



LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste BackShow mit Katharina Kuhlmann

Bratapfel - Zimt - Muffins

- 120 g Mehl helles Dinkelmehl (Type 630)
- 2 Äpfel (mittelgroß, z.B. KIKU)
- ½ Zitrone (Saft) oder 1 EL Rum (z.B. SENFT)
- 50 g Marzipan
- 60 g Zucker
- 1 Teelöffel gemahlene Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Margarine (zimmerwarm)
- 15 g gemahlene Mandeln
- 1 Esslöffel Rosinen (nur wer mag)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 100 ml Milch (vegan: Mandeldrink)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl*

*Empfehlung: Bio-Bratöl, Sojaöl oder gewöhnliches günstiges Rapsöl in der Plastikflasche. Sonnenblumen- oder Rapsöl in Glasflaschen (auch in Bio-Qualität) sind leider zu Geschmacksdominant für die Rezepte deshalb nicht geeignet.

Zubehör:

- 12 klassische Muffinförmchen aus Papier mit Muffinbackblech
oder
- oder 8 Muffin-Becher (sind stabiler und man benötigt kein Muffinbackblech)





LIVESTREAM & INFOS: www.mcd-sportmarketing.de

Zutatenliste BackShow mit Katharina Kuhlmann

Helles „Butter“ - Spritzgebäck

- 300 g helles Dinkelmehl (Typ 630)
- 100 g Rohrzucker
- 200 g Margarine (zimmerwarm)
- 1/2 Pck. Frischkäse (z.B. veganer Frischkäse „Streichgenuss“ von SimplyV)
- 1 Pck. Vanille- oder Tonkabohnenzucker
- 1/2 TL Backpulver
- 25 ml Milch (vegan: Mandeldrink)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre oder 2 Tafeln vegane Schokolade (z.B. ichoc/Vivani)

Zubehör:

- 1 (stabiler, wiederverwendbarer) Spritzbeutel mit großer Sterntülle

Wenn Sie das Zutaten-Paket für die BackShow von unserem Partner **FridaFrisch** zum Preis von 15€ vor die Haustüre geliefert haben möchten, einfach **bis zum 9. Dezember bestellen** auf

www.fridafrisch.de

