Im Übrigen darf sich nur Honig nennen, was auch Honig ist. Zusatzstoffe sind nach der Honigverordnung verboten. Daher kann Honig als natürliches Produkt angesehen werden.

Geschmäcker sind verschieden, so sagt der Volksmund. Daher wird jeder aus dem breiten Angebot der Honigsorten seine eigene Sorte finden. Nur eine kleine Auswahl:

- **Akazienhonig** (aromatisch-mild)
- **Eichenwaldhonig** (aromatisch-würzig)
- **Eukalyptushonig** (würzig-frisch, minzig)
- **Kleehonig** (mild-süß; schneller Energiespender)
- **Lavendelblütenhonig** (blumiges Lavendel-Aroma)
- **Lindenblütenhonig** (aromatisch-mild)
- **Löwenzahnhonig** (fein-aromatisch, mild-säuerlich)
- **Orangenblütenhonig** (lieblich-mild)
- **Pinienhonig** (fein-herb, zitronig)
- **Sommerblütenhonig** (lieblich-blumig)
- **Tannenhonig** (würzig, fein-herb)
- **Thymianhonig** (intensiv-herb, Kräuteraroma)
- **Waldhonig** (herb-würzig)
- **Weißtannenhonig** (würzig, harzig)
- **Wildblütenhonig** (von mild bis kräftig)

Helle Honige sind in der Regel geschmacklich milder als würzig-dunkle Honigsorten, die zumeist Tauhonige sind.

4. Honig vs. Zucker

a) Zucker ist nicht gleich Zucker



Ob ein Zucker einfach, zweifach oder mehrfach zu bezeichnen ist, liegt in seiner molekularen Struktur. Der Einfachzucker, wie er in Honig und Obst enthalten ist, weist beispielsweise nur ein Zuckermolekül auf und somit eine kurze, einfache Kohlenhydratkette. Während der Mehr- und Vielfachzucker mehrere bis viele Zuckermoleküle enthält wie in

diversen Nahrungsergänzungsmitteln oder auch Stärkeprodukten und Ballaststoffen. Mehr- und Vielfachzucker bestehen aus langen, komplexen Kohlenhydratketten.

Grundsätzlich ist ein Mehrfachzucker dem Einfachzucker zwar vorzuziehen, da der Körper aus ihm langfristige Körper-Energie gewinnen kann. Doch der Einfachzucker selbst ist ein effizienter und schneller Energielieferant fürs Gehirn, er versorgt auch die roten Blutkörperchen sowie das Nierenmark.

Der Unterschied zwischen dem Einfachzucker im Haushaltszucker und den Einfachzuckern im Honig besteht trotz ähnlicher Zuckerbestandteile darin, dass im Haushaltszucker Einfachzuckerarten miteinander verbunden sind und vom Körper gespalten werden müssen. Im Honig sind die Einfachzuckerarten nicht miteinander verbunden und können vom Körper viel schneller aufgenommen werden.

b) Warum Honig bevorzugen?

Auch wenn Honig bis zu 80% aus Zuckerstoffen besteht, gehört er zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Durch seine zusätzlichen Inhaltsstoffe und die fehlenden Zusätze, die ihn natürlich machen, ist er der perfekte Energielieferant und auch reichhaltig für die Genesung bei Krankheiten. Aufgrund der gesunden und schnellen Energielieferung des Honigs und dem



hohe Bestandteil an Traubenzucker, nutzen ihn auch Sportler gerne als Ergänzung zu ihrer Ernährung. Honig ist zudem gesund für Herz, Durchblutung, Leber, Verdauung und wirkt mitunter antibakteriell, wodurch er auch als eines der beliebtesten Hausmittel zählt.

Haushaltszucker hingegen kann eigentlich nichts, außer kurzfristige Energie liefern, die vom Körper nicht optimal aufgenommen werden kann. Außerdem besteht Zucker nur aus Glucose und Fructose, ihm fehlen alle weiteren Bestandteile, die Honig als gesund bezeichnen. Zudem wirkt sich Zucker stärker auf den Blutzuckerspiegel aus als Honig und dieser sollte auch bei schnellem Energiebedarf gewisse Werte nicht überschreiten. Ein dauerhaft erhöhter Zuckerspiegel führt zu Diabetes, da Insulin im Körper ausgeschüttet wird, um den Überfluss als Fett einzulagern. Überdies erhöht diese Körperprozedur den Blutdruck.

