



Ausgabe 1 / Dezember 2013



Weihnachts

Box



alles für die weihnachtliche
pausenBox...



Willkommen in der

Weihnachts Box

In eine LeckerBox kann man nicht nur Mittagessen oder Frühstück packen, sie eignet sich auch wunderbar als Keksdose! Dieser Gedanke schoss mir irgendwann Anfang Oktober durch den Kopf. Also warum nicht kurz vor Weihnachten ein eBook herausbringen, nachdem der Versuch mit „BackTo School“ gut gelungen ist. Aber ein eBook nur mit Keksen, das würde nicht zur LeckerBox passen, da musste noch etwas anderes her. FrühstücksBoxen oder MittagsBoxen, die nicht all zu aufwendig und schnell zubereitet sind passen auch ins Konzept. Mit einer guten Mischung aus Keksen und anderen Leckereien und selbstverständlich ganz weihnachtlich angeordnet.

Es war also um mich geschehen, der Gedanke wurde zu einer regelrechten Spinnerei in meinem Kopf und war nicht mehr weg zu denken. Mein Kopf arbeitete auf Hochtouren und suchte nach Ideen für die WeihnachtsBox. Nach den ersten Ideen wurden dann konkrete Rezepte aufgeschrieben und geplant. In der letzten Oktoberwoche, als ich Urlaub hatte, ging es dann endlich los.

Begonnen habe ich mit den Keksen, schon ein bisschen komisch im Oktober Weihnachtskekse zu backen, Schneemänner aus Reis zu formen und Sandwiches in Form von „Rudolph, The Red Nosed Reindeer“ zu kreieren. Aber es war um mich geschehen und ich hatte Ende Oktober bereits Weihnachtsstimmung, freute mich schon auf den Weihnachtsmarkt, Glühwein, Bratwürste, klirrende Kälte und dicke Strumpfhosen.

Zuerst habe ich mir noch ein bisschen Sorgen gemacht, alles zeitlich nicht zu schaffen, aber auf einmal ging es dann doch schneller als erwartet. Mitte der Woche war ich mit den Gerichten und Fotos bereits zu 75% fertig, es fehlten nur noch zwei Boxen. Schreiben und Fotos bearbeiten konnte man ja schließlich des Abends machen. Wichtig war nur, dass die Fotos noch im Hellen im Kasten waren und das habe ich geschafft.

Und jetzt habt Ihr es auf Euren Geräten, die WeihnachtsBox! Ich wünsche Euch viel Freude beim lesen und stöbern, hoffe es gefällt und versüßt Euch ein bisschen die Adventszeit.

Mit weihnachtlichem aus der Box,

Eure LeckerMone :-)



Die Keksdose

Kekse kann man eigentlich immer essen, nicht nur an Weihnachten, nicht nur zum Kaffee, nein sie passen auch super in eine FrühstücksBox, als Nachspeise in eine MittagsBox oder einfach nur für zwischendurch, wenn sich der Süße Zahn meldet.

Und so eine hübsch verpackte Keksdose ist auch immer wieder ein tolles Geschenk, über das sich jeder freut.

Meine Keksdose ist dieses Jahr an Weihnachten gefüllt mit: Kichererbsen Keksen, Hirse-Mandel Keksen, Schoko-Brezeln und Stangen sowie Dattelkonfekt.

Da ich seit einiger Zeit keinen raffinierten Zucker mehr zum Backen und Kochen verwende, sind auch alle Rezepte der WeihnachtsBox mit Reissirup als Ersatzstoff zubereitet worden. In der Regel kann der Reissirup gegen raffinierten Zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup ausgetauscht werden.

Zwei Keksrezepte sind zudem komplett vegan und glutenfrei.

Also ran an die Rührschüssel und werft den Backofen an.





