

heute gibt es...

## Erdnussbutter-Schoko-Granolabars

**Zutaten: (für eine 23 x 23cm Form, am besten mit entfernbarem Rand)**

- 60g Butter
- 150g Erdnussbutter
- 115g Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille
- 240g zarte Haferflocken
- 60g Dinkel gepufft (alternativ Rice Crispies)
- 50g Kakaonibs
- 100g...

[auf meinem Blog weiterlesen](https://heute-gibt.es/erdnussbutter-schoko-granolabars/feed/)]]> <https://heute-gibt.es/erdnussbutter-schoko-granolabars/feed/> 2  
Zweierlei geröstete Kichererbsen – lowcarb Alternative zu Chips und Co.

<https://heute-gibt.es/geroestete-kichererbsen/>

<https://heute-gibt.es/geroestete-kichererbsen/#comments> Tue, 21 Apr 2015 17:59:35 +0000

<http://heute-gibt.es/?p=2823> Meistens dauert es eine ganze Weile, bis ich meine Rezepte auf dem Blog poste. Schließlich muss das Gericht gekocht/gebacken, fotografiert und probiert werden.

Anschließend wollen die Bilder bearbeitet und dann noch der Artikel geschrieben werden – den ganzen technischen Teil von wegen SEO etc. lasse ich hier mal raus. Gerade wenn man viel um die Ohren hat ist es besonders schlimm.

Doch ab und zu gibt es Tage wie heute, wo man etwas spontan ausprobieren und es so lecker schmeckt, dass sich der übliche Ablauf extrem beschleunigt und in kürzester Zeit steht der Blogpost: Seit gestern bin ich auf der Suche nach Snacks, die keine bzw. wenige Kohlenhydrate enthalten und somit lowcarb sind. Keine Sorge, ich mache weder eine Lowcarb-Diät, noch habe ich vor auf jegliche Kohlenhydrate zu verzichten. Da würde mir als Italienerin schon allein die Pasta zu sehr fehlen, als dass ich eine solche Ernährungsumstellung länger aushalten könnte ☐

<https://heute-gibt.es/geroestete-kichererbsen/feed/> 14 [Country Potatoes – und warum kochen ein Hexenwerk ist](https://heute-gibt.es/country-potatoes/) <https://heute-gibt.es/country-potatoes/>

<https://heute-gibt.es/country-potatoes/#comments> Fri, 20 Feb 2015 16:30:15 +0000

<http://heute-gibt.es/?p=2314> Wusstet ihr schon, dass Kochen und Backen sehr kompliziert und natürlich auch super zeitaufwändig sind? Und wer hat heutzutage schon Zeit übrig? Aber zum Glück gibt es in den Regalen und Tiefkühltruhen der Supermärkte reichlich Auswahl. Päckchen auf und ab in den Ofen bzw. in die Mikrowelle. Obwohl ab und zu muss auch noch die ein oder andere frische Zutat hinzugefügt und anschließend das Ganze in einem Topf erhitzt werden. Dann ist ja schon fast Kochen oder nicht? Achja, geschmacklich ist das auch superlecker – wie hätte man es bloß ohne die Hilfe der Lebensmittelindustrie alleine hinbekommen? Wir haben es ja heute wirklich gut...

Aber genug der Ironie, denn Kochen/Backen ist kein Hexenwerk – zumindest wenn es sich um einfache Gerichte handelt ☐ Und wie ich oft erschreckenderweise feststellen darf, werden selbst die einfachsten Sachen fertig gekauft. Was da alles drin ist und unter welchen Bedingungen das ein oder andere hergestellt wird ist den Verbrauchern oftmals egal. Hauptsache es geht schnell und „schmeckt“.

<https://heute-gibt.es/country-potatoes/feed/> 4 [Avocadosandwich – oder: Schreibblockaden beim](https://heute-gibt.es/country-potatoes/feed/)

[Bloggen https://heute-gibt.es/avocadosandwich/](https://heute-gibt.es/avocadosandwich/) <https://heute-gibt.es/avocadosandwich/#comments>  
Sun, 24 Aug 2014 12:13:50 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=2450> Ok, wahrscheinlich habe ich den ein oder anderen von euch mit meinem heutigen Titel schon etwas verwirrt. Heute wird es leider keinen eleganten Einstieg mit einer passenden Geschichte geben, die irgendwie zum Rezept passt.

Meine Frage deshalb: Ist euch das wichtig?

Ich liebe es zu Bloggen: Mir macht das Kochen bzw. Backen sehr viel Spaß, Fotografieren ist mittlerweile eines meiner liebsten Hobbys und Schreiben tue ich eigentlich auch sehr gerne.

*Eigentlich.*

Denn leider komme ich ab und zu in die Situation vor dem leeren Bildschirm zu sitzen und plötzlich ist sie dann da: die Schreibblockade.

Ich überlege mir oft mehrere Stunden: „*Wie fange ich denn bloß an?*“ Beim Reden habe ich keinerlei Probleme anzufangen, da ist es eher schwer mich in meinem Redefluss zu stoppen ☐ Beim Schreiben dagegen, komme ich ab und zu in eine solche unangenehme Lage.

Kennt ihr das? Falls nicht, dann beneide ich euch ein wenig. Denn es gibt nichts frustrierendes als ein tolles Rezept mit tollen Bildern parat zu haben und nicht zu wissen, wo man anfangen soll.

„Ok“ denke ich mir dann, „*tippe zunächst das Rezept ab*„. Das tue ich auch fleißig, formatiere schon den Text und kümmere mich um weitere technische Details. Und dann stehe ich kurz darauf wieder vor dem gleichen Problem „*Wie fange ich nun an? Was könnte meine Leser interessieren?*“ Ich beginne zu schreiben, lösche den Text kurz darauf aber...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/avocadosandwich/feed/> 18 Apfelchips - gesunder Snack für Fernsehabende <https://heute-gibt.es/apfelchips/>

<https://heute-gibt.es/apfelchips/#comments> Sun, 06 Oct 2013 08:30:56 +0000

<http://heute-gibt.es/?p=1006> Einen schönen Sonntag euch allen!

Während ich mich noch im Ruhrgebiet befinde, gibt es für euch heute noch ein schnelles Rezept.

Vielleicht habt ihr diesen „Snack“ diese Woche schon auf meinem " auf Instagram"

[href="http://instagram.com/heutegibtes" target="\\_blank" rel="me">Instagram-Konto](http://instagram.com/heutegibtes) gesehen.

Schaut dort doch mal vorbei, da bekommt ihr Einblicke in meine bunte Welt ☐

<https://heute-gibt.es/apfelchips/feed/> 3