

**wohl**

**fühl**

**küche**

# inhalt

Overnight Oats	3-4
Matcha Latte	5-6
Erdnuss-Nudeln	7-8
Zimtschnecken	9-10
Heisser Kakao	10-11

# overnight oats

- ▶ Haferflocken
- ▶ Chia Samen
- ▶ Cashewmilch
- ▶ Gefrorene Himbeeren
- ▶ Dunkle Schokolade

Alle Zutaten mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.





# matcha latte

- ▶ Matcha Grünteepulver
- ▶ Wasser
- ▶ Cashew- oder Mandelmilch

Wasser auf 60 bis 70°C erhitzen.

Matchapulver mit Chasen anrühren, bis sich feine Blasen bilden.

Cashew- oder Mandelmilch in ein Glas füllen.  
Matcha hinzugeben.

# erdnuss-nudeln

- ▶ Frühlingszwiebel
- ▶ Lauch
- ▶ Rüeblli
- ▶ Rote Peperoni
- ▶ Spinat

- ▶ Nüdeli
- ▶ Kokosmilch
- ▶ Erdnussmus
- ▶ Sojasauce
- ▶ Chilliflocken
- ▶ Limette
- ▶ Sesam

Gemüse in Streifen schneiden und andünsten.

Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussmus,  
Chilliflocken mischen.

Nüdeli kochen und alles mischen. Mit Limetten-  
saft abschmecken, mit Sesam garnieren.





# zimtschnecken

## Hefeteig

- ▶ 450g Mehl
- ▶ 250ml Milch
- ▶ 75g Butter
- ▶ 15g Hefe
- ▶ 1 Prise Salz

## Füllung

- ▶ 90g Butter
- ▶ 2 TL Zimt
- ▶ 40g Zucker

## Zum Bestreichen

- ▶ 1 Ei

## Backen

200°C Ober-/Unterhitze

Milch erwärmen, 5-6 EL abschöpfen und mit Hefe verrühren. Die Butter in der Milch schmelzen.

Trockene Zutaten mischen, Flüssiges dazugeben und zu einem Teig kneten. Ca. 2 Stunden aufgehen lassen.

Für die Füllung alles mischen. Den Teig auswallen und mit der Füllung bestreichen.

In Dritteln zusammenfalten, in 2cm breite Streifen schneiden, zwirbeln und spiralförmig auf ein Backblech legen. 30min ruhen lassen.

Mit Ei bestreichen und im 13-15min backen.

# heisser kakao

- ▶ Hafermilch
- ▶ Kakaopulver
- ▶ Ceylon Zimt
- ▶ Vanilleschote

Zutaten in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren.

Zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln.





© 2026

Vianne Häfeli