

BACKEN MIT WeightWatchers®

90 SÜSSE UND HERZHAFTE REZEPTE

ALLE ZUTATEN-
LISTEN AUCH
ALS QR-CODE
IM BUCH



Weltbild



BACKEN MIT
WeightWatchers®

90 SÜSSE UND HERZHAFTE REZEPTE

BACKEN MIT WeightWatchers®



Zutatenliste aller Rezepte
als Einkaufszettel, jetzt
direkt aufs Handy!

So funktioniert es:

1. QR-Code-Reader-App kostenlos aus dem Internet downloaden
2. QR-Code scannen
3. Link (URL) öffnen
4. Kapitel bzw. Rezept auswählen, ein Link führt zur Zutatenliste
5. Handy mit in den Supermarkt nehmen und Einkaufszettel jederzeit aufrufen

Voraussetzung: internetfähiges Handy mit Kamerafunktion und QR-Code-Reader-App

Durch die Nutzung des Internets können, abhängig von Ihrem Mobilfunkvertrag, Kosten entstehen.

Inhalt

- 4 Das Weight Watchers Konzept
- 6 Kuchen und Torten
- 104 Plätzchen und Kekse
- 128 Herzhaftes
- 158 Register nach Alphabet
- 160 Register nach Zutaten und Stichworten
- 164 Register nach *ProPoints*® Wert
- 168 Impressum

Rezeptinfos



ProPoints® Wert pro Person/Stück



schnell



einfach



raffiniert



Das Weight Watchers Konzept im Vergleich zu einer herkömmlichen Diät!

Unser **ProPoints®** Plan – das flexibelste und individuellste Programm.

So nehmen Sie gesund und zufrieden ab.



Eine „Diät“ durchzuhalten, ist eine große Herausforderung, da Diäten oft auf eine einseitige Ernährung ausgelegt sind und Verzicht auf bestimmte Lebensmittel bedeuten. Viele Menschen nehmen durch Diäten ab und danach meist auch wieder zu. Oft haben sie die abgenommenen Kilos nach drei bis fünf Jahren wieder drauf – oder nehmen sogar noch mehr zu. Darum hat **Weight Watchers** ein Abnahmekonzept entwickelt, das flexibel, alltagstauglich und für jeden durchführbar ist.

Unser Ernährungskonzept: sich satt essen und trotzdem abnehmen

Das **Weight Watchers** Konzept ist so entwickelt, dass es unseren Teilnehmern hilft, Schritt für Schritt abzunehmen und dann ihr Wunschgewicht langfristig zu halten.

Weight Watchers hat mit dem **ProPoints®** Plan sein flexibelstes, alltagstauglichstes Programm entwickelt. Es beruht auf den neuesten Forschungen der Ernährungswissenschaft, ist leicht anzuwenden und hat seit seiner Einführung im Jahr 2010 tausende Kilos schmelzen lassen. Mit dem **ProPoints®** Plan

gehören quälende Diäten der Vergangenheit an. Kein Lebensmittel ist verboten. Es ist Raum für viel Genuss und persönliche Vorlieben.

Was sind ProPoints® Werte?

Der **ProPoints®** Plan wurde auf Basis einer völlig neuen Formel entwickelt, die sich aus dem Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt zusammensetzt. Im **ProPoints®** Plan hat jedes Lebensmittel einen **ProPoints®** Wert. Die **ProPoints®** Werte sind sehr genau, denn sie beziehen Informationen über das gesamte Lebensmittel mit ein. Dabei berücksichtigen sie außerdem, wie Ihr Körper diese Nährstoffe verarbeitet. Weil er bei ballaststoff- und eiweißreichen Lebensmitteln dazu mehr Energie benötigt, haben sie einen geringeren **ProPoints®** Wert. Der **ProPoints®** Wert zeigt Ihnen, wie viel Sie für eine Portion dieses Lebensmittels oder Getränks investieren müssen.

Lesen Sie Sonjas Erfolgsgeschichte auf S. 110.

Backen mit Weight Watchers

Nach dem großartigen Erfolg des Buches „Kochen mit **Weight Watchers**“, welches wir im Januar 2011 eingeführt haben, haben wir in diesem Buch die ganze Vielfalt des Backens für Sie zusammengestellt.

