

# **Die Kochbuch für Teenager**

---

**leckersten, einfachsten und schnellsten Gerichten  
Rezepte für den Einstieg in die Kochwelt.**

**Tim Barth**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# Inhalt

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
---------------------	----------

<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	<b>9</b>
------------------------------------	----------

Willkommen zu Ihrem Teenager-Kochbuch .....	9
Was ist ein Kochbuch für Teenager? .....	9
Warum ein Kochbuch für Teenager? .....	10
Vergleich von Kochbuch für Teenager und anderen Ernährungsbüchern .....	10
Eigenschaften eines Kochbuchs für Teenager .....	11
Tipps zur Zubereitung von Teenager-Rezepten .....	12
Zusammenfassung .....	13

<b>Kapitel 2: Desserts, Smoothies Rezepte</b> .....	<b>14</b>
---	-----------

Rosa Schokoladen-teigbällchen .....	15
Butterscotch Cupcakes .....	15
Grünkohl-kiwi-smoothie .....	17
Schwarze Bohnenbisse .....	17
Zuckerfreie Kekse .....	18
Schokoladen Erdnussbutter Shake .....	18
3 Zutaten Wassermelonen-slush-eis .....	18
Eisberg-pfirsich-smoothie .....	19
Kokos-bälle .....	19
Grapefruit-smoothie .....	20
Orangenlimonade .....	20
Gefrorenes Kirsch-pop-eis .....	21
Wassermelonen-fruchtpizza .....	21
Erdbeer-feigen-teller Mit Käse .....	21
Flachs-mandel-butter-smoothie .....	22

<b>Kapitel 3: Vorspeisen, Saucen, Dips Und Snacks Rezepte</b> .....	<b>23</b>
---	-----------

überbackene Auberginenscheiben .....	24
Nudeln Mit Gebratenem Gemüse .....	24
Linsen-tortillas .....	25
Guacamole .....	25
Ingwer Soja .....	25
Onigiri .....	26
Nudeln Mit Gebratenem Lauch .....	27
Caesar-dressing .....	27
Schoko-kirsch-energykugeln .....	28

Pad Thai-sauce .....	28
Nudeln In Spinat-champignon-sauce .....	28
Mozzarella Und Krabbenwürfel .....	29
Teriyaki-sauce .....	29
Pajeon .....	30
Schalotten-dressing .....	31
Lachs-bruschetta .....	31
Bulgur-salat Mit Avocado .....	32
Couscous Salat .....	32
Gebratener Tofu .....	33
Paprika Mit Ricotta .....	34
Käsige Blumenkohl-dipper .....	34
Nudeln Mit Ziegenkäse-tomaten-sauce .....	35
überbackene Nudeln Mit Erbsen .....	35
Gemüse-risotto .....	36
Pilzsuppe .....	36
Gebratene Pilze .....	37
Zimtstangen .....	38
Karamell-soße .....	38
Zuckerfreies Knuspermüsli .....	39
Joghurt-dressing .....	39

#### **Kapitel 4: Frühstück Rezepte .....** **40**

Süßkartoffeltoast Mit Bananenscheiben .....	41
Gegrilltes Portobello-sandwich .....	41
Overnight Haferflocken .....	42
Frühstück Muffins .....	42
Erdbeer-müsli .....	43
Süßkartoffelpüree .....	43
Zuckerfreies Granola .....	43
Kartoffelpüree .....	44
Bananenbrot .....	44
Gebratene Apfelringe .....	45
Heidelbeer-mandel-müsli .....	46
Smoothie Aus Pfirsich Und Beeren .....	46
Avocado-vollkornbrot .....	46
Hüttenkäse Mit Brombeer-kompott .....	47
Fruchtiges Müsli .....	47
Rühreibrot Mit Kürbiskernen .....	48
Smoothie Aus Heidelbeeren, Orangen Und Erdbeeren .....	48
Omelett .....	49
Fischfilets, Gebraten .....	49
Eierbrot .....	50
Paprika-rührei .....	50
Selbstgemachte Bagels .....	50