Honig wird in geringerer Dosis verwendet, da er durch seine Zusammensetzung süßer ist als Zucker sowie einen Anteil von 20% Wasser aufweist. Daher ist Honig dem Zucker vorzuziehen. 80 g Honig ersetzen etwa 100 g Zucker, was den Kohlenhydratanteil und somit auch die Kalorien verringert. Letztendlich gilt aber natürlich auch hier: Allein die Dosis macht das Gift (*sola dosis facit venenum*).

5. Mit Honig süßen

Beim Süßen mit Honig sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Honig ist nicht geschmacksneutral. Persönliche Vorlieben spielen beim Süßen mit Honig anstelle von Zucker eine tragende Rolle.
- Viele gesunde Bestandteile des Honigs zerfallen bei einer längeren Erhitzung über +40°C. Er sollte daher kurz vor dem Servieren Speisen und Getränken zugefügt werden.
- Honig sollte nicht an Kleinkinder gefüttert werden, da diese für Erwachsene ungefährliche Keime noch nicht abwehren können.
- Honig kann überdies Blütenpollen enthalten, auch wenn es ein Wald- und Blatthonig ist. Diese Information ist wichtig für Allergiker.
- Honig verflüssigt sich bei Wärme und Erhärtet bei Kälte. Möchte man mit Honig süßen, ist er in Zimmertemperatur am einfachsten zu verarbeiten.
- Nicht nur Brotaufstrich und pur ist Honig ein Genuss: Saucen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Getränke und vornehmlich Tee lassen sich mit



ihm verfeinern. Natürlich eignet er sich auch hervorragend als Süßmittel für Desserts, Gebäck und Kuchen. Des Weiteren gibt es etliche Honig-Delikatessen.

6. Honig-Delikatesszutaten



Doch nicht nur etliche Honigsorten gelten als Delikatesse, sondern auch viele Honigprodukte bereichern den Gaumen. Ebenso lassen sich diese zum Backen verwenden. Neben Honig-Bonbons & -Gummibärchen, Konfekt, Honig-Spirituosen wie Grappa und Met, Nougat und Honigsenf gibt es beispielsweise Nuss-Honig-Cremes aus Macadamia, Paranuss, Haselnussmehl

oder Cashewkernen, die als Füllungen für Gebäck oder als Creme zwischen Plätzchen dienen können.

Zwar können keine Marmeladen mit Honig hergestellt werden, doch gewisse Produkte wie z. B. Honig mit Kürbiskernmehl geben der Mischung einen besonderen Reiz, ihn für abenteuerliche Kuchen zu verwenden. Honig verfeinert mit Zitrone und Ingwer passt hervorragend als Marmeladenersatz für Linzer Plätzchen und Hildabrötchen sowie als dünne Schicht auf Tortenboden bevor dem Belag mit Früchten, Beeren und dem Tortenguss.

7. Mit Honig backen

Möchten Sie mit Honig backen, denken Sie daran, dass Honig nicht gleich Honig ist. Je nach Rezept ist es ratsam, zu überlegen, welcher Geschmack (z. B. lieber lieblich oder herb; Zutaten geschmacklich unterstützend oder mit starken Eigengeschmack ergänzen) besser ins Gebäck passt.



Da einige gesunde Bestandteile des Honigs den Backvorgang durch die hohen Temperaturen nicht überstehen, ist es ratsam, für den Teig keinen teuren Honig zu verwenden, der nur aufgrund seiner Inhaltsstoffe teuer ist. Schon kristalliner Honig oder auch günstiger Backhonig (bestenfalls beim Imker erfragen) reichen für Backteige aus - je nach Geschmacksvariation versteht sich. Für Cremes kann und sollte frischer, hochwertiger Honig verwendet werden, um die gesunden Inhaltsstoffe des Honigs voll ausreizen zu können.

Honig ist der beste Begleiter für alle Nussarten und Mandeln, für frische Vanille, Zimt, Ingwergewürze, Orangeat, Trockenobst und Nelken. Dem entsprechend ist vor allem dunkler, würziger Honig sehr gut für die Weihnachtsbäckerei geeignet. Aber auch für Apfel- und Beerenkuchen, Zitronencreme und Pfirsichtorten sowie Pflaumenkuchen eignet sich Honig perfekt als Süßungsmittel und geschmackliche Unterstützung. Hierfür verwenden Sie eher hellere, mildere Sorten.