In 3 Rezeptkapiteln finden sie 90 abwechslungsreiche Backideen: Marmorkuchen und Frankfurter Kranz, Erdbeertörtchen und Brownies, Vanillekipferl und Quiche und natürlich noch vieles mehr. Sie backen mit völlig normalen Zutaten, die garantiert allen schmecken. Und wetten, dass keiner merkt, dass es sich um die „leichteren“ Alternativen handelt? So punkten Sie nicht nur bei Ihrer Figur, sondern auch bei Familie und Freunden.

Natürlich wurden alle Rezepte von **Weight Watchers** erprobt und so beschrieben, dass sie garantiert gelingen.

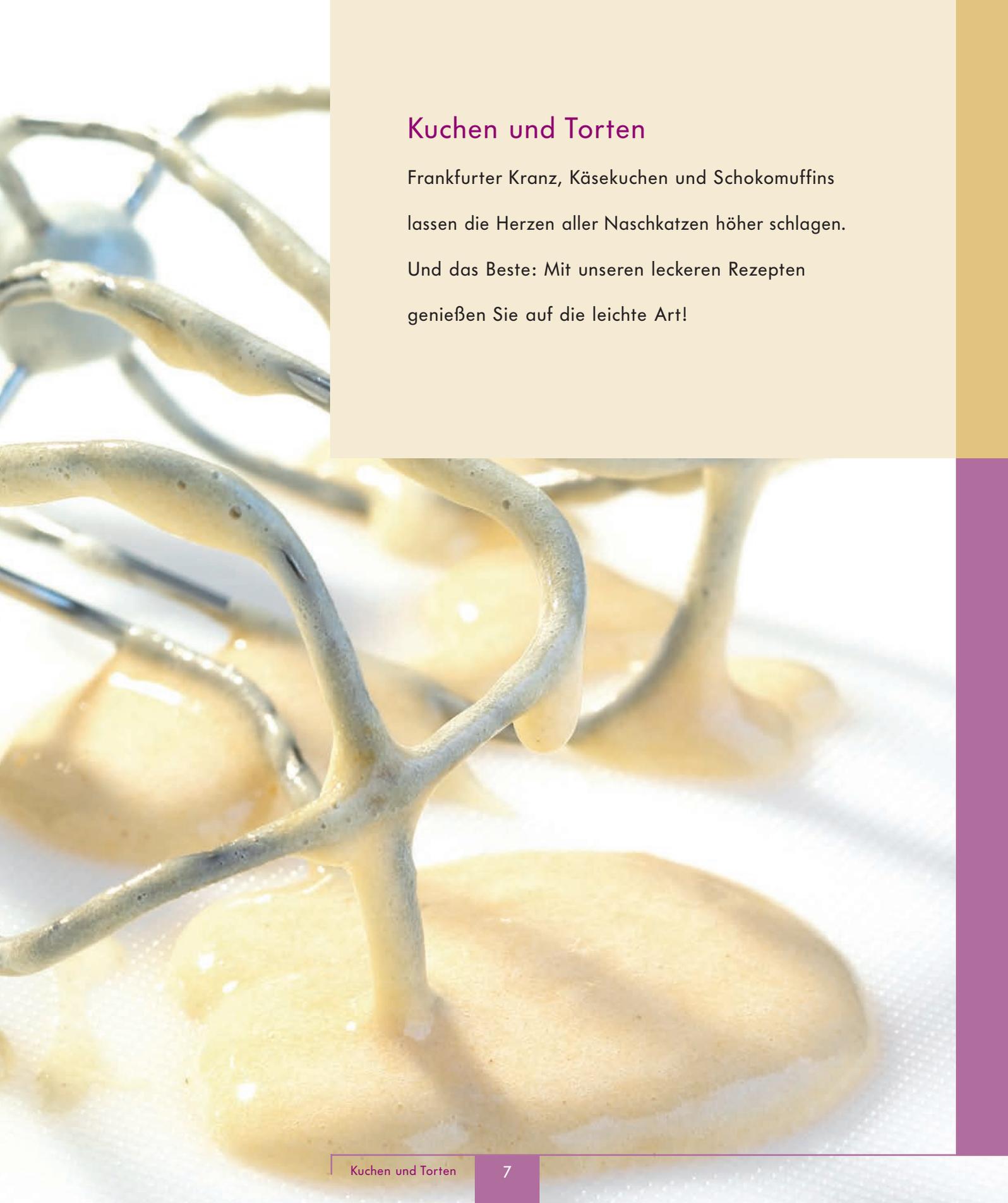
Mein Ziel, mein Traum

Viele haben den Weg zu ihrem Wunschgewicht bereits gefunden. Und Sie können das auch. Finden Sie Ihr Treffen in Ihrer Nähe auf der Seite <http://www.weightwatchers.de> und schauen Sie doch mal zu einer unverbindlichen Schnupperstunde vorbei. Und wenn Sie bleiben möchten: Mit dem Gutschein am Ende des Buchs sparen Sie sich sogar die Anmeldegebühr. Herzlich willkommen!



