

## Knuspriges Granola mit Winterhilfe-BIRNEL



150g	Grobe Haferflocken
100g	Feine Haferflocken
100g	Mandeln gehackt
50g	Sonnenblumenkerne
3EL	Winterhilfe-BIRNEL
1	Bio Orange, Abrieb
½ TL	Fleur de Sel
100g	Orangenkonfitüre
60g	Butter

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 10 Min.

Niveau: Leicht

Granula sind echte Verwandlungskünstler und passen überall hin: Als Wähenbelag, ins Schichtdessert, Müesli oder heimlich genascht als Süssigkeit!

**Tipp:**  
Mit anderen Nüssen, Kernen/Samen, Flocken, (ohne) Trockenfrüchte, Konfitüre... schaffen Sie viel Abwechslung. Bleiben Sie bei den Mengenangaben und Sie sind auf der sicheren Seite.

Viel Entdeckungsfreude!

1. Haferflocken mit allen Zutaten bis und mit Fleur de Sel in einer Schüssel mischen.

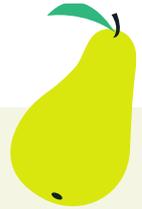
2. Konfitüre und Butter in einem Pfännchen unter Rühren schmelzen, noch heiss in die Schüssel geben und gründlich mischen.

3. Masse auf ein Blech verteilen (Backpapier!), in den kalten Ofen schieben und bei 160 Grad ca. 50 Min. backen. Dabei 3-4 mal wenden.

4. Auskühlen lassen und in gut verschliessbarem Gefäss max. 1 Monat aufbewahren.

Einmachen

## Früchtekonfitüre mit Winterhilfe-BIRNEL



1kg  
30g

Früchte  
Unigel

200g –  
500g

Winterhilfe-BIRNEL

Vorbereitung: 15 Min.

Zubereitung: 10 Minuten

Niveau: Leicht

Konfitüre selber machen ist wieder voll im Trend! Hier lernen Sie eine neue Variante kennen.

Tipp:

Ob im 1dl Gläsli oder in der 1kg Variante: Selbst gemachte Konfi ist immer ein hübsches Mitbringsel.

Konfitüre übrig? Ab ins Granola oder Müesli – oder als Wähenunterlage oder Glasur verwenden.

1.  
Gläser und Deckel auskochen

2.  
Früchte waschen und kleinschneiden. In eine grosse Pfanne geben.

3.  
Je nach Süsse der Früchte (und eigenem Geschmack) min. 200g, max 500g Winterhilfe-BIRNEL begeben und gut mischen.

4.  
Das Unigel zur kalten Fruchtmasse sieben, unterrühren und aufkochen

5.  
Rühren, rühren, rühren!

6.  
Nachdem alles schön durchgekocht ist, in die vorbereiteten Gläser füllen, mit dem Deckel gut verschliessen und über Kopf unter einem Tuch langsam auskühlen lassen.

Tipp:

Zwetschgen, Aprikosen oder Brombeer-Konfitüren mit einer Prise Vanille oder Zimt verfeinern.

Immer: Wenn das Glas geöffnet wurde, im Kühlschrank aufbewahren.

# Morgenessen, Konfitüre, Müesli

...

BIRNEL schmeckt sehr fein als Brotaufstrich anstelle von Konfitüre oder Honig.

...

## Brombeerkonfitüre

500 g Brombeeren

erlesen (nicht waschen), in eine Pfanne geben, evtl. Beeren etwas zerdrücken.

1 El Zitronensaft

350 g BIRNEL

beifügen, Früchte unter häufigem Rühren langsam aufkochen, Konfitüre während 5–8 Min. zum Breitlauf einkochen, kochend heiss in vorbereitete Gläser einfüllen, sofort verschliessen.

**TIPP!**

*Anstelle von Brombeeren, Zwetschgen oder Aprikosen in Schnitzchen geschnitten oder entsteinte Kirschen verwenden.*

**Wird eine dickflüssige Konfitüre gewünscht, empfiehlt es sich, zusätzlich ein Geliermittel mitzukochen.**

...

## Holunder- oder Brombeergelée

Beeren  
evtl. wenig Wasser

Beeren und evtl. wenig Wasser zugedeckt erhitzen, kurz kochen, einige Minuten zugedeckt stehen lassen.  
Beeren absieben oder durch ein Gazetuch filtrieren.

½ l Beerensaft

350 g BIRNEL

Beerensaft mit BIRNEL zusammen unter häufigem Rühren erhitzen, während 5–10 Min. zu Geléedicke einkochen (Brombeeren nur 3–5 Min.), evtl. abschäumen. Kochend heiss in vorbereitete Gläser einfüllen und sofort verschliessen.

**TIPP!**

*Für schlecht gelierende Früchte (Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Holunder, Kirschen, Pfirsiche und Trauben) Geliermittel verwenden.*

**TIPP!**

*Konfitüren 1–2 Monate lagern, so kommt das Fruchtaroma voll zur Geltung.*

# Morgenessen, Konfitüre, Müesli

...

...

## Quittengelée

### Quitten

waschen, in Schnitze schneiden, nach Belieben einige unreife Äpfel mit roter Schale waschen, in Scheiben schneiden.

### Wasser

bis zu halber Fruchthöhe

zugeben, zugedeckt weich kochen (evtl. Dampfkochtopf verwenden). Einen Tag stehen lassen, wieder erwärmen, Quitten absieben oder durch ein Gazetuch filtrieren, Quittensaft abmessen.

### ½ l Saft

350 g BIRNEL

1 EL Zitronensaft

Quittensaft, BIRNEL + Zitronensaft zusammen unter häufigem Rühren erhitzen, während 5–10 Min. zu Geléedicke einkochen, evtl. abschäumen. Kochend heiss in vorbereitete Gläser abfüllen. Sofort verschliessen.

## TIPP!

*Konfitüren mit reduziertem Zucker- respektive BIRNEL-gehalt sind – wenn sie einmal offen sind – im Kühlschrank aufzubewahren. So wird Schimmelbildung verhindert.*

...

## Birneljoghurt mit Reisflocken

500 g Joghurt nature

4–5 EL BIRNEL

Joghurt und BIRNEL mischen.

3 reife Birnen, ca. 500 g

wenig Zitronensaft

50 g Vollreisflocken

Birnenspalten zum Garnieren

Birnen an der Röstiraffel reiben, mit dem Zitronensaft und den Reisflocken mischen. Lagenweise Joghurt und Birnenmischung in Schalen oder Gläser füllen, mit Joghurt abschliessen. 10–15 Minuten quellen lassen. Mit Birnenspalten garnieren.

## TIPP!

*Reisflocken sind in Drogerien oder Reformhäusern erhältlich. Anstelle von Reisflocken andere Getreideflocken verwenden.*

# Morgenessen, Konfitüre, Müesli

...

...

## Hüttenkäse-Müesli

360 g Sauermilch

400 g Hüttenkäse

4–6 EL BIRNEL

2 TL Zitronensaft

Sauermilch, Hüttenkäse, BIRNEL und Zitronensaft verrühren.

4 Äpfel

Äpfel an der Röstiraffel reiben,

12 Dörraprikosen

Dörraprikosen in kleine Würfelchen schneiden und daruntermischen.

12 EL Gerstenflocken

Gerstenflocken ebenfalls beimischen und kurz ziehen lassen.

In Schalen oder Gläser verteilen und mit Aprikosen oder Äpfeln garnieren.

**TIPP!**

*Dazu passen Vollkornbrot und Butter.*

...

## Zimt-Joghurt-Müesli (für 1 Person)

4 EL Hirseflocken

Hirseflocken in der Teflonpfanne ohne Fett kurz rösten, auskühlen lassen.

180 g Joghurt nature

1 Apfel oder 1 Birne

1 EL BIRNEL

Zimt nach Belieben

wenig Zitronensaft

Zitronenmelisse

Die eine Hälfte der Frucht an der Bircherraffel reiben, die andere Hälfte in Spalten schneiden für die Garnitur. Alle Zutaten mischen und in einen Teller geben, kurz ziehen lassen, mit Fruchtspalten und Zitronenmelisse garnieren.

**TIPP!**

*Anstelle von Hirseflocken können auch Haferflocken verwendet werden.*

# Morgenessen, Konfitüre, Müesli

...

...

## Birchermüesli

4 EL Haferflocken

1 dl Milch

1 Zitrone (Saft)

1–2 EL BIRNEL

1 Joghurt nature

4 Äpfel

4 EL Nüsse

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

grob dazuraffeln, sofort mischen und anrichten.

grob hacken, darüberstreuen.

**TIPP!**

*Anstelle der Äpfel 400 g Saisonfrüchte (Beeren, Orangen, Bananen, Aprikosen) verwenden.*

...

## Joghurt-Götterspeise

400 g Joghurt nature

3 EL BIRNEL

150 g Erdbeeren

100 g Himbeeren

8 Zwieback ohne Zucker

(ca. 45 g)

Joghurt und BIRNEL verrühren.

Erdbeeren in Spalten schneiden.

Lagenweise Beeren, zerbröckelten Zwieback und Joghurt in Schalen oder Gläser einfüllen. Mit Joghurt abschliessen und 30 Minuten kühl stellen.

Mit Beeren garnieren.

*Je nach Saison andere Früchte verwenden.*

**TIPP!**

*Im Winter statt frischer Früchte Dörrfrüchte verwenden. Diese klein schneiden und in Apfelsaft 1–2 Std. einweichen.*