8. Tipps zum Backen mit Honig



- Milder Honig wie Rapshonig unterstreicht den **Eigengeschmack** des Gebäcks, da er selbst sehr aroma-neutral schmeckt. Auch Vielblüten-Honige eignen sich aufgrund ihrer wenigen Aromastoffe zur neutralen Süßung.
- Würzige Honigsorten wie Tannen- oder Lindenblütenhonig **ergänzen den Geschmack** des Gebäcks mit ihrem eigenen Geschmack.
- Wald- und Blütenhonige eignen sich am Besten zum Backen mit **Nüssen und Mohn**.
- **Akazienhonig**, eigentlich Robinienhonig von sogenannten "falschen Akazien", ist der meistens verwendete Honig für Gebäck.
- Honiggebäcke, wie beispielsweise Plätzchen, werden nach dem Backen hart. Da Honig sich jedoch mit **Umgebungsfeuchtigkeit** anreichert, werden sie

nach einer gewissen Zeit an der feuchten Luft wieder locker und weich. Zusätzlich ist reines Honiggebäck lange haltbar.

- Aufgrund oben stehenden Tipps ist es nicht ratsam, Gebäck mit Honig zu backen, das nicht **mürbe** werden soll wie beispielsweise Butterplätzchen oder Markonen aus Eiweißschaum. Für diese Gebäcke ist Honig nicht geeignet.
- Benötigen Sie für ein Rezept eine größere Menge Zucker und wollen Sie diesen mit Honig austauschen, verringern Sie die **Flüssigkeitsmengen** des Rezepts im Verhältnis, da Honig etwa 20% Wasser enthält.
- Ersetzen Sie in Rezepten etwa **80 g Honig für 100 g Zucker**, wählen Sie dafür helle Honige, da diese süßer sind als dunkle.
- Wichtig ist auch, dass sie auf die **Konsistenz** des Honigs achten, wenn der Teig eine gewisse Konsistenz beibehalten muss, um zu gelingen. Erwärmen und Kühlung macht Honig geschmeidiger oder härter. Fürs Backen ist Zimmertemperatur ideal.
- Geben Sie beim Backen mit Honig etwa **1 TL Backpulver auf 1 kg Mehl** mehr in den Teig, damit er luftig bleibt.
- Bei **Biskuitteigen** mit Honig, tauschen Sie bestenfalls nur einen Teil Zucker mit diesem aus, damit seine lockere Konsistenz erhalten bleibt.
- Backen Sie Honiggebäck nicht mit Umluft oder Heißluft, da diese Einstellungen dem Teig bzw. dem Honig noch mehr Wasser entziehen als die Hitze ohnehin schon. Das Gebäck wird hart. Backen Sie mit **Ober-/Unterhitze**.
- Backen Sie Honiggebäcke **nicht zu heiß**, da diese schneller verbrennen. Verlängern sie die Backzeit bei niedrigerer Temperatur oder decken Sie den Kuchen nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie ab. Auch schwarze Bleche können zu vorschnellem Bräunen führen.
- **Zuckerglasuren** und **Karamell** können nicht mit Honig hergestellt werden.

II. Rezepte - Honig statt Zucker

1. Karottenbrot

Zutaten:

- 450 g frische Karotten
- 180 ml Milch
- 150 g Mehl
- 150 g Maismehl
- 60 g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 500 g Rosinen
- 120 g Honig



Zeit: 90 min | **Schwierigkeit:** mittel

Zubereitung:

1. Waschen, schälen und reiben Sie die Karotten zu feinen Raspeln.
2. Geben Sie die Karottenraspeln in die Milch und kochen Sie beides zusammen 5 min auf. Danach lassen Sie die Mischung abkühlen.
3. Mischen Sie Mehl, Maismehl, Butter, Eier und Backpulver zusammen und geben Sie die Mischung mit dem Honig in die Karottenmilch. Verrühren Sie alles zu einem Teig.
4. Heben Sie die Rosinen unter den Teig und füllen Sie ihn in eine Backform (antihafbeschichtet oder mit Fett eingepinselt).
5. Backen Sie das Karottenbrot bei +190°C etwa 70 min bei Ober-/Unterhitze.