Kichererbsen

Kekse



ORIGINAL HONIG

*vegan *glutenfrei

Kichererbsen Kekse

für ca. 25 Stück



- * 100 g Alsan (Butter)
- * 80 g Reissirup (alternativ Zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup)
- * 1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser (veganer Ei-Ersatz)
- * 2 EL Erdnussbutter
- * 100 g Kichererbsenmehl
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 3 EL Kakao
- * 50 g gepuffter Amaranth
- * Zartbitter Schokolade (vegan)

1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser mischen. 100 g Alsan oder Butter mit 80 g Reissirup mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Sojamehl-Wasser Mischung, Erdnussbutter, Kichererbsenmehl, Weinsteinbackpulver und Kakao hinzufügen und nochmals gut verrühren. Den gepufften Amaranth unterheben.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig ungefähr Walnussgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ein wenig platt drücken.

Für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Behaltet die Kekse im Auge, sie werden sonst zu schnell schwarz.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Schokolade im 40°C heißen Wasserbad zum schmelzen bringen. Die abgekühlten Kekse damit von einer Seite verzieren.

Dauer: ca. 20 Minuten + max. 15 Minuten
Backzeit

Hinweis:

Kichererbsenmehl aus ungerösteten Kichererbsen, sowie ungeröstete Kichererbsen an sich, sind im rohen Zustand nicht für den Verzehr geeignet, da sie das unverdauliche Gift Phasin und den Bitterstoff Saponin enthalten. Daher empfehle ich Euch nicht den rohen Teig zu probieren. Mit Mehl aus ungerösteten Kichererbsen schmeckt der pur nämlich wirklich nicht. Ihr werdet nicht umkippen, aber ich kann es Euch auch nicht empfehlen. Glaubt mir ich habe es ausprobiert. ;)

Hirse-Mandel Kekse



Hirse-Mandel Kekse

für ca. 40 Stück



- * 130 g Butter
- * 80 g Reissirup (alternativ Zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup)
- * 1 Ei
- * 160 g Dinkelmehl 630
- * 2 TL Weinsteinbackpuler
- * 100 g Hirseflocken
- * 65 g gehakte Mandeln
- * 65 gemahlene Mandeln
- * 1 Msp. Bourbon Vanillepulver
- * 60 g getrocknete Sauerkirschen
- * Zartbitter Schokolade (zum verzieren)
- * ganze Mandeln (zum verzieren)

Ei zusammen mit dem Reissirup in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgrät schaumig schlagen. Butter hinzugeben und nochmals gut rühren.

Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver, Hirseflocken, gehakte und gemahlene Mandeln sowie Bourbon Vanillepulver hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Getrocknete Sauerkirschen in kleine Stückchen schneiden und unter den Teig heben.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Einige Kekse mit ganzen (blanchierten) Mandeln bestücken, die anderen ohne Mandeln belassen.

Die Kekse für ca. 20-25 Minuten im vorheizten Backofen goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter komplett erkalten lassen.

Schokolade im 40°C heißen Wasserbad zum schmelzen bringen. Die abgekühlten Kekse ohne Mandeln mit einer Gabel mit der Schokolade verzieren.

Dauer: ca. 20 Minuten + max. 20 Minuten
Backzeit

Hinweis:

Hirse ist eines der ältesten Lebensmittel und stammt ursprünglich aus Asien und Ostafrika. Hirse ist glutenfrei und daher für die Ernährung bei Glutenintoleranz geeignet. Hirseflocken erhält man z.B. von der Marke *Alnatura* im *dm-Markt*.

Schoko-Brezeln & Stangen



Dattelkonfekt



*vegan *glutenfrei *zuckerfrei

Dattelkonfekt

für ca. 20 Stück



- * 75 g Medjool-Datteln, entkernt (3 Stück von den ganz großen)
- * 125 ml Wasser
- * 30 g gepuffter Amaranth
- * 2 EL Erdnussbutter
- * 2 EL Kokosfett (Palmin), geschmolzen
- * Kokosraspel zum Verzieren

Die Datteln zusammen mit 125 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Auf schwacher Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser fast komplett von den Datteln aufgesogen wurde.

Die Datteln zusammen mit dem restlichen Wasser in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren und zu einer schönen geschmeidigen karamellfarbenen Masse verarbeiten.

Erdnussbutter und Kokosfett hinzugeben und gut umrühren, zuletzt den gepufften Amaranth hinzugeben und unterheben.

Kokosraspeln auf einen Teller geben und die Masse zu kleinen Bällchen (etwas größer als Haselnüsse) formen. Die Dattelbällchen in den Kokosraspeln wälzen.

