



Nüsse & Samen  
**Mohn**

**i**nformation

Die kleinen Mohnsamen werden aus den reifen Kapseln der Mohnpflanze gewonnen. neuform Mohn zeichnet sich durch seine gleichmäßige stahlblaue Färbung und den nussig-aromatischen Geschmack aus. Er ist als ganzer Samen und auch gemahlen erhältlich. Wie alle Ölsaaten ist der Mohn reich an den wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Er zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus und enthält reichlich Mineralstoffe und Ballaststoffe. Mohn lässt sich sowohl süß als auch pikant zubereiten. Die bekannteste Verwendung ist die als Füllung im Mohnstrudel. Auch in Süßspeisen und Kuchen sowie auf Brötchen, Brot und Kleingebäck setzt der würzige Mohn interessante geschmackliche Akzente.

100 g enthalten durchschnittlich: 23,8 g EW; 4,2 g KH; 42,2 g Fett; 0,4 BE



Reformhaus Kochstudio

**Mohnklößchen mit Aprikosensauce**

(für 4 Personen / ZZ 40 Min., GZ 15 Min.)

- 100 g neuform Mohn, gemahlen
- 300 ml Milch
- 1 Pck. HOLO Bourbon-Vanille
- 2 EL Honig
- 1 Pr. Delifrut
- 40 g Butter
- 60 g neuform Weizenvollkornmehl
- 1-2 EL neuform Dinkelvollgrieß
- 1 Ei
- 1 Pr. Meersalz
- Salzwasser
- 330 ml Aprikose Vollfrucht

**ZUBEREITUNG:** Mohn in kochende Milch einrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach dem Abkühlen mit Vanille, Honig und Delifrut abschmecken. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einstreuen. Bei geringer Energiezufuhr kurz rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Grieß, Ei und Salz unterrühren. Den Mohn in die Masse einarbeiten. Aus diesem Mohn Teig kleine Klößchen abstechen und in leicht kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. Die heißen Mohnklößchen mit Aprikose Vollfrucht als Sauce servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1602 kJ (383 kcal); 12,3 g EW; 30,0 g KH; 23,6 g Fett; 2,5 BE

als Dessert	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Getreide • Hülsenfrüchte • Trockenfrüchte



neuform international  
19246 Zarentin

Nüsse & Samen  
**Mohn**

**Süße Mohnbrötchen**

(für 10 Stück / ZZ 30 Min., RZ 45 Min., BZ 30 Min.)

- 40 g Hefe
- 350 ml Milch, lauwarm
- 50 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1/2 TL Meersalz
- 500 g neuform Weizenvollkornmehl
- 75 g neuform Weinbeeren
- 30 g neuform Mandelkerne, gehackt
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch
- 30-50 g neuform Mohn

**ZUBEREITUNG:** Hefe mit etwas Milch glatt rühren. Restliche Milch, Zucker und Salz einrühren. Mehl, Weinbeeren und Mandeln zugeben und ca. 5-10 Min. kräftig durchkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelbmilch bestreichen und dick mit Mohn bestreuen. Brötchen kreuzweise einschneiden und weitere 15 Min. gehen lassen. Bei 200-220°C ca. 25-30 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Brötchen enthält durchschnittlich: 1142 kJ (273 kcal); 10,2 g EW; 43,8 g KH; 5,9 g Fett; 3,7 BE

zum Frühstück	für's Picknick	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

**Mohn-Quark-Strudel**

(1 Strudel / 15 Stücke / ZZ 45 Min., BZ 35 Min.)

- 200 g neuform Dinkelvollkornmehl
- 100 ml Wasser, lauwarm
- 2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Meersalz
- 100 g neuform Mohn, gemahlen
- 75 g neuform Sultanas
- 500 g Quark (Magerstufe)
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille abgeriebene Schale einer Zitrone
- 30 g HOLO Hirseflöckli
- 40 g Butter
- 40 g neuform Mandeln, gemahlen
- 200 ml Milch
- 150 g neuform Rohrzucker, unraffiniert

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

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

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Wasser, Öl, Zitronensaft und Salz zu einem Kloß verkneten. Kloß 5 Min. kneten, anschließend zu einer Kugel formen, dünn mit Öl bepinseln und abgedeckt 30 Min. ruhen lassen. Milch und Zucker aufkochen, Mohn und Sultanas einrühren und 10 Min. quellen lassen. Quark, Vanille, Zitronenschale und Hirseflöckli mit der erkalteten Mohnmasse verrühren. Strudelteig auf einem mit Streumehl bestäubten Geschirrtuch sehr dünn ausrollen, fast so groß wie das Geschirrtuch. Die unteren 2/3 dünn mit flüssiger Butter bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Die Quark-Mohnmasse nun auf die gebutterte Fläche streichen. Die seitlichen Ränder 3 cm über die Füllung klappen und Strudel von unten her mit Hilfe des Geschirrtuches aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Dünn mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Bei 180°C ca. 35 Min. backen.

**TIPP:** Mit Vanilleeis oder Schlagsahne servieren.

1 Stück enthält durchschnittlich: 904 kJ (216 kcal); 8,7 g EW; 25,2 g KH; 8,7 g Fett; 2,1 BE

zum Tee/Kaffee	gut vor-zubereiten	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

**Mohn-Feigen-Aufstrich**

(1 Glas, 330 g / ZZ 10 Min., QZ 5 Min.)

- 100 ml Milch
- 50 g neuform Mohn, gemahlen
- 150 g neuform Soft Feigen
- 2 EL Mandelmus
- Zimt
- HOLO Bourbon-Vanille evtl. etwas Sahne oder Milch

**ZUBEREITUNG:** Milch aufkochen, Mohn einrühren und 5 Min. quellen lassen. Feigen im Mixer pürieren mit Mohnmasse und Mandelmus verrühren. Mit Zimt und Vanille abschmecken. Evtl. noch etwas Sahne einrühren, um die Masse streichfähig zu machen. In ein Schraubglas abgefüllt und im Kühlschrank gelagert, ist der Aufstrich ca. 1 Woche haltbar.

100 g enthalten durchschnittlich: 1172 kJ (280 kcal); 8,1 g EW; 30,3 g KH; 13,9 g Fett; 2,5 BE

als Brot-aufstrich	zum Frühstück	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