ESSENSPLAN

Kaffeetafel mit Mummystaste

Sommerliche Kaffeetafel aus Alexandras Foodblog Mummystaste: Johannisbeer-Blechkuchen, gedeckter Apfelkuchen und Iced Honey Latte.

Gastautor | 1 Tag | 3 Rezepte | 4–20 Portionen +2 | ca. 0,49 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Samstag

773 kcal / Person

SNACK

Johannisbeer-Blechkuchen

22 Portionen · 235 kcal pro Portion

SNACK

Iced Honey Latte

6 Portionen · 172 kcal pro Portion

SNACK

Gedeckter Apfelkuchen mit Schmandsahne

14 Portionen · 366 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über den 1 Tag dieses Plans, an dem Mahlzeiten stehen.

Energie	**773 kcal**	39 % von 2.000 kcal
Fett	**38,8 g**	55 % von max. 70 g · noch 31,2 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**19,6 g**	98 % von max. 20 g · noch 0,4 g frei
Kohlenhydrate	**92,3 g**	36 % von 260 g
davon Zucker	**64,9 g**	72 % von max. 90 g · noch 25,1 g frei
Ballaststoffe	**4,6 g**	15 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**14,3 g**	29 % von Ziel 50 g
Salz	**0,61 g**	10 % von max. 6 g · noch 5,39 g frei

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Prozentangaben beziehen sich auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal). Dein eigener Bedarf kann davon abweichen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

23 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 3× EL (≈ 30 g)

Backzutaten

- [ ] Ei — 6× Stück (≈ 360 g)
- [ ] Zucker — 498 g
- [ ] Vanillezucker — 37 g
- [ ] Weizenmehl 550 — 220 g
- [ ] Backpulver — 4× TL (≈ 20 g)
- [ ] Mandelblättchen — 110 g
- [ ] Puderzucker — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 233 g
- [ ] Vanillepuddingpulver — 86 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] Espresso, frisch gebrüht — 12× Tasse (≈ 360 g)
- [ ] Apfelsaft — 583 g

Gewürze

- [ ] Salz — 2× Prise (≈ 1 g)
- [ ] Zimt — 1,25× TL (≈ 3 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig — 12× TL (≈ 84 g)

Kühlregal

- [ ] Margarine — 2× EL + 146 g (≈ 176 g)

Molkereiprodukte

- [ ] Butter oder Margarine — 220 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Milch — 1.200 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- [ ] Schlagsahne — 233 g
- [ ] Schmand — 233 g

Obst

- [ ] Johannisbeeren, rot — 660 g
- [ ] Apfel — 6× Stück (≈ 900 g)
- [ ] Zitrone — 117 g

SA. · SNACK

Johannisbeer-Blechkuchen

Saftiger Rührteig vom Blech mit frischen roten Johannisbeeren, untergehobenem Eischnee und Mandelblättchen.

Gastautor | 22 Portionen | 1 h | 235 kcal pro Portion | 3 Tage bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/johannisbeer-blechkuchen/

Zutaten für 22 Portionen

- **660 g** Johannisbeeren, rot (660 g)
- **4 Stück** Ei (240 g)
- **132 g** Zucker (132 g)
- **2 EL** Speisestärke (20 g)
- **220 g** Butter oder Margarine (220 g)
- **220 g** Zucker (220 g)
- **1,1 Päckchen** Vanillezucker (9 g)
- **220 g** Weizenmehl 550 (220 g)
- **2 TL** Backpulver (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **110 g** Mandelblättchen (110 g)
- **1 EL** Puderzucker (10 g)

PRO PORTION	235 kcal	12,1 g	5,7 g	27,7 g	18,8 g	2,0 g	4,0 g	0,20 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereiten und Eischnee schlagen

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Johannisbeeren waschen und die Beeren von den Rispen streifen. Die Eier trennen. 120 g des Zuckers mit der Speisestärke vermischen. Das Eiweiß steif schlagen und dabei die Zucker-Stärke-Mischung langsam einrieseln lassen. Den Eischnee bis zur Verwendung kühl stellen.

660 g Johannisbeeren, rot · 4 Stück Ei · 132 g Zucker · 2 EL Speisestärke

2

Rührteig anrühren

Die weiche Butter mit den restlichen 200 g Zucker, den Eigelben und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und in drei Portionen unter den Teig rühren. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig auf dem vorbereiteten Blech verstreichen.

220 g Butter oder Margarine · 220 g Zucker · 1,1 Päckchen Vanillezucker · 220 g Weizenmehl 550 · 2 TL Backpulver · 1 Prise Salz

3

In zwei Etappen backen

Ein Drittel der Beeren auf dem Teig verteilen und den Kuchen 15 Minuten backen. Danach die restlichen Beeren gleichmäßig daraufgeben, die Mandelblättchen darüberstreuen und den Kuchen weitere 15 Minuten backen.