Das Dattelkonfekt für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank geben, dann sind sie bereit zum Verzehr. Zur weiteren Lagerung sollte das Dattelkonfekt weiterhin im Kühlschrank aufbewahrt werden.

WeihnachtsBoxen



Rudolph The Red Nosed Reindeer

für 1 Dose



- * Toastbrot oder anderes helles, weiches Brot
- * Butter & Aufschnitt (z.B. Käse)
- * 2 kleine Salz oder Sesam Brezeln
- * 2 getrocknete Cranberries
- * Gurkenscheiben
- * Cocktailtomaten
- * Mandarinenstücken

- * Picker
- * großer Herzausstecher
- * kleine Ausstechförmchen (z.B. Stern und Tannenbaum)

Zwei große Herzen aus dem Brot ausstechen, den Aufschnitt (z.B. Käse) ebenfalls mit einem Herz ausstechen. Brot mit Butter bestreichen, Aufschnitt darauf legen, die beiden Brezeln als Geweih auf den Aufschnitt legen und mit dem zweiten Brotherz abschließen. Die getrockneten Cranberries als Augen auf das Herz legen, sowie eine halbierte Cocktailtomate als Nase auf die Spitze des Herz legen. Fertig ist der „Rudolph, The Red Nosed Reindeer“ - Sandwich.

Für den Stern-Sandwich aus dem Brot zwei Sterne, sowie aus dem Aufschnitt einen Stern ausstechen. Das Brot mit Butter bestreichen, den Aufschnitt darauf legen und mit dem zweiten Brotstern (versetzte Zacken) abschließen. Aus der Gurkenscheibe ebenfalls einen Stern ausstechen und auf den Sandwich legen.

Die Sandwiches zusammen mit ausgestochenen Gurkenscheiben, Cocktailtomaten und Mandarinenstücken in der FrühstücksBox anrichten.

Schneemann aus der Dose



Schneemann aus der Dose

für 1 Dose



- * ca. 150 g Reis, gekocht
- * Frischhaltefolie zum Reis formen
- * 1/4 Gurke
- * 1 kleine Möhre
- * Cocktailtomaten
- * Salatblätter
- * Granatapfelkerne
- * Sonnenblumenkerne
- * Leinsamen
- * getrocknete Cranberries
- * Sesam- oder Salzbrezeln
- * 1 Spießchen-Stab

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und komplett erkalten lassen. Anschließend den erkalteten Reis in Frischhaltefolie zu zwei ungleichen Reiskügelchen formen und die Reiskügelchen wieder aus der Folie nehmen. Anschließend die Reiskügelchen übereinander in einer Box anrichten. Für den Schal ein Viertel aus der Gurkenscheibe ausschneiden und das Innenleben der Gurkenscheibe ausschneiden, so dass nur noch ein Kreisring übrig bleibt. Von außen vorsichtig mit etwas Abstand die Schale der Gurkenscheibe abschneiden, so dass ein hell/dunkles Muster entsteht. Den Gurken-Kreisring als Schal zwischen die beiden Reiskügelchen setzen. Zwei kleine Stücke Gurke bilden die Schalenden. Aus einer ganzen, sowie einer halben Gurkenscheibe und einer halben Möhrenscheibe einen Hut erstellen und auf den Kopf setzen. Sonnenblumenkerne bilden die Augen, Leinsamen den Mund, Cranberries die Knöpfe, sowie Möhrenscheiben die Taschen und die Nase.

Den Bereich neben dem Schneemann mit Salatblättern auslegen. Aus einigen Gurkenscheiben Spitzen schneiden und auf einem Spießchen-Stab aufhängen. Aus einer Möhrenscheibe einen kleinen Stern schnitzen und auf die Spitze des Gurkentannenbaums setzen. Den Gurkentannenbaum in die Box legen und aus halbierten Cocktailtomaten sowie Granatapfelkernen den Baumschmuck erstellen. Zu weiteren Dekoration Salz- oder Sesambrezeln in die Box legen.

