



Trockenfrüchte

Aprikosen

information

Die köstlichen neuform Bio Aprikosen stammen aus dem neuform Bio-Projekt nahe Malatya in der Türkei. Die ganzen Früchte werden in der Sonne ohne den Zusatz von Konservierungsstoffen getrocknet und per Hand entsteint. Anschließend werden sie sorgfältig gereinigt und mehrfach handverlesen. Die neuform Aprikosen sind unvergleichlich süß und fruchtig. Sie sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan, Ballaststoffen, Niacin und fruchteigenem Zucker. Aprikosen sind ein gesunder Snack für zwischendurch und eine köstliche Zutat für Müsli, Obst- und Käsekuchen, für süße und pikante Getreidegerichte sowie für Desserts.

100 g enthalten durchschnittlich:
1135 kJ (267 kcal);
1,3 g EW; 64,8 g KH;
0,3 g Fett; 5,4 BE



Möhren-Aprikosensuppe

(für 4 Personen / 2 Std. einweichen, ZZ 25 Min., GZ 25 Min.)

- 200 g neuform Aprikosen, getrocknet**
- 1 rote Chilischote**
- 1 Schalotte**
- 600 g Möhren**
- 4 EL Haselnussöl, kaltgepresst**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 1 Pr. Zimt**
- 1 Pr. Nelken**
- 1 Pr. Muskatnuss, frisch gerieben**
- 1 Pr. Koriander, gemahlen**
- Saft von 2 Zitronen**
- Meersalz**

ZUBEREITUNG: Aprikosen in Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Chilischote aufschlitzen, entkernen und klein schneiden. Schalotte schälen, ebenfalls würfeln und klein schneiden. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Schalotte in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen. Aprikosen ausgedrückt (6 Aprikosen in Streifen schneiden und zur Garnitur beiseite legen) mit Gemüse zur Brühe geben. Ca. 20 Min. garen, dann mit dem Pürierstab pürieren. Mit Zimt, Nelken, Muskat, Koriander, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss die Aprikosenstreifen zugeben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1059 kJ (253 kcal);
5,4 g EW; 35,2 g KH; 8,5 g Fett; 2,9 BE

als Vorspeise zubereiten	gut vorbereitet	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓



neuform international
19246 Zarrentin

Trockenfrüchte

Aprikosen

Wasserbad auflösen. Falls die Kuvertüre zu fest erscheint etwas Kokosfett zugeben. Aprikosen in Kuvertüre tauchen und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Tablett legen. Restliche Kuvertüre mit soviel gehackten Mandelkernen vermischen, dass die Masse noch bindet. Auf jede Aprikose etwas Mandelmasse setzen. Aprikosen-Mandel-Taler zur trocknen lassen.

1 Taler enthält durchschnittlich: 272 kJ (65 kcal);
1,8 g EW; 7,5 g KH; 3,0 g Fett; 0,6 BE

für's Picknick	zu Tee/Kaffee	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Kürbis-Aprikosen-Brot

(1 Brot / ZZ 35 Min., GZ 30 Min.,
RZ 45 Min., BZ 45 Min.)

- 400 g Hokaidokürbis**
- 125 ml Wasser**
- 40 g Hefe**
- 1 EL neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 1 TL Meersalz**
- 50 ml Milch, lauwarm**
- 500 g neuform Weizenvollkornmehl**
- 100 g neuform Aprikosen, getrocknet**
- 2 neuform Ingwer Goldstücke**
- 1 Eigelb**
- 1 TL Milch**

ZUBEREITUNG: Kürbis in kochendes Wasser geben. 30 Min. auf kleiner Stufe im geschlossenen Topf weich dünsten. Mit Garwasser pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Hefe, Zucker, Salz und Milch verrühren. Kürbispüree einrühren. Mehl mit gewürfelten Aprikosen, fein gewürfeltem Ingwer vermischen und zum Kürbispüree geben. Alles 5-10 Min. kräftig durchkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eigelbmilch bestreichen. Anschließend weitere 15 Min. gehen lassen. Bei 200°C ca. 45 Min. backen.

TIPP: Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

100 g enthalten durchschnittlich: 812 kJ (194 kcal);
7,7 g EW; 35,4 g KH; 1,9 g Fett; 3,0 BE

zum Frühstück	für's Picknick	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			

Aprikosen-Mandel-Taler

(20 Stück / ZZ 30 Min.)

- 20 neuform Aprikosen, getrocknet, entsteint**
- 20 neuform Mandelkerne**
- 150 g neuform Kuvertüre, Halbbitter evtl. etwas Kokosfett**
- 3-4 EL neuform Mandelkerne, gehackt**

ZUBEREITUNG: Anstelle des Aprikosensteins einen Mandelkern in die Aprikosen schieben und in Talerform drücken. Kuvertüre im

Indischer Gewürzpilaw

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., GZ 40 Min.)

- 1 Zwiebel**
- 20 g Butter**
- 2 Kardamomkapseln**
- 1 Zimtstange**
- 4 Nelken**
- 300 g neuform Basmati-Reis**
- 700 ml Wasser**
- 1/2 TL Safran**
- 1/2 TL Pfeffer**
- 4 EL neuform Mandelkerne, gestiftet**
- 2 EL neuform Sultanas**
- 10 neuform Aprikosen, getrocknet**
- Meersalz**

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten. Halbierete Kardamomkapseln, Zimtstange und Nelken zugeben und mitdünsten. Reis ebenfalls zugeben und glasig dünsten. Mit Wasser auffüllen. Safran in 1 EL heißem Wasser auflösen und mit Pfeffer, 2 EL Mandelkernen, Sultanas und in Streifen geschnittenen Aprikosen zum Reis geben, aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 40 Min. garen. Zum Schluss mit Salz abschmecken und mit Mandelstiften bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1753 kJ (419 kcal);
8,3 g EW; 69,2 g KH; 11,4 g Fett; 5,8 BE

asiat. Hauptgericht	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:
Getreide • Nüsse & Samen • Hülsenfrüchte