Tipp: Verwenden Sie keine Umluft, da dem Honig sonst zu viel Wasser entzogen wird. Bestreichen Sie ggf. das Brot mit Wasser oder stellen Sie eine hitzebeständige Schale mit Wasser mit in den Ofen.

2. Honig-Lebkuchen

Zutaten:

- 300 g Honig
- 6 Eier
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g gemahlene Mandeln
- 75 g Orangeat
- 75 g Zitronat
- etwas Zimt
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 36 Backoblaten
- Zuckerguss oder Kuvertüre
- Mandeln (als Krokant, Blättchen oder Stifte)



Zeit: 35 min | **Schwierigkeit:** leicht

Zubereitung:

1. Rühren Sie die Eier schaumig und geben Sie langsam den Honig mit einfließen bis eine cremige Masse entstanden ist.
2. Heben Sie nun die Nüsse, Mandeln, das Orangeat, Zitronat und die Gewürze (Zimt, Lebkuchengewürz) unter.
3. Heizen Sie den Ofen auf +170°C vor und belegen Sie ein Backblech mit den Oblaten.
4. Verteilen Sie mit einem Esslöffel den Teig häufchenweise auf die Oblaten, sodass dieser die Oblate jeweils komplett bedeckt.
5. Backen Sie die Lebkuchen-Oblaten etwa 20 min bis sie leicht bräunlich sind.
6. Verzieren Sie die erkalteten Lebkuchen nach Belieben mit Zuckerguss oder, falls Sie auch hier keinen Zucker verwenden möchten, mit Kuvertüre sowie mit Mandelkrokant, Mandelblättchen oder -stiften.

3. Honig-Plätzchen

Zutaten:

- 350 g Butter
- 200 g Honig
- 280 g Mehl
- 280 g Vollkorn-Mehl
- Kuvertüre



Zeit: ca. 1 Stunde | **Schwierigkeit:** leicht

Zubereitung:

1. Rühren Sie die Butter glatt und fügen Sie den Honig hinzu. Rühren Sie das ganze etwa 10 min cremig.
2. Kneten Sie die Mehle hinzu.
3. Stellen Sie den Teig etwa 15-20 min kalt (im Kühlschrank sollten keine eisigen Temperaturen vorherrschen).
4. Heizen Sie den Ofen auf +200°C (Ober-/Unterhitze) vor.
5. Rollen Sie den Teig ca. 2 mm dick aus und stechen Sie Plätzchen aus.
6. Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und ordnen die Plätzchen darauf an.
7. Backen Sie die Plätzchen ca. 8-10 min und lassen Sie sie danach auskühlen.
8. Schmelzen Sie die Kuvertüre im Wasserbad und verzieren Sie die Plätzchen nach Belieben (bestreichen, eintauchen, verzieren); lassen Sie die Kuvertüre fest werden.

4. Sandkuchen mit Honig-Quarkcreme-Füllung

Zutaten für den Teig:

- 170 g weiche Butter
- 3 EL Honig
- 4 Eier
- 1 Schale einer Zitrone
- 1 Prise Salz
- 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- Fett & Semmelbrösel für die Form



Zutaten für die Füllung:

- 250 g Quark (20-40% Fettanteil)
- 3 EL Honig
- Mark einer Vanilleschote

Zeit: 80 min | **Schwierigkeit:** mittel

Zubereitung:

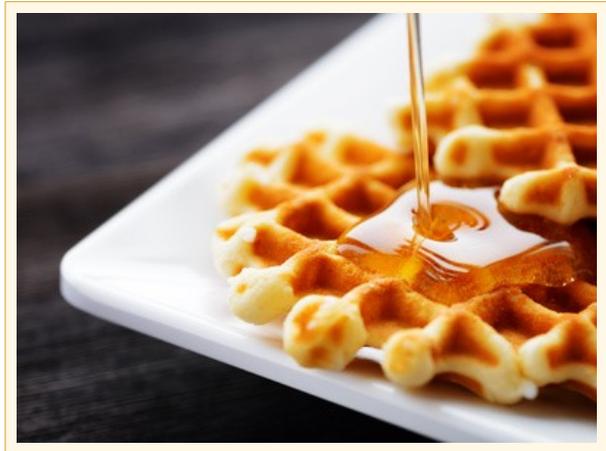
1. Rühren Sie die weiche Butter mit dem Honig cremig.
2. Geben Sie nacheinander die Eier zu und rühren die Masse weiter schaumig.
3. Mischen Sie Zitronenschale, Salz, Mehl und Backpulver miteinander und rühren die Mischung in die Ei-Butter-Honigmasse zu einem glatten Teig.
4. Heizen Sie den Ofen bei +180°C (Ober-/Unterhitze) vor.
5. Fetten Sie eine Kastenform ein und bestreuen diese gleichmäßig dünn mit Semmelbröseln.
6. Füllen Sie den Teig in die Form und backen diesen etwa 50-60 min. Lassen die Kuchen gut komplett erkalten.
7. Währenddessen rühren Sie Quark und Honig mit der Vanille zu einer festen Creme.
8. Schneiden Sie den Kuchen zwei Mal der Länge nach, horizontal auf.

9. Bestreichen Sie die inneren Seiten des aufgeschnittenen Kuchens mit dem Quark.
10. Fügen Sie die Kuchenteile wieder zusammen und verzieren Sie den Kuchen ggf. nach Belieben.

5. Honigwaffeln

Zutaten:

- 80 g Butter
- 60 g Honig
- 3 Eier
- 375 ml Milch
- etwas Mineralwasser
- 300 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- Puderzucker, Zimt-Zucker, Marmelade oder Honig



Zeit: 20 min | **Schwierigkeit:** einfach | **Portionen:** 6-8 Waffeln

Zubereitung:

1. Trennen Sie Eigelb von Eiweiß und schlagen Sie das Eiweiß steif.
2. Mischen Sie alle anderen Zutaten zu einem dickflüssigen Teig.
3. Heben Sie den Eischnee unter die Teigmasse.
4. Backen Sie die Waffeln im Waffeleisen bis zur gewünschten Bräunung.
5. Servieren Sie die Waffeln bestäubt mit Puderzucker, bestreut mit Zimt-Zucker, bestrichen mit Marmelade oder Honig. Verzehren Sie die Waffeln warm.

6. Honig-Quark-Frühstück

Zutaten:

- 125 g Quark (20-40%)
- 125 g Joghurt (1,5%)
- 2 EL feine Haferflocken
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Honig
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 10-15 süße Traubenperlen ohne Kerne



Zeit: 10 min | **Schwierigkeit:** einfach | **Portionen:** 1 Frühstück oder 2-4 Desserts

Zubereitung:

1. Verrühren Sie Quark, Joghurt, Haferflocken, Nüsse, Honig und Vanille zu einer cremigen Konsistenz.
2. Schälen Sie die Banane und schneiden diese in kleine Stücke. Geben Sie diese in den Quark.
3. Waschen und trocknen Sie den Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden ihn in kleine Würfel (mit Schale = hoher Vitaminanteil). Geben Sie die Apfelstücke in den Quark.
4. Halbieren Sie die Traubenperlen und geben Sie sie in den Quark.
5. Verrühren Sie den Quark sorgfältig mit dem Obst und servieren Sie das Frühstück bald, da Bananen sonst dunkel werden. Als Dessert sollte die Menge auf zwei mittlere oder drei kleine Schälchen verteilt serviert werden.

7. Honig-Marmor-Muffins

Zutaten:

- 300 g weiche Butter
- 220 g Honig
- Prise Salz
- 5 Eier
- 375 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 2 EL Milch
- 20 g Kakao
- Kuvertüre
- Schokoblättchen zum Verziern



Zeit: 30 min | **Schwierigkeit:** einfach | **Portionen:** 18-24 Muffins

Zubereitung:

1. Verrühren Sie Butter, Honig, Salz und Eier zu einem cremigen Teig.
2. Fügen Sie nach und nach Mehl, Backpulver und Milch hinzu und vermengen Sie alles gut unter dem Teig.
3. Teilen Sie den Teig auf zwei Schlüssel auf
4. Rühren Sie einem Teil Kakao unter, bis die Masse gleichmäßig braun ist.
5. Verteilen Sie Muffinförmchen im Muffinblech und heizen Sie den Ofen auf +185°C (Ober-/Unterhitze) vor.
6. Füllen Sie die Förmchen zur Hälfte mit hellem, zur anderen Hälfte mit dunklem Teig. Vermengen Sie die Teige nach Belieben vorsichtig mit einer kurzen Gabelumdrehung.
7. Backen Sie die Muffins 12-15 min bis der Stäbchentest zeigt, dass kein Teig mehr an diesem kleben bleibt.
8. Lassen Sie die Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen und schmelzen Sie die Kuvertüre im Wasserbad.