Lesen Sie Romys Erfolgsgeschichte auf S. 14.





Kuchen und Torten

Frankfurter Kranz, Käsekuchen und Schokomuffins
lassen die Herzen aller Naschkatzen höher schlagen.
Und das Beste: Mit unseren leckeren Rezepten
genießen Sie auf die leichte Art!

LEICHTER

FRANKFURTER KRANZ

65 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Margarine mit 120 g Zucker und Salz schaumig schlagen. Eier im Wechsel mit Joghurt unterrühren. Grieß, Mehl und Backpulver mischen und unterheben.
- 2.** Eine Kranzform (Ø 26 cm) mit Öl einfetten und dünn mit Paniermehl ausstreuen. Teig einfüllen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen und waagrecht halbieren.
- 3.** Puddingpulver mit 50 ml Milch anrühren. Restliche Milch erwärmen, Puddingpulver einrühren und aufkochen. Restlichen Zucker untermischen. Backpapier auf den Pudding legen, damit keine Haut entsteht, und abkühlen lassen. Quark mit einem Mixer unterrühren.
- 4.** Himbeeren waschen und trocken tupfen. 100 g Himbeeren mit Vanillezucker pürieren. Unteren Kranz mit dem Himbeerpüree bestreichen. 1/3 Quarkcreme daraufstreichen und mit oberem Kranz abdecken. Frankfurter Kranz mit restlicher Creme bestreichen und mit Haselnusskrokant und restlichen Himbeeren garniert servieren.

pro Stück



16 Stücke

- 130 g** Halbfettmargarine
- 140 g** Zucker
- 1 Prise** Salz
- 4** Eier
- 100 g** fettarmer Joghurt
- 1 EL** trockener Weichweizengrieß
- 300 g** Mehl
- 1/2 Päckchen** Backpulver
- 1 TL** Pflanzenöl
- 1 EL** Paniermehl
- 1 Päckchen** Vanillepuddingpulver
- 300 ml** fettarme Milch
- 500 g** Magerquark
- 200 g** Himbeeren (ersatzweise TK)
- 1 Päckchen** Vanillezucker
- 2 TL** Haselnusskrokant





Sie können den Teig auch zu 12 Muffins abbacken. Berechnen Sie dann pro Muffin den **ProPoints®** Wert 6.

SCHOKOSPLIT

KUCHEN 

pro Stück



65 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Margarine schmelzen und abkühlen lassen. Joghurt mit Eiern und Zucker verrühren. Margarine untermischen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl und Backpulver mit Schokolade mischen und unterheben.
- 2.** Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge 30 cm) füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

16 Stücke

- 95 g** Halbfettmargarine
- 300 g** Magermilchjoghurt
- 3** Eier
- 120 g** Zucker
- 310 g** Mehl
- 1 Päckchen** Backpulver
- 70 g** Raspelschokolade

Verfeinern Sie den Schokosplitkuchen

mit verschiedenen Aromen. Einige Tropfen Bittermandel-, Vanille-, Orangen- oder Rumaroma passen hier besonders gut. Der **ProPoints®** Wert ändert sich nicht.

ERDBEERBISKUIT

ROLLE 

pro Stück


50 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Eier mit 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Wasser ca. 5–8 Minuten sehr schaumig aufschlagen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen, unterheben.
- 2.** Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Ein Küchentuch etwas anfeuchten und mit restlichem Zucker bestreuen. Biskuit darauf stürzen, Backpapier abziehen und Biskuit mit Hilfe des Tuches längs aufrollen. Biskuit abkühlen lassen.
- 3.** Für die Füllung Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Cremefine steif schlagen und Quark mit Erdbeerstücken unterheben. Mit restlichem Vanillezucker verfeinern und mit Süßstoff abschmecken. Biskuit auseinanderrollen, Erdbeercreme darauf verteilen und erneut aufrollen, sodass die Naht unten liegt. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

16 Stücke

- 5 Eier
- 150 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL lauwarmes Wasser
- 150 g Mehl
- 40 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 500 g Erdbeeren
- 150 ml Cremefine zum Schlagen
- 200 g Magerquark
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 TL Puderzucker

Zitronenrolle: Biskuit wie beschrieben herstellen. Für die Füllung 150 ml Cremefine zum Schlagen steif schlagen, mit 200 g Magerquark verrühren. Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone untermischen, mit einigen Tropfen flüssigen Süßstoff abschmecken. Biskuit mit Füllung bestreichen, aufrollen. Mit 1 TL Puderzucker bestäuben. Der **ProPoints®** Wert ändert sich nicht.





