

Banane-Haselnuss

der mampfige Schoko-Hupf zum Kinderfest

KINDER LIEBEN BANANEN UND SCHOKOLADEN-
KUCHEN – MAMPF, MAMPF. ALS KLEINER GUGLHUPF
GEBACKEN, EIGNEN SICH DIE LECKEREN TEILCHEN
BESONDERS GUT FÜR GEBURTSTAGE. EIN PERFEKTES
MITBRINGSEL FÜR FESTE BEI FREUNDEN, IM KINDER-
GARTEN UND IN DER SCHULE

Zucker und die Eier mit dem Öl vermischen. Das Weizenmehl
mit dem Backpulver dazugeben und weiter rühren.

Nun die Bitterschokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle
schmelzen und unter den Teig rühren. Die reifen Bananen mit
der Gabel zerdrücken und unter die Masse geben. Zum Schluss
die gemahlene Haselnüsse unterheben und im Guglhupf-
Bäcker sieben Minuten lang backen.



100 g Zucker

2 Eier

4 EL Sonnenblumenöl
oder Rapsöl

200 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

30 g Bitterschokolade

2 reife Bananen

50 g gemahlene Haselnüsse

Nonas Extra-Tipp:

Das Rezept lässt sich mit der
geeigneten Schokolade sehr
gut als laktosefreies Gebäck
abwandeln.

Spinat-Schafskäse

grün-weißer Käse-Hupf mit Beilage

ÜBERRASCHEND SAFTIG UND LOCKER, DIESE HUPF-KREATION! SCHAFSKÄSE IST IN SEINER KONSISTENZ GERADE NOCH FEST GENUG FÜR DIESE RAFFINIERTE ABWANDLUNG DES GUGL-TEIGES. IN KOMBINATION MIT BLATTSPINAT ENTSTEHT EIN SAFTIG-WÜRZIGES SALZGEBÄCK, DESSEN BESONDERE ZUTATEN SICH ALS FRISCHE GEMÜSEBEILAGE ÜBERAUS HARMONISCH ZU SICH SELBST GESELLEN.

Den Schafskäse für die Gugls in einem Schälchen zerbröseln. Den Blattspinat auftauen, das Wasser ausdrücken und kleinhacken. Die Eier mit der Buttermilch und dem Olivenöl verquirlen. Die Masse zum bereitgestellten Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Nun den zerbröselten Schafskäse mit Spinat im Teig einarbeiten. Die Förmchen mit Pflanzenöl austreichen und nicht zu voll machen. Durch die Zutaten erhöht sich die Backzeit auf ca. 10 Minuten!

200 g Schafskäse

200 g tiefgekühlten Blattspinat

250 g Mehl

1,5 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier

80 ml Olivenöl

300 ml Buttermilch

Nonas Feinschmecker-Tipp:
Lauwarmer Spinatsalat.
Olivenöl und Balsamico
in der Pfanne anwärmen,
mit Pfeffer, Salz und
scharfem Senf würzen.
Vom Herd nehmen und den
gewaschenen Spinat darin
wenden.