- Überziehen Sie die Muffins mit der Kuvertüre, lassen Sie diese kurz abkühlen und streuen Sie vor Erhärten die Schokoblättchen darüber. Warten Sie bis die Kuvertüre komplett fest geworden ist, bevor Sie die Muffins servieren.

8. Honigsüßes Früchtebrot

Zutaten:

- 500g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 100 g Honig
- 50 g warme Butter
- 1 TL Salz
- 200 ml Milch oder Wasser
- 100 g Trockenfrüchte (Backpflaumen, Feigen, Datteln, Aprikosen, Rosinen, ...)
- 100 g Macadamia-Nüsse oder Cashew-Kerne



Zeit: 130 min | **Schwierigkeit:** mittel

Zubereitung:

1. Vermengen Sie Mehl und Hefe in einer großen Schüssel (sollten Sie Frischhefe verwenden, lösen Sie diese bitte vorher leicht in warmem Wasser/in warmer Milch).
2. Geben Sie Honig, Butter, Salz und Milch/bzw. das Wasser in die Schüssel. Achten Sie darauf, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Kneten Sie die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.
3. Lassen Sie den Teig 20-30 Minuten bei +20-25°C abgedeckt gehen.
4. Schneiden Sie währenddessen die Trockenfrüchte in kleine Stücke und hacken Sie die Nüsse oder Kerne grob durch. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
5. Kneten Sie die Trockenfrüchte und gehackten Nüsse/Kerne unter den Teig, formen Sie ein Brotlaib und legen Sie diesen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech.

6. Bestreichen Sie den Laib mit lauwarmem Wasser, bedecken Sie ihn dann mit einem Tuch und lassen ihn noch einmal etwa 30 min bei +20-25°C gehen. Heizen Sie währenddessen den Ofen auf +220°C Ober-/Unterhitze vor.
7. Gegebenenfalls bestreichen Sie den Teig vor dem Backen noch einmal mit etwas lauwarmem Wasser oder stellen Sie ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser während des Backvorgangs mit in den Ofen. Backen Sie das Fruchtbrot für 45-50 min.

9. Apfel-Honig-Kuchen

Zutaten für den Teig:

- 2 Eier
- 375 g Mehl
- 70 g Honig
- 50 g Butter
- 1/2 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Zimt
- Fett & Paniermehl für die Form

Zutaten für den Belag:

- 5 Äpfel
- 2 EL Mandelblättchen
- 1/2 Pck. Vanillezucker
- 5-7 EL Honig

Zeit: 45 min | **Schwierigkeit:** einfach



Zubereitung:

1. Eier, Mehl, Honig, Butter, Vanillezucker, Backpulver und Zimt zu einem glatten Teig verrühren.
2. Heizen Sie den Backofen auf +160°C (Ober-/Unterhitze) vor und fetten Sie eine Springform ein. Streuen Sie die Springform dünn mit Paniermehl aus.
3. Füllen Sie den Teig in die Springform.
4. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Schneiden Sie die Äpfel leicht ein und setzen Sie sie auf den Teig.
5. Verstreuen Sie Mandelblättchen und Vanillezucker auf die Äpfel.
6. Backen Sie den Kuchen ca. 30-40 min bis kein Teig mehr beim Stäbchentest kleben bleibt.
7. Tröpfeln Sie den Honig auf den noch leicht warmen Kuchen und lassen Sie ihn dann komplett auskühlen.