Angst vorm Treppensteigen? Das war gestern! Seit ihrer tollen Abnahme springt Romy die Stufen hoch wie ein junges Reh. Zur Belohnung gibt es süße Fröchtchen.

Romy strahlt. Ihre Augen leuchten, angesichts der vielen bunten Obstspieße, die nur darauf warten, mit zart geschmolzener Schokolade übergossen zu werden. „Himmlisch lecker und irre gesund – die ideale Kombination für mich.“

Noch ein paar Monate zuvor hatte die attraktive Grundschullehrerin aus Bad Kösen in Sachsen völlig andere Essgewohnheiten: „Zu viele Süßigkeiten, zu viel Naschereien. Das Resultat: In der Schule kam ich kaum die Treppen hoch, oft ging mir schon nach wenigen Stufen die Puste aus.“ Eines Morgens, als Romy beim Treppensteigen mal wieder nach Luft schnappte, fasste sie den Entschluss ihres Lebens. „Ich nahm mir vor, bis zu meinem fünfzigsten Geburtstag fünfzig Pfund abzuspecken – ein Pfund pro Lebensjahr. Mir blieben knapp zwölf Monate...“

Hundert Butterstückchen leichter

Romy besuchte die **Weight Watchers** Treffen. Am Anfang erzählte sie niemanden von ihrem Vorhaben, traute sich selbst nicht über den Weg. Doch dann begannen die Pfunde zu schmelzen. „Erst fünf, dann zehn Kilo – ich wurde immer leichter und beweglicher. Das fiel schließlich auch den Menschen in meiner Umgebung auf.“ Also weihte

Romy zumindest ihren Ehemann ein. „Er war sofort begeistert, unterstützte mich, wo er nur konnte. Das zahlte sich aus: An meinem fünfzigsten Geburtstag hatte ich es tatsächlich geschafft – ich war um fünfzig Pfund leichter.“ Punktlandung!

Romy genießt die neue Schwerelosigkeit in vollen Zügen: „Jetzt sprinte ich in der Schule die Treppen hoch! Schließlich bin ich um ganze hundert Butterstückchen leichter!“ Da schmecken die verführerischen Schokofrüchte gleich doppelt gut!

Romys Erfolgstipps

- Sagen Sie Ihren Pfunden den Kampf an! Besuchen Sie die **Weight Watchers** Treffen! Es gibt nichts Motivierenderes, als mit Gleichgesinnten abzunehmen.
- Denken Sie visuell: Wandeln Sie Ihr verlorenes Gewicht zum Beispiel in Butterstückchen um – und freuen Sie sich, wenn Sie immer mehr von diesen Kalorienbomben verlieren.
- Schlüpfen Sie in ein Kleidungsstück von früher, sobald Sie deutlich an Gewicht verloren haben. Sie werden ein unvergleichbares Glücksgefühl spüren!

Naschkatze mit
Traumfigur



Romy, 27 kg leichter



NUSS-MARMOR- KUCHEN

60 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Margarine mit Zucker schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unter den Teig mischen. Teig halbieren, Haselnüsse mit Kakaopulver unter eine Teighälfte heben.

2. Eine Kranzform (Ø 26 cm) mit Öl fetten und dünn mit Paniermehl ausstreuen. Hellen Teig einfüllen. Nuss-Schoko-Teig daraufstreichen und mit einer Gabel spiralförmig durchziehen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

pro Stück



16 Stücke

170 g Halbfettmargarine

150 g Zucker

4 Eier

300 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

125 ml fettarme Milch

50 g gemahlene Haselnüsse

1 TL Kakaopulver

1 TL Pflanzenöl

1 EL Paniermehl

1 TL Puderzucker

Die Zitronen-Quark-Torte noch am selben Tag und gut gekühlt servieren, so schmeckt sie besonders erfrischend.