Frühstücks- Eierbecher .....	51
Bananen-schoko-joghurt .....	52
Gemischtes Beeren-porridge .....	52
San Choy Bao .....	52
Gefüllte Feigen .....	53
Kokos-beeren-müsli .....	53
Pistazien Granola .....	54
Brokkoli Smoothie .....	54
Gefülltes Omelette Mit Lachs Auf Gurke .....	55
Grießbrei Mit Mandel-himbeeren .....	55
Rindfleisch Stroganoff .....	56
Schoko-chip-kekse .....	56
Avocado-porridge .....	57

### ***Kapitel 5: Suppen und Aufläufe Rezepte .....*** **58**

Moussaka .....	59
Lasagne .....	59
Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf .....	60
Ofen-Tortellini .....	61
Asiatischer Reisaufwurf .....	61
Gnocchi-Auflauf .....	62
Käsespätzle-Auflauf .....	62
Reis-Hack-Auflauf .....	63
Spätzle-Schinken-Auflauf .....	63
Hackbällchen-Auflauf .....	64
Gyros-Auflauf .....	64
Gemüse-Auflauf .....	65
Penne-Tomaten-Auflauf .....	65

### ***Kapitel 6: Salate Rezepte .....*** **66**

Trauben-käse-wraps .....	67
Schinken-kohl-spieße .....	67
Lachssalat .....	67
Kürbis-schokoladen-kekse .....	68
Karamellisierte Bananen .....	69
Süßer Reis Und Zitronenpfannkuchen .....	69
Zucchini-salat Mit Joghurt-dip .....	70
Nuss-feigen-bällchen .....	70
Tacos Mit Garnelen Und Grünkohl .....	70
Bunter Bulgur-salat .....	71
Brokkoli Salat .....	72
Regenbogen Salat .....	73
Quinoa Aubergine Und Minze .....	73
Tomaten-gurken-salat Mit Putenbrust .....	74

Spargel-tomaten-salat .....	74
Salat Mit Sardellen, Kirschtomaten Und Eiern .....	75
Gurken-möhren-salat Mit Hähnchenfleisch .....	76
Beeren-joghurtbecher .....	76
Bowl Mit Lachs, Knusprigem Brot Und Avocado .....	77
Omelette Mit Mozzarella Und Tomate .....	78
Schokoladentasse Mit Mascarpone Und Meringues .....	78
Nudel-gemüse-salat .....	79
Quinoa Salat .....	80
Waffleln .....	80
Cous Cous Mit Feta, Wassermelone Und Tomaten .....	81

## ***Kapitel 7: Vegetarische, Beilagen Rezepte .....*** **82**

Gehackter „salat“ .....	83
Gebratener Fenchel .....	83
Veggie Bolognese .....	84
Zucchini-möhren-puffer .....	84
Gebratene Champignons .....	85
Gebratener Rosenkohl .....	85
Gebratener Tofu Mit Paprika .....	86
Gebratene Sojasprossen .....	86
Pizzabrötchen .....	87
Ratatouille .....	87
Gebratene Artischocken Mit Senf .....	88
Kichererbsen-spinat-pfanne .....	89
Gebratener Blumenkohl .....	89
Kürbis Gnocchi .....	90
Butternusskürbissuppe .....	90

## ***Kapitel 8: Hauptspeisen Rezepte .....*** **92**

Putenspieße Mit Buntem Gemüse .....	93
Kokos-hackfleisch-sauce .....	93
Paprika Mit Hackfleisch-kichererbsen-füllung .....	94
Zitronenmarinade Für Fisch .....	94
Gefüllter Blätterteigstrudel .....	95
Scharfe Hühnerbrust Mit Cashewnüssen .....	95
Burger-trio .....	96
Flammkuchen Mit Frühlingszwiebeln Und Speck .....	97
Schweinekoteletts Mit Zitrone .....	97
Fleisch In Sauce .....	98
Carpaccio Vom Rind Mit Rucola Und Parmesan .....	98
Putenschnitzel Mit Spiegelei .....	99
Cheesburger-slider .....	99
Lachs Mit Nuss-salsa .....	100

Currywurst .....	101
Hähnchenschenkel Auf Kartoffeln .....	102
Hühnchen Mit Paprikagemüse .....	103
Thunfisch In Avocado .....	103
überbackenes Steak Mit Spargel .....	104
Heilbutt In Käse-sauce Mit Nudeln .....	104
Seelachs Mit Orangensauce Auf Zuckerschoten .....	105
Hackfleisch-gemüse-pfanne .....	105
Lachsfilets Mit Schwarzen Oliven Und Kirschtomaten .....	106
Karamellisiertes Schweinefleisch .....	106
Lachs Im Folienbeutel .....	107
Gnocchi Und Gemüse .....	107
Hähnchen Mit Frischkäsefüllung .....	108
Gebratener Tintenfisch .....	108
Schollenfilet In Sauce .....	109
7 Zutaten Puten Chili .....	110
Gemüse Mit Rindfleischstreifen .....	110
Zander Mit Sesampanade .....	111
Putenfrikadellen .....	111
Hähnchenspieße .....	112
Pangasius Mit Paprikasalat .....	112
Seelachsfilet Mit Quinoapanade .....	113
Putenfleischbällchen .....	113
Schweinefilet Mit Honig Und Ingwer .....	114
Meeresfrucht-risotto .....	114
Scampi Mit Tomaten Und Semmelbröseln .....	115

## ***Kapitel 9: Nudel, Reis Rezepte .....*** **116**

Mac And Cheese .....	117
Eier-nudeln .....	117
Veganer Nudelsalat .....	117
Peperoni-lasagne .....	118
Brokkoli-ramen-salat .....	119
Cannelloni Mit Spinat Und Frischkäse .....	119
Ramen Für Das College .....	120
Zwiebel Nudeln .....	120
Penne Carbonara .....	120
Schnellster Mac N' Cheese .....	121
Käsige Ramen Mit Garnelen .....	121
Vegane Spätzle .....	122
Pasta Mit Ziegenkäse-sauce .....	122

## ***Kapitel 10: Mehr Teenager Rezepte .....*** **123**

Putengeschnetzeltes Mit Reis .....	124
------------------------------------	-----

Schokoladen-crackles .....	124
Bananensplit .....	125
Spanische Tortilla .....	125
Teufelskuchen .....	126
Erdnussbutter-kekse .....	126
One-pot Burrito Bowl .....	127
Nudeln Mit Pesto Und Speck .....	127
Nudeln Mit Zucchini .....	128
Veggie Fladenbrot .....	129
Stampfkartoffeln .....	129
Gebackene Süßkartoffel Mit Kichererbsen .....	130
Knusprige Spaghetti Mit Sardellen .....	130
Wassermelonen Muffins .....	131
Mandelbrot .....	131
Toffee-riegel .....	132
Gebackene Süßkartoffel .....	132
Nudeln Mit Ricotta .....	133
Würzelgemüse Chips .....	133
Süße Spinat Pfannkuchen .....	134
Würzige Spaghetti .....	134
Djuvec-reis .....	135
Crème Brulee .....	135
Tomaten-mozzarella Risotto .....	136
Zitrone Lecker .....	136
Reis Wok .....	137
Knusprige Bratkartoffeln .....	138
Reissuppe .....	138
Nudeln Mit Schafskäse Und Erbsencreme .....	138
Nudeln Mit Thunfisch Und Ricotta .....	139
<b>Index.....</b>	<b>140</b>



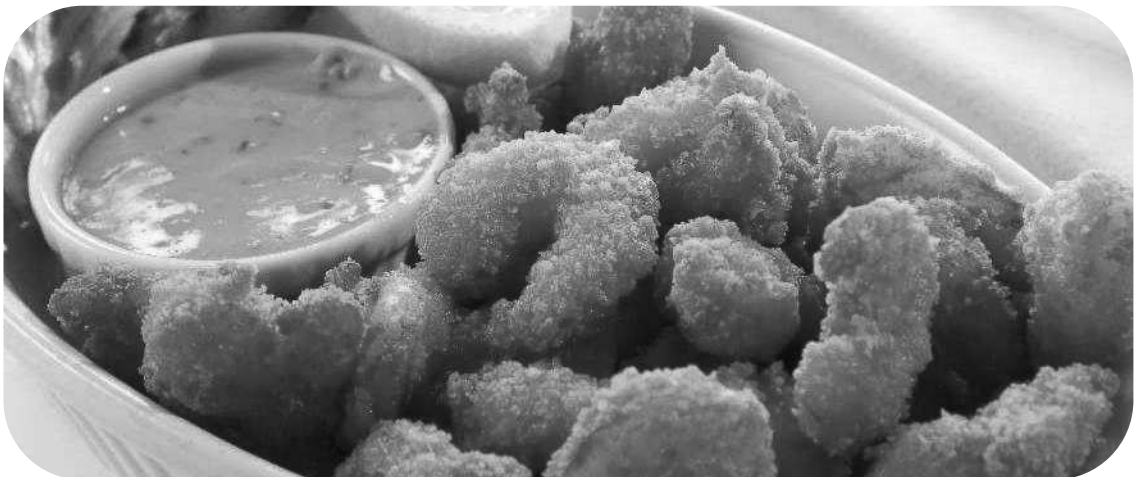
# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Willkommen zu Ihrem Teenager-Kochbuch**

Herzlich willkommen zu Ihrem ultimativen Kochbuch für Teenager! Dieses Buch ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten; es ist ein Wegweiser, um junge Menschen in die aufregende Welt des Kochens und der gesunden Ernährung einzuführen. Kochen ist eine wichtige Fähigkeit, die nicht nur hilft, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln, sondern auch das Selbstbewusstsein stärkt und Kreativität fördert. Egal, ob du ein Anfänger in der Küche bist oder schon einige Erfahrung hast, dieses Kochbuch wird dir helfen, leckere und nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut für dich sind.

## **Was ist ein Kochbuch für Teenager?**

Ein Kochbuch für Teenager ist speziell auf die Bedürfnisse und Interessen junger Menschen zugeschnitten. Es enthält Rezepte, die einfach zuzubereiten sind, Zutaten verwenden, die leicht verfügbar und erschwinglich sind, und Gerichte bieten, die Jugendliche wirklich gerne essen. Aber es ist mehr als das: Es lehrt grundlegende Kochtechniken, vermittelt Wissen über Ernährung und fördert eine gesunde Beziehung zum Essen. In einem Kochbuch für Teenager findest du eine Vielzahl von Rezepten, die auf unterschiedliche Geschmäcker und Ernährungsbedürfnisse eingehen, von schnellen Snacks bis hin zu vollwertigen Mahlzeiten.



## Warum ein Kochbuch für Teenager?

In einer Welt, in der Fast Food und verarbeitete Lebensmittel allgegenwärtig sind, ist es wichtiger denn je, jungen Menschen die Werkzeuge und das Wissen zu geben, um gesunde Entscheidungen zu treffen. Hier sind einige Gründe, warum ein Kochbuch für Teenager so wertvoll ist:

1. **Selbstständigkeit fördern:** Kochen zu lernen ist ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Es gibt Teenagern die Möglichkeit, Verantwortung für ihre Ernährung zu übernehmen und unabhängig zu werden.
2. **Gesunde Gewohnheiten entwickeln:** Ein Kochbuch für Teenager fördert gesunde Essgewohnheiten, indem es zeigt, wie man nahrhafte Mahlzeiten zubereitet. Dies hilft, eine Grundlage für ein gesundes Leben zu schaffen.
3. **Kreativität und Experimentierfreude:** Kochen ist eine kreative Tätigkeit, die Experimentieren und Entdecken fördert. Ein Kochbuch für Teenager ermutigt dazu, neue Zutaten und Techniken auszuprobieren und eigene Rezepte zu entwickeln.
4. **Gemeinschaft und Familienzeit:** Kochen kann eine soziale Aktivität sein, die Familien und Freunde zusammenbringt. Es fördert gemeinsame Mahlzeiten und stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen.

## Vergleich von Kochbuch für Teenager und anderen Ernährungsbüchern

Es gibt viele verschiedene Arten von Kochbüchern und Ernährungsführern, aber ein Kochbuch für Teenager unterscheidet sich in mehreren wesentlichen Punkten:



1. **Zielgruppe:** Während viele Kochbücher für ein allgemeines Publikum geschrieben sind, ist ein Kochbuch für Teenager speziell auf die Interessen und Bedürfnisse junger Menschen zugeschnitten. Es verwendet einfache Sprache, leicht verständliche Anweisungen und berücksichtigt die Vorlieben und Abneigungen von Teenagern.
2. **Rezeptauswahl:** Die Rezepte in einem Kochbuch für Teenager sind oft einfacher und schneller zuzubereiten als die in anderen Kochbüchern. Sie verwenden Zutaten, die leicht verfügbar und erschwinglich sind, und bieten eine breite Palette von Gerichten, die sowohl gesunde Optionen als auch gelegentliche Leckereien umfassen.
3. **Bildung und Wissen:** Ein Kochbuch für Teenager enthält oft mehr Bildungsinhalte über Ernährung und Gesundheit als andere Kochbücher. Es erklärt die Bedeutung verschiedener Nährstoffe, gibt Tipps zur ausgewogenen Ernährung und lehrt grundlegende Kochtechniken.
4. **Praktische Tipps und Tricks:** Neben den Rezepten bietet ein Kochbuch für Teenager auch viele praktische Tipps und Tricks, die das Kochen einfacher und unterhaltsamer machen. Dies kann Anleitungen zur Lebensmittellagerung, Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Ratschläge zur sicheren Handhabung von Küchenwerkzeugen umfassen.

## **Eigenschaften eines Kochbuchs für Teenager**

Ein gutes Kochbuch für Teenager zeichnet sich durch mehrere wichtige Merkmale aus:

1. **Einfache und verständliche Rezepte:** Die Rezepte sollten klar und einfach zu befolgen sein, mit Schritt-für-Schritt-Anweisungen und leicht verständlichen Erklärungen. Bilder und Illustrationen können helfen, den Prozess zu verdeutlichen.
2. **Nährstoffreiche und ausgewogene Mahlzeiten:** Die Rezepte sollten eine gute Mischung aus Makronährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) und Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) bieten. Sie sollten gesunde und ausgewogene Mahlzeiten fördern, die den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgen.



3. **Vielfalt und Abwechslung:** Ein Kochbuch für Teenager sollte eine breite Palette von Rezepten bieten, die verschiedene Geschmäcker und Ernährungsbedürfnisse abdecken. Dies kann vegetarische und vegane Optionen, glutenfreie Rezepte und Gerichte aus verschiedenen Kulturen umfassen.

4. **Förderung von Kreativität und Experimentierfreude:** Das Kochbuch sollte Teenager ermutigen, kreativ zu sein und neue Zutaten und Techniken auszuprobieren. Es sollte Raum für Anpassungen und Variationen lassen, um den individuellen Geschmack und die Vorlieben zu berücksichtigen.

5. **Bildung und Aufklärung:** Neben den Rezepten sollte das Kochbuch auch Bildungsinhalte über Ernährung und Gesundheit bieten. Dies kann Informationen über die verschiedenen Nährstoffe, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und Tipps für einen gesunden Lebensstil umfassen.

### **Tipps zur Zubereitung von Teenager-Rezepten**

Um das Beste aus Ihrem Kochbuch für Teenager herauszuholen, hier einige Tipps zur Zubereitung:

1. **Planen Sie im Voraus:** Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg. Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, erstellen Sie eine Einkaufsliste und bereiten Sie so viel wie möglich im Voraus vor. Meal Prep kann Ihnen helfen, gesunde Entscheidungen