110 g Mandelblättchen

4

Auskühlen lassen und bestäuben

Den Kuchen auf dem Blech vollständig auskühlen lassen und vor dem Servieren durch ein feines Sieb mit Puderzucker bestäuben.

1 EL Puderzucker

SA. · SNACK

Iced Honey Latte

Cremiger Eiskaffee mit Espresso, kalter Milch und Honig statt Zucker — geschichtet über Eiswürfeln und mit kaltem Milchschaum getoppt.

Gastautor | 6 Portionen | 5 min | 172 kcal pro Portion | Am selben Tag, im Kühlschrank | Glutenfrei | Minimal verarbeitet | Vegetarisch

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/iced-honey-latte/

Zutaten für 6 Portionen

- **12 Tasse** Espresso, frisch gebrüht (360 g)
- **1.200 g** Milch (1200 g)
- **12 TL** Honig (84 g)

PRO PORTION	172 kcal	7,2 g	4,6 g	21,5 g	21,1 g	0,0 g	6,8 g	0,20 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Espresso brühen und Honig auflösen**

   Espresso frisch zubereiten. Den Honig sofort in den heißen Espresso einrühren und vollständig auflösen. Den Espresso danach kurz etwas abkühlen lassen.

   12 Tasse Espresso, frisch gebrüht · 12 TL Honig

2

Glas mit Eis und Milch füllen

Ein großes Glas mit Eiswürfeln füllen — große Würfel schmelzen langsamer. Die kalte Milch aufschäumen und über das Eis in das Glas gießen.

1.200 g Milch

3

Schichten und toppen

Den Honig-Espresso langsam über die Milch gießen, dadurch entstehen die typischen Schichten. Zum Schluss mit kaltem Milchschaum toppen und nach Belieben mit etwas Honig dekorieren.

SA. · SNACK

Gedeckter Apfelkuchen mit Schmandsahne

Apfelkuchen aus der Springform: Rührteigboden, eine Füllung aus Apfelstücken in Vanillepudding und obendrauf gezuckerte Schmandsahne mit Zimt.

Gastautor | 14 Portionen | 1 h 30 min | 366 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/gedeckter-apfelkuchen-mit-schmandsahne/

Zutaten für 14 Portionen

- **145,8 g** Margarine (146 g)
- **145,8 g** Zucker (146 g)
- **1,2 Päckchen** Vanillezucker (9 g)
- **233,3 g** Weizenmehl Type 405 (233 g)
- **1 TL** Backpulver (5 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **1 EL** Margarine (15 g)
- **6 Stück** Apfel (900 g)
- **2,3 Päckchen** Vanillepuddingpulver (86 g)
- **583,3 g** Apfelsaft (583 g)
- **1,2 Stück** Zitrone (117 g)
- **1,2 Becher** Schlagsahne (233 g)
- **1,2 Becher** Schmand (233 g)
- **1,2 Päckchen** Vanillezucker (9 g)
- **1,2 Päckchen** Vanillezucker (9 g)
- **1¼ TL** Zimt (3 g)

PRO PORTION	366 kcal	19,4 g	9,3 g	43,2 g	25,0 g	2,6 g	3,5 g	0,21 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Teig zubereiten und Form vorbereiten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Margarine, Zucker, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und das Ei mit dem Rührgerät oder in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten und gleichmäßig in die Form drücken.

145,8 g Margarine · 145,8 g Zucker · 1,2 Päckchen Vanillezucker · 233,3 g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Backpulver · 1 Stück Ei · 1 EL Margarine

2

Äpfel schneiden und Pudding kochen

Die Äpfel schälen, spalten und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Puddingpulver mit etwa 9 Eßlöffeln des Apfelsafts mit dem Schneebesen glatt rühren. Den restlichen Apfelsaft zusammen mit dem Saft der Zitrone in einem Topf aufkochen lassen und die angerührte Puddingmasse mit dem Schneebesen einrühren.

6 Stück Apfel · 2,3 Päckchen Vanillepuddingpulver · 583,3 g Apfelsaft · 1,2 Stück Zitrone

3

Füllung auf den Teig geben

Den Pudding mit den Apfelstücken in einer Schüssel vermengen und das Gemisch gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

4

Backen und auskühlen lassen

Den Kuchen etwa 1 Stunde bei 200 °C auf mittlerer Schiene backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

5

Schmandsahne aufziehen

Sobald der Kuchen ausgekühlt ist, die Sahne steif schlagen und ein Päckchen Vanillezucker zugeben. Den Schmand mit dem Schneebesen unterheben und die Schmandsahne gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

1,2 Becher Schlagsahne · 1,2 Becher Schmand · 1,2 Päckchen Vanillezucker

6

Bestäuben und kalt stellen

Ein Päckchen Vanillezucker gleichmäßig auf die Schmandsahne streuen, danach ebenso gleichmäßig den Zimt darüber verteilen. Den fertigen Kuchen mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

1,2 Päckchen Vanillezucker · 1¼ TL Zimt