Dauer: ca. 15 Minuten + Koch- und Abkühlzeit für den Reis

Weihnachtsteller Box



Weihnachtsteller Box



- * 1 Apfel
- * 1 Kiwi
- * Granatapfelkerne
- * Walnüsse
- * Mandeln
- * Weihnachtsküchlein

- * Stern-Ausstecher
- * Tannenbaum-Ausstecher
- * Blumen-Ausstecher

Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen (Ausstecher), in Scheiben schneiden und anschließend Sterne ausstechen. Ebenfalls Tannenbäume aus den Apfelscheiben ausstechen. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und Blumen ausstechen.

Ausgestochene Apfel-Sterne und -Bäume gemeinsam mit Kiwischeiben und Granatapfelkernen in den Muffinförmchen einer Box anrichten.

Jeweils ein helles und ein dunkles Weihnachtsküchlein (siehe Seite 21-22) in der Box anrichten. Walnüsse und Mandeln in die Lücken der Box geben.

Weihnachtsküchlein

hell { dunkel



Weihnachtsküchlein für ca. 8-10 Stück (halbe/halbe)



Grundteig:

- * 100 g Butter (geschmolzen)
- * 2 Eier
- * 80 g Reissirup (alternativ Zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup)
- * 120 g Dinkelmehl 630
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Salz
- * 2 TL geriebene Orangenschale

dunkle Küchlein:

- * 40 g geschmolzene Zartbitterschokolade
- * 30 g gehakte Pekannüsse
- * 30 g getrocknete Physalis
- * 1/2 TL Zimt
- * 2 EL Milch
- * Sesam und getrocknete Physalis zur Dekoration

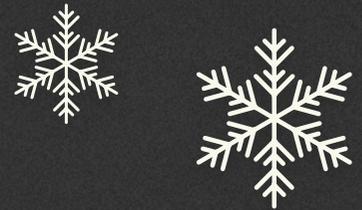
helle Küchlein

- * 30 g gehakte Walnüsse
- * 30 g getrocknete Cranberries
- * 1/4 TL Bourbon Vanillepulver
- * 2 EL Milch
- * Mohn und getrocknete Cranberries zur Dekoration

100 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen und erkalten lassen. Eier mit 80 g Reissirup schaumig schlagen, Butter unterrühren. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz und geriebene Orangenschale hinzugeben und nochmals gut umrühren.

Den Teig in zwei Hälften teilen, für die dunklen Küchlein geschmolzene Zartbitterschokolade, Pecannüsse, getrocknete und klein geschnittene Physalis, und Zimt unterrühren. Zuletzt 2 EL Milch unterrühren.

Für den hellen Teig gehakte Walnüsse, getrocknete und klein geschnittene Cranberries, Bourbon Vanillepulver unterheben sowie 2 EL Milch unterrühren.



Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in Mini-Kuchenförmchen füllen, die dunklen Küchlein mit Sesam und getrockneten Physalis garnieren. Die hellen Küchlein mit Mohn und getrockneten Cranberries garnieren.

Für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Gegen Ende der Backzeit eine Garprobe mit einem Holzstäbchen machen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Dauer: ca. 20 Minuten + Backzeit 30 Minuten

Hinweis:

Ungezuckerte Trockenfrüchte habe ich im Bremer Gewürzhandel bestellt:

<http://www.bremer-gewuerzhandel.de>



WeihnachtsFrühstück

Das schönste im Advent ist doch das gemeinsame Frühstück. Die Kerzen des Adventskranz werden angezündet, es duftet nach frischen Brötchen oder frisch gebackenem Brot. Und damit das Frühstück nicht so langweilig daherkommt, gibt es einen Camembert Sandwich mit einer roten Nase, sowie selbst gemachter Erdnussbutter. Die Erdnussbutter ist verfeinert mit weihnachtlichen Gewürzen und so wird aus Brot, Äpfeln und weihnachtlicher Erdnussbutter das perfekte Apfel-Sandwich.