10. Honigkuchen aus dem Morgenland

Zutaten für den Teig:

- 75 g Butter
- 3 Eier
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 EL Sahne
- 150 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver

Zutaten für den Belag:

- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 2 EL Sahne
- 80 g Honig
- 150 g Mandelblättchen
- 1/2 TL Zimt
- abgeriebene Schale einer 1/2 Orange



Zeit: 45 min | **Schwierigkeit:** mittel

Zubereitung:

1. Schmelzen die Butter langsam und lassen stellen Sie sie zum Abkühlen auf die Seite.
2. Rühren Sie Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig.
3. Heben Sie die abgekühlte, aber noch nicht wieder feste Butter und die Sahne unter den Ei-Schaum.
4. Mischen Sie das Backpulver mit dem Mehl und heben Sie auch diese Mischung unter die Ei-Butter-Masse.
5. Heizen Sie den Backofen auf +200°C (Ober-/Unterhitze) vor und füllen Sie den Teig in eine Springform (antihafbeschichtet oder zuvor eingefettet).
6. Backen Sie den Teig ca. 10-15 min bis er goldbraun ist.
7. Für den Belag schmelzen Sie abermals Butter.

8. Rühren Sie Zucker, Sahne, Honig, Mandelblättchen und Gewürze (Zimt, Orangenschale) ein und kochen Sie die Mischung kurz auf.
9. Holen Sie den Kuchen nach der ersten Backzeit aus dem Ofen und streichen Sie den Belag auf die Oberfläche.
10. Backen Sie den Kuchen weitere 12-15 min fertig und lassen Sie ihn gut auskühlen bevor sie ihn anschneiden.

Bildverzeichnis

- Fotolia.com | #106581059 | © Epine
- Fotolia.com | #84586165 | © BillionPhotos.com
- Fotolia.com | #115223942 | © Jag_cz
- Fotolia.com | #41316416 | © Sonja Birkelbach
- Fotolia.com | #54401807 | © photocrew
- Fotolia.com | #114635892 | © sunwaylight13
- Fotolia.com | #118239404 | © PhotoSG
- Fotolia.com | #125277750 | © dzevoniiia
- Fotolia.com | #125215479 | © lisa870
- Fotolia.com | #124122735 | © revalent
- Fotolia.com | #90944277 | © OLIVER stockphoto
- Fotolia.com | #51710448 | © A_Lein
- Fotolia.com | #124526033 | © poplasen
- Fotolia.com | #122187319 | © skabarcats
- Fotolia.com | #114168916 | © rainbow33
- Fotolia.com | #79298096 | © efired
- Fotolia.com | #117966789 | © fascinadora
- Fotolia.com | #50745565 | © timolina
- Fotolia.com | #123899969 | © sulupress
- Fotolia.com | #125035418 | © Lilyana Vynogradova
- Fotolia.com | #58444944 | © Printemps

Lizenzhinweis / Rechtshinweis

Umfang:

Der nachfolgende Rechtshinweis umfasst die Kurzratgeber-Webseite(n) unter der Adresse www.meincupcake.de/shop/ratgeber/, sowie die dort zum kostenlosen Download angebotene(n) Datei(en).

Hinweis zu den Inhalten:

Die kostenlosen und frei zugänglichen Inhalte der/des Kurzratgeber(s) wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Der Anbieter der/des Kurzratgeber(s) - namentlich die CAKE MART GmbH - übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten kostenlosen und frei zugänglichen Inhalte.

Allein durch den Aufruf der/des Kurzratgeber(s) und somit der kostenlosen und frei zugänglichen Inhalte kommt keinerlei Vertragsverhältnis zwischen dem Nutzer und dem Anbieter zustande, insoweit fehlt es am Rechtsbindungswillen des Anbieters.

Externe Links:

Die Kurzratgeber-Webseite(n) und die dort bereitgestellte(n) Datei(en) enthalten Verknüpfungen zu Websites Dritter ("externe Links"). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Urheber- und Leistungsschutzrechte:

Die Kurzratgeber-Webseite(n) und die dort bereitgestellte(n) Datei(en) unterliegen dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Anbieters oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt

insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet und strafbar. Lediglich die Herstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht-kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.

Verwendungshinweis (Nutzungsrecht):

Sie können unsere Kurzratgeber nur kostenlos auf Ihrer Website einbinden, wenn Sie auf die Quelle (unsere URL) von Ihrer Webseite aus verlinken. Die Darstellung unserer Inhalte in fremden "Frames" ist nur mit schriftlicher Erlaubnis zulässig.