ZITRONEN-QUARK- TORTE



50 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen. Eier und Zucker ca. 5 Minuten zu einer dicken Creme aufschlagen. Mehl mit Backpulver mischen, darübersieben und kurz unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen.
- 2.** Biskuitteig im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen. Boden leicht abkühlen lassen. Aus der Form lösen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Zitronenschale abreiben. Quark mit 2 Teelöffeln Zitronenschale und Puderzucker glatt rühren.
- 3.** Biskuitboden waagrecht in zwei Hälften teilen. Unteren Boden mit einem Tortenrand umlegen, mit der Hälfte Zitronenquark bestreichen. Zitronenfruchtaufstrich darüberträufeln. Zweite Teighälfte darauflegen und Oberseite mit der restlichen Creme bestreichen. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben garniert servieren.

8 Stücke

- 3** Eier
- 100 g** Zucker
- 100 g** Weizenmehl
- 1 TL** Backpulver
- 1** unbehandelte Zitrone
- 250 g** Magerquark
- 1 EL** Puderzucker
- 4 TL** Fruchtaufstrich Zitrone

KLASSISCHER KÄSEKUCHEN

pro Stück



120 Minuten

Zubereitung

1. Für den Teig 190 g Mehl, Backpulver, 60 g Zucker und Vanillezucker vermischen. Mit 1 Ei und Margarine zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben und Teig darauf rund ausrollen. Eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) damit auskleiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.

3. Für den Belag restliche Eier trennen. Eigelb mit Quark, restlichem Zucker, Puddingpulver und Milch cremig rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

4. Die Käsemasse auf dem Teig verteilen. Im Backofen auf unterster Schiene ca. 70–75 Minuten backen. Falls der Kuchen zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken. Käsekuchen abkühlen lassen und servieren.

Kühlzeit: 30 Minuten

12 Stücke

200 g Mehl

1 TL Backpulver

180 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

5 Eier

75 g Halbfettmargarine

750 g Magerquark

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

125 ml fettarme Milch



Die Muffins schmecken auch mit Himbeeren,
Blaubeeren oder Stachelbeeren.

JOHANNISBEER- JOGHURT-MUFFINS

pro Stück



40 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Johannisbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und abzapfen. Zucker, Ei und Joghurt verrühren. Backpulver und Mehl unterrühren und Johannisbeeren vorsichtig unterheben.

2. Mulden eines Muffinblechs mit Papiermanschetten auskleiden. Teig einfüllen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Muffins auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und nach Wunsch mit Johannisbeeren garniert servieren.

12 Stück

- 150 g** Johannisbeeren
- 165 g** Zucker
- 1** Ei
- 320 g** Vanillejoghurt, 0,1 % Fett
- 3 TL** Backpulver
- 280 g** Mehl
- 1 TL** Puderzucker

BUNTE CLOWN

MUFFINS



50 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Eier trennen. Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eigelb, Milch und Saft unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- 2.** Eine Muffinform mit Papiermanschetten auskleiden und Teig hineingeben. Ananasstücke gut abtropfen lassen und darauf verteilen. Muffins im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Muffins abkühlen lassen.
- 3.** Zitrone auspressen. Für die Glasur 1 Esslöffel Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Die Muffins damit überziehen und mit Gummibärchen garnieren. Fest werden lassen und servieren.

12 Stück

- 2** Eier
- 120 g** Halbfettmargarine
- 120 g** Zucker
- 1 Päckchen** Vanillezucker
- 60 ml** fettarme Milch
- 65 ml** Orangensaft
- 170 g** Mehl
- 100 g** Speisestärke
- 1 Päckchen** Backpulver
- 1 Dose** Ananasstücke, ohne Zucker (205 g Abtropfgewicht)
- 1** Zitrone
- 4 EL** Puderzucker
- 100 g** Gummibärchen

Sie können die Muffins auch mit 50 g Schokolinsen anstelle der Gummibärchen garnieren. Der **ProPoints®** Wert ändert sich nicht.





Himbeer-Schoko-Muffins: Muffins wie beschrieben, aber nur mit 80 g Zartbitterschokolade und ohne Schokoladenraspel zum Bestreuen zubereiten. Muffins mit 40 g geschmolzener weißer Schokolade garnieren und je 1 Himbeere daraufsetzen. Der **ProPoints®** Wert erhöht sich auf 5.

SCHOKOLADEN

MUFFINS

pro Stück



40 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Schokolade hacken und davon 2 Esslöffel zur Seite stellen. Ei, Zucker, Vanillezucker, Öl, Joghurt und Kaffee verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Kakaopulver mischen und unterrühren. Gehackte Schokolade unterheben.
- 2.** Mulden eines Muffinblechs mit Papiermanschetten auskleiden. Teig einfüllen, mit restlicher Schokolade bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20–25 Minuten backen. Muffins auskühlen lassen und servieren.

12 Stück

- 100 g** Zartbitterschokolade
- 1** Ei
- 75 g** Zucker
- 1 Päckchen** Vanillezucker
- 40 g** Pflanzenöl
- 150 g** Magermilchjoghurt
- 20 ml** starker Kaffee
- 160 g** Mehl
- 2 TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz
- 2 EL** Kakaopulver

NUSSMUFFIN- SPIRALEN



40 Minuten

Zubereitung

- 1.** Hefe zerbröckeln, mit 1 Teelöffel Zucker in 50 ml Milch auflösen. 360 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl verrühren und Vorteig an einem warmen Ort zuge- deckt ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 2.** Vorteig mit restlicher Milch, 70 g Zucker und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Weitere ca. 30 Minuten gehen lassen und nochmals durchkneten. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben und Teig darauf zu einem Rechteck (ca. 10 x 40 cm) ausrollen.
- 3.** Margarine schmelzen, mit restlichem Zucker und Haselnüssen vermischen. Auf den Teig streichen, von der langen Seite her aufrollen und in 12 Stücke schneiden. Muffinblech mit Papiermanschetten auslegen. Teigschnecken so hineindrücken, dass die Schneckenspiralen waagrecht nach oben zeigen.
- 4.** Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Schnecken weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Nussmuffin-Spiralen im Backofen im unteren Drittel ca. 18–20 Minuten backen, auskühlen lassen und servieren.

Gehzeit: 70 Minuten

12 Stück

- 1/2 Würfel** Hefe
- 100 g** Zucker
- 175 ml** lauwarme fettarme Milch
- 370 g** Mehl
- 1** Ei
- 30 g** Halbfettmargarine
- 100 g** gemahlene Haselnüsse





JOGHURTMUFFINS

3 x ANDERS 

pro Stück



50 Minuten

Zubereitung

- 1.** Für den Teig Eier, Zucker, Margarine und Joghurt gut verrühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach zugeben. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.
- 2.** Für die Apfel-Marzipan-Muffins Marzipan raspeln. Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Marzipanraspel und Apfelwürfel unter den Grundteig mischen und mit Bittermandelaroma abschmecken. Eine Muffinform mit 12 Papiermanschetten auskleiden und Teig hineingeben.
- 3.** Muffins im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Kirsch-Zimt-Muffins

1 Glas Sauerkirschen, ohne Zucker (185 g Abtropfgewicht), gut abtropfen lassen, mit 2 EL gehackten Mandeln und 1/2 TL Zimtpulver unter den Grundteig mischen. Teig wie beschrieben in eine Muffinform geben und backen. Mit 1 TL Puderzucker bestäuben. Der **ProPoints®** Wert pro Stück ändert sich nicht.

Nougatmuffins

4 TL Nuss-Nougat-Creme mit 2 EL Milch verrühren und mit 2 EL gehackten Haselnüssen unter den Grundteig mischen. Teig wie beschrieben in eine Muffinform geben und backen. Mit 1 TL Puderzucker bestäuben. Der **ProPoints®** Wert pro Stück ändert sich nicht.

12 Stück

FÜR DEN TEIG:

- 3** Eier
- 90 g** Zucker
- 100 g** Halbfettmargarine
- 150 g** Magermilchjoghurt
- 280 g** Mehl
- 2 TL** Backpulver

FÜR DIE

APFEL-MARZIPAN-MUFFINS:

- 50 g** Marzipanrohmasse
- 2 mittelgroße** Äpfel (z. B. Elstar)
- einige Tropfen** Bittermandelaroma
- 1 TL** Puderzucker

BROWNIES

MIT ZARTBITTERSCHOKOLADE

pro Stück



50 Minuten

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Eier und Zucker ca. 10 Minuten sehr schaumig aufschlagen. Margarine schmelzen und mit Milch unterrühren. Mehl mit Back- und Kakaopulver mischen, sieben und dazugeben. Kuvertüre hacken, unterheben und Teig mit Rumaroma verfeinern.
- 2.** Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen. Noch warm in 60 Würfel schneiden, Brownies abkühlen lassen und servieren.

60 Stück

- 9** Eier
- 240 g** Zucker
- 250 g** Halbfettmargarine
- 125 ml** fettarme Milch
- 500 g** Mehl
- 1 Päckchen** Backpulver
- 70 g** Kakaopulver
- 200 g** Zartbitterkuvertüre
- einige Tropfen** Rumaroma