

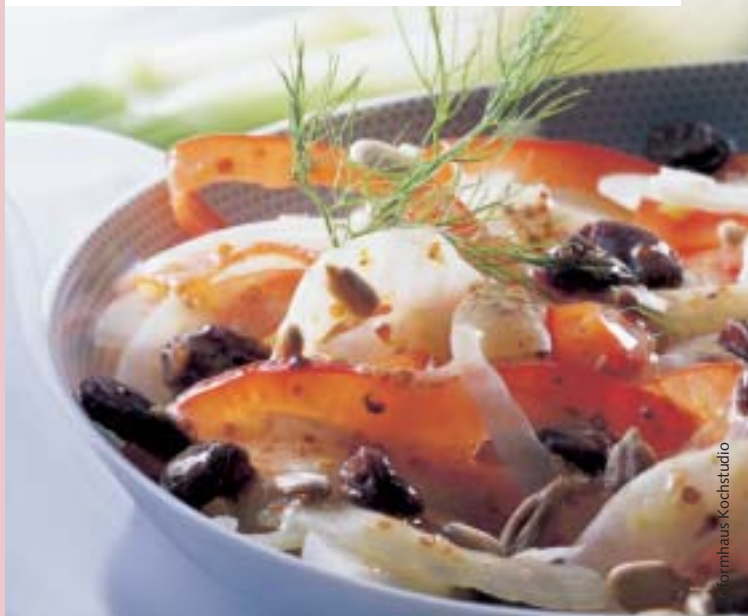


## Trockenfrüchte Weinbeeren

### Information

Die **neuform** Weinbeeren sind eine traditionelle Spezialität aus dem Reformhaus! Sie werden ausschließlich aus den Trauben der exzellenten Rebsorte Thompson Seedless gewonnen, die unter der Sonne Californiens ihr einzigartiges und intensives Aroma entwickeln. Die Weinbeeren sind ausgewählt groß, besonders dünnchalig und kernlos. Die schonende Sontrocknung und die sorgfältige Selektion und Reinigung sorgen dafür, dass jede einzelne Beere zu einem fruchtig-süßen Genuss wird. Als Naturprodukt bleiben die Weinbeeren selbstverständlich ungeschwefelt und ungeölt. Sie sind reich an B-Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und ideal als gesunder Snack und köstliche Zutat für süße und pikante Gerichte.

100 g enthalten durchschnittlich: 1156 kJ (276 kcal); 3,3 g EW; 73,9 g KH; 0,4 g Fett; 6,2 BE



Reformhaus Kochstudio

## Fenchel-Weinbeeren-Salat

(für 4 Personen/ZZ 20 Minuten)

- 2 EL **neuform** Sonnenblumenkerne
- 3 - 4 Fenchelnollen
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g **neuform** Weinbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Nussöl, kaltgepresst
- 2 EL Sonnenblumenöl, kaltg.
- 1 TL körniger Senf
- 1/2 TL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- Meersalz
- 3 zerstoßene Aniskörner

**ZUBEREITUNG:** Sonnenblumenkerne kurz anrösten. Fenchelnollen putzen, grüne Stiele entfernen. Fenchelgrün zur Garnitur aufbewahren. Fenchelknollen und in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Weinbeeren mit etwas Zitronensaft beträufeln. Aus restlichem Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, evtl. etwas Weißweinessig, Salz und Anis eine Sauce herstellen. Mit Fenchel, Paprika und Weinbeeren mischen, etwas durchziehen lassen. Mit angerösteten Sonnenblumenkernen und Fenchelgrün garnieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 920 kJ (220 kcal); 6,9 g EW; 16,8 g KH; 13,4 g Fett; 1,4 BE

leichte Küche	schnell zubereitet	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓



neuform international  
19246 Zarentin

## Trockenfrüchte Weinbeeren

### Schnelle Apfeltaschen

(für 8 Stück/ ZB 35 Min., BZ 30 Min.)

- 300 g **neuform** Weizenvollkornmehl
  - 1 Päck. Backpulver
  - 75 g **neuform** Rohrzucker, unraffiniert
  - 150 g Magerquark
  - 6 EL Milch
  - 60 g Butter, weich
  - 75 g **neuform** Weinbeeren
  - 2 EL **neuform** Mandeln, gehackt
  - 1/2 TL Zimt
  - 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen
  - 60 g **neuform** Rohrzucker, unraffiniert
  - 1 Eigelb
  - 1 TL Milch
- Füllung:**  
250 g Äpfel, säuerlich  
Saft von 1 Zitrone

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Backpulver, Zucker, Quark, Milch und Butter verkneten. Teig 5 mm dick ausrollen und 8 Kreise mit einer Untertasse ausstechen. Äpfel grob raspeln, sofort mit Zitronensaft vermischen. Weinbeeren, Mandeln, Zimt, Vanille und Zucker zugeben. In die Mitte der Teigkreise je 2 EL Apfelmasse streichen. Äußeren Rand mit Eigelb-Milch-Gemisch bepinseln und zusammenklappen. Ränder mit einem Finger festdrücken. Teigtaschen mit Eigelb-Milch-Gemisch bepinseln, bei 180°C ca. 30 Min. backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1406 kJ (336 kcal); 8,6 g EW; 51,7 g KH; 10,0 g Fett; 4,3 BE

schnell zubereitet	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

### Müslistangen „extra fruchtig“

(für 10 Stück/ ZZ 40 Min., RZ 45 Min., BZ 30 Min.)

- 40 g Hefe
- 350 ml Milch, lauwarm
- 1 EL **neuform** Rohrzucker, unraffiniert
- 1 TL Meersalz
- 450 g **neuform** Dinkelvollkornmehl
- 50 g HOLO Haferflocken
- 200 g **neuform** Weinbeeren
- 50 g **neuform** Haselnusskerne
- 50 g **neuform** Sonnenblumenkerne
- Müsl-Mischung:  
50 g HOLO Haferflocken
- 2 EL **neuform** Sonnenblumenkerne
- 2 EL **neuform** Leinsaat, braun

**ZUBEREITUNG:** Hefe mit Milch glatt rühren. Zucker und Salz zur Hefe geben. Mehl, Haferflocken, Weinbeeren, Haselnusskerne und Sonnenblumenkerne zugeben, Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten, abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Müslistangen formen, mit Wasser bepinseln und in Haferflocken-Sonnenblumenkern-Leinsaat-Gemisch wälzen. Müslistangen weitere 15 Min. gehen lassen und bei 200°C ca. 25-30 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Stange enthält durchschnittlich: 1431 kJ (342 kcal); 11,1 g EW; 50,9 g KH; 9,9 g Fett; 4,2 BE

für unterwegs	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

## Rotwein-Zwiebelgemüse

(für 4 Personen/ QZ 60 Min., ZZ 35 Min., GZ 15 Min)

- 50 g **neuform** Weinbeeren
- 125 ml Rotwein
- 400 g Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL **neuform** Rohrzucker, unraffiniert
- 1 TL Meersalz
- 50 g Tomatenmark

**ZUBEREITUNG:** Weinbeeren in Rotwein 1 Std. quellen lassen. In feine Ringe geschnittene Zwiebeln in einem breiten Topf mit Olivenöl unter Rühren glasig dünsten, dabei mit Zucker und Salz bestreuen. Tomatenmark zugeben und

kurz mitdünsten. Eingeweichte Weinbeeren mit Rotwein einrühren. Auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

**TIPP:** Besonders lecker zu Getreidebratlingen und Reis.

1 Portion enthält durchschnittlich: 828 kJ (198 kcal); 2,2 g EW; 19,3 g KH; 10,3 g Fett; 1,6 BE

leichte Küche	schnell gekocht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

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

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