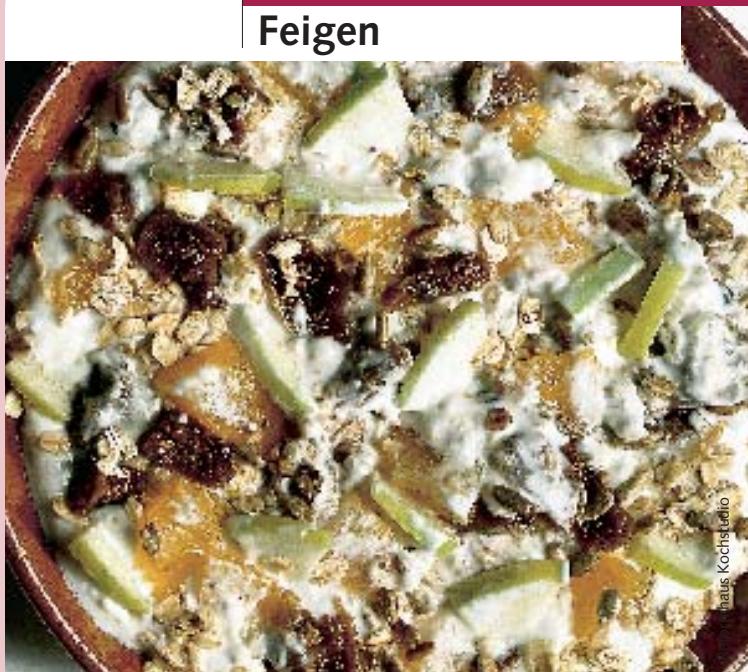




Trockenfrüchte

Feigen



marita koch studio

information

Die getrockneten neuform Feigen sind eine ganz besondere Delikatesse. Sie wachsen im Mäandertal nahe der türkischen Ägäisküste, einem der besten Feigenanbaugebiete der Welt. In diesem klimatisch begünstigten Gebiet liegt auch das neuform Bio-Feigen-Anbauprojekt. Jede einzelne Feige wird nach der Ernte schonend in der Sonne getrocknet und sorgfältig per Hand verlesen. Die aromatischen Früchte sind besonders zart und honigsüß. neuform Feigen enthalten keine Konservierungsstoffe. Getrocknete Feigen sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Kupfer. Sie sind ein köstlicher und gesunder Snack und eine ideale Zutat für Müsli und Desserts.

100g enthalten durchschnittlich:
1143 kJ (270 kcal);
3,9 g EW; 57,0 g KH;
2,9 g Fett; 4,8 BE



Feigen-Müsli

(1 Portion)

- 2-3 Feigen
- 2 EL HOLO Haferflocken
- 1 EL neuform Buchweizenflocken
- 100 g Joghurt
- 75 g Apfel
- 75 g Orange
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 EL neuform Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG: Feigen würfeln evtl. vorher einige Stunden in Wasser einweichen. Haferflocken, Buchweizenflocken, Joghurt und Feigen mischen. In ein Schälchen geben. Obst zerkleinern und mit Zitronensaft mischen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1314 kJ (314 kcal);
10,3 g EW; 47,1 g KH; 8,2 g Fett; 3,9 BE

zum Frühstück	Energie-spende	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	



neuform international
19246 Zarrentin

Trockenfrüchte

Feigen

stellen. Butter im Topf erhitzen, Zucker zugeben und unter Rühren auf mittlerer Stufe hellbraun karamellisieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Sahne zugeben, alles einmal aufkochen lassen. Gehackte Walnusskerne und gehackte Feigen einrühren. Abgekühlte Masse auf den Mürbeteigboden geben. Restlichen Teig zu einer passenden Teigplatte ausrollen und auf den Kuchen setzen, überlappenden Rand umklappen und Oberfläche mit verquirltem Eigelb bepinseln. Bei 180°C ca. 45 Min. backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1648 kJ (394 kcal);
6,6 g EW; 35,8 g KH; 25,0 g Fett; 3,0 BE

raffiniert	zu Tee/Kaffee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Fitness-Drink

(für 1 Person / ZZ 5 Min.)

- 200 ml Buttermilch
- 2 neuform Feigen
- 1/2 Banane
- 50 ml fettarme Milch
- eingeweicht oder Wasser
- oder Soft Feigen

ZUBEREITUNG: Buttermilch mit Feigen und Banane im Mixer pürieren. Mit Milch oder Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1155 kJ (276 kcal);
11,2 g EW; 48,7 g KH; 2,8 g Fett; 4,1 BE

schnell zubereitet	Zwischen-mahlzeit	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Feigen-Marzipan

(200 g / ZZ 10 Min.)

- 100 g neuform Soft Feigen
- 100 g neuform Mandeln, gemahlen
- 2-3 TL HOLO Rosenwasser

ZUBEREITUNG: Feigen im Mixen pürieren, mit gemahlenden Mandeln und Rosenwasser verkneten.

100 g enthalten durchschnittlich: 1787 kJ (427 kcal);
12,3 g EW; 30,9 g KH; 28,2 g Fett; 2,6 BE

zu Tee/Kaffee	Zutat für Gebäck	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Früchtebrot

(1 Kastenform ca. 1 kg /
ZZ 25 Min., BZ 45 Min.)

- 125 g neuform Cashewkernbruch
- 100 g neuform Haselnusskerne, gehackt
- 100 g neuform Sukkade, gewürfelt
- 150 g neuform Weinbeeren
- 200 g neuform Feigen
- 125 g neuform Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Zimt
- 1/2 Päck. Backpulver
- 3 Eier
- 125 g neuform Rohrzucker, unraffiniert

ZUBEREITUNG: Cashewkernbruch, Haselnusskerne, Sukkade, Weinbeeren und gewürfelte Feigen trocken mit Dinkelvollkornmehl, Zimt und Backpulver vermischen. Eier mit Zucker mindestens 5 Min. zu einer hellgelben Creme aufschlagen. Eigelbcreme auf die Fruchtmischung setzen und unterheben. Masse in eine gefettete Kastenform geben und bei 175°C ca. 45 Min. backen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1418 kJ (339 kcal);
7,9 g EW; 49,5 g KH; 11,6 g Fett; 4,1 BE

zum Picknick	zu Tee/Kaffee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓		

Feigen-Walnuss-Kuchen

(Springform 26 cm Durchmesser)
ZZ 50 Min., RZ 60 Min., BZ 45 Min.)

- Mürbeteig:** 250 g neuform Weizenvollkornmehl, 50 g neuform Maismehl, 150 g Butter, kalt, 75 g neuform Rohrzucker, unraffiniert, 1 Ei, 1 Eiweiß, 1 Prise Meersalz
- Belag:** 20 g Butter, 125 g neuform Rohrzucker, unraffiniert, 200 ml Sahne, 200 g neuform Walnusskerne, gehackt, 150 g neuform Pulled Feigen, gehackt, 1 Eigelb

ZUBEREITUNG: Weizenvollkornmehl, Maismehl, Butter, Zucker, Ei, Eiweiß und Salz verkneten. 2/3 des Teiges dünn ausrollen, Boden und Rand einer gefetteten Springform ca. 2 cm hoch auskleiden. Springform, sowie den restlichen Teig, für eine Stunde in den Kühlschrank

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

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

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international