

1. Veganer Zitronenkuchen

Zutaten:

Rührteig

- 275 g Mehl
- 200 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 EL Zitronenschale
- 60 g Zitronensaft frisch gepresst
- 100 g Pflanzenöl geschmacksneutral
- 170 ml Wasser kalt



Zuckerguss

- 120 g Puderzucker
- 20 ml Wasser oder Zitronensaft oder Pflanzenmilch
- bunte Streusel optional

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen.
- In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver, Natron und der geriebenen Zitronenschale mit einem Schneebesen vermengen.
- In einem Messbecher den Zitronensaft mit dem Pflanzenöl und dem kalten Wasser vermischen. Dann die flüssigen Zutaten in die Rührschüssel zu den trockenen gießen und alles zügig mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten goldbraun backen oder bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr haften bleibt.
- Den Kuchen zum Abkühlen in der Backform auf ein Kuchengitter stellen. Sobald er abgekühlt ist, den Puderzucker sieben und mit dem Wasser zu einem Guss vermischen.
- Den Guss über den Kuchen gießen, glattstreichen und dann fest werden lassen. Dann den Kuchen in 12 Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

FERTIG ☺

2. Millis Nudelnester

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 250 g TK-Blattspinat
- 200 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- Fett
- 200 g Kochschinken
- 400 ml Milch
- 3 Eier (Gr. M)
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat und 5 EL Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren.
- Inzwischen die Spaghetti in 2 l kochendem Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Mulden eines Muffinbleches (12 Mulden) fetten. Schinken in dünne Streifen schneiden. Milch und Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C)
- Nudeln, Schinken und Spinat mischen und in die Mulden verteilen. Eiermilch darübergießen. Mozzarella abtropfen lassen und jede Kugel halbieren. Auf den Nudeln verteilen. Im heißen Ofen 20–30 Minuten goldbraun backen.
- Kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und servieren.

FERTIG ☺

3. Gemüsesalat:

Zutaten:

- Gurken
- Tomaten
- Eier
- Mais
- Kochschinken
- Gewürzgurken
- Paprika
- Salat
- Käse nach Belieben



Dressing:

- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

- Alle festen Zutaten klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- Aus den Zutaten für das Dressing ein leckeres Dressing bereiten und unter den Salat mischen.
- Kurz ziehen lassen. Fertig

FERTIG 😊