Rudolph The Red Nosed Reindeer



Rudolph The Red Nosed Reindeer



- * 1 kleiner Camembert
- * 1/2 Cocktailtomate
- * 1 Sesam- oder Salzbrezel
- * 2 Rosinen

Die halbe Cocktailtomate als Nase auf den Camembert setzen. Die Rosinen als Augen verwenden. Von der Salz- oder Sesambrezel den unten Teil vorsichtig mit einem Küchenmesser heraus schneiden. Das sollte vorsichtig erfolgen, denn sonst könnte die Brezel zerbrechen.

Die Brezel als Geweih in den Camembert herein stecken.

Fertig ist „Rudolph The Red Nosed Reindeer“ für's Frühstücksbuffet...

Lasst ihn Euch schmecken und erfreut Euch über das süße Gesicht von Rudolph.



Sandwich Apfel-Erdnussbutter



Sandwich: Apfel-Erdnussbutter



- * 200 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- * 2 Msp. Lebkuchengewürz
- * 1/2 TL Zimt
- * 1 Msp. Bourbon-Vanille
- * Weiches Brot nach Wunsch
- * 1/2 Apfel

Für die weihnachtliche Erdnussbutter, die Nüsse in den Standmixer geben. Auf schwacher Stufe die Nüsse langsam durch mixen. Evtl. zwischendurch, wenn zu viele Nüsse am Rand des Mixers hängen bleiben, die Nussmasse nochmals umrühren. Nach ca. 10 Minuten mixen sollte aus den Nüssen eine schön geschmeidige Erdnussbutter geworden sein.

Lebkuchengewürz, Zimt und Bourbon-Vanille hinzugeben und nochmals kurz durchmischen.

Erdnussbutter in ein Glas füllen und mindestens 3-4 Tage ziehen lassen, damit die Gewürze gut durchziehen können.

Für den Sandwich das Brot mit der weihnachtlichen Erdnussbutter bestreichen. Den Apfel in Spalten schneiden und auf der Erdnussbutter anrichten. Mit einer zweiten, ebenfalls mit Erdnussbutter bestrichenen, Scheibe Brot belegen.

Den Sandwich mit einem Picker oder einem Holzstäbchen fixen.

Und jetzt lasst es Euch schmecken, entweder verpackt in einer FrühstücksBox oder auf Eurem Frühstücksteller.

Über

Lecker Box.com

Leckeres in &
aus der Box...

Der Grundstein zu LeckerBox wurde im Sommer 2011 gelegt. Durch Zufall habe ich im Netz einen Artikel mit Bildern über die japanische Bento Box entdeckt. Von den Bildern und der Idee, die hinter einer Bento Box steckt, war ich total begeistert. Bis dahin wurden morgens die typischen „Schnitten“ geschmiert und Abends warm gekocht. Das ein Mahl am Abend nicht wirklich gesund ist und direkt auf die Figur geht, brauche ich denke ich nicht zu erzählen, dass wissen wir alle...

Von der Idee zur täglichen Umsetzung einer Bento Box angetan, begannen meine Überlegungen zur realistischen Umsetzung. Jeden Tag japanisch kochen wollte ich nicht, daher überlegte ich mir mit Hilfe von neuen Kochbüchern und Kochzeitschriften, wie man die „LeckerBox“ mit europäischen Speisen und Leckereien füllen könnte.

Jetzt fehlte noch, die Box zum Füllen! Auch hier sind die mehrstöckigen japanischen Dosen echt toll, nur selbige hier zu kaufen ist wahrlich nicht einfach. Selbst im japanischen Viertel in Düsseldorf nicht. Es würde also nur die Möglichkeit bleiben, sie zu bestellen. Teilweise kommen die Lieferungen in diesem Fall dann direkt aus Japan. Und hier kommt der negative Teil der Boxen aus Japan: kann man dem Kunststoff wirklich trauen? Ist das Material so gesund, dass man jeden Tag sein Essen darin verpacken möchte?

Es blieb die Suche im Netz nach weiteren Alternativen für die Boxen. Bei meiner Recherche bin ich auf Boxen aus Edelstahl aus den USA gestoßen, die so genannten „LunchBots“.

<http://www.lunchbots.de> oder
<http://www.lunchbots.com>

Das war es, diese Boxen musste ich haben. Gesagt getan, meine „Essensroboter“ wurden bestellt.

Der Beginn der ersten „LeckerBox“ – Woche sollte der 01.08.2011 sein. Den Samstag zuvor begann ich die ganze Woche mit Rezepten zu planen, eine Einkaufsliste zu schreiben und den Supermarkt leer zu räumen. Und dann begann am 01.08.2011 der erste LeckerBox Morgen, für dieses Rezept hatte ich mir überlegt, alles am Morgens frisch zuzubereiten. Vorbereitungen am Abend zuvor wären nicht nötig...dachte ich.

An diesem Morgen hieß es, 1 Std. früher aufstehen als gewohnt, und los ging es. Ohhhh man, ich brauchte ewig, ein paar Sachen gingen Schief, aber irgendwie sind die Boxen dann doch gefüllt worden, und geschmeckt hat es auch. Zugegeben, die erste Woche war anstrengend und teilweise echt chaotisch Morgens, aber nachdem die erste Woche geschafft war, kam die Routine, es ging alles immer besser.

Zwei Jahre sind seit der ersten LeckerBox mittlerweile vergangen und es ist zur alltäglichen Routine geworden. Ziel der LeckerBox sollte es sein, sich einfach gesünder zu Ernähren, Abwechslungsreicher zu essen und vom Essen am Abend weg zu kommen.

Das bisherige Ergebnis lässt sich sehen: die Ernährung ist nicht nur gesünder, ich habe auch über 13kg abgenommen.

Da viele Kollegen und Bekannten total begeistert sind von der Idee der LeckerBox, und immer wieder ganz neidisch in die Mittagsbox schauen, habe ich mich dazu entschlossen meinen Blog blog.leckerbox.com zu schreiben. Mit dem Blog möchte ich Euch zeigen, was Ihr alles benötigt um Bento Boxen, Lunch Boxen oder LeckerBoxen zu füllen, welches Zubehör Ihr dazu benötigt, gebe euch Tips und Kniffs zum Füllen der Boxen sowie die passenden Rezepte.

Und mit der „WeihnachtsBox“ möchte ich Euch die Adventzeit in Euren LeckerBoxen etwas versüßen...denn ein bisschen Advent sollte auch in der LeckerBox stecken.

Über mich

Nennt mich "LeckerMone". Der Nickname steht für meinen Spitznamen "Mone" vom Blog "LeckerBox". Mein voller Name ist "Simone". Geboren und aufgewachsen in der schönen Eifel, habe ich mittlerweile das Ruhrgebiet zu meiner Heimat erklärt. Kochen und backen, um damit meine liebsten und auch hin und wieder mal meine Kollegen zu verwöhnen gehören zu meinen Hobbys und sind mein Ausgleich zu meinem Job.

Durch das Zusammenstellen meiner LeckerBoxen habe ich dann ebenfalls das Bloggen und Lesen von Foodblogs für mich entdeckt.

Ich hoffe Euch hat meine „WeihnachtsBox“ gefallen und ich konnte Euch die Adventszeit ein wenig versüßen. Wenn Ihr Fragen zu Rezepten oder Zubereitungen habt, dann hinterlasst mir gerne Kommentare auf meinem Blog, oder schreibt mir eine Email.



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RSTV:

Simone Lenzen

LeckerMone[at]LeckerBox(punkt)com

Haftung für Inhalte

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

Die Nutzung unserer Webseite ist in der Regel ohne Angabe personenbezogener Daten möglich. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder eMail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies, soweit möglich, stets auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben.

Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Die Betreiber der Seiten behalten sich ausdrücklich rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor.

Nachweis:

Bei einigen Rezepten wurde ich durch andere Blogs, Koch- oder Backbücher inspiriert. Andere Rezepte sind jedoch frei entstanden.

Hirse-Mandel Kekse: <http://www.kuechengoetter.de/rezepte/Plaetzchen-Kekse/Himbeer-Hirse-Kokos-Cookies--1610731.html>

Dattelkonfekt: <http://foodsandeverthing.wordpress.com/2013/09/22/suse-sonntagsgruse-healthy-quinoa-snack-balls-vegan-mofo-2013-day-22/>

Weihantchsküchlein: Mini-Cakes, Ilona Chovancova (Dorling Kindersley)



FROTHS
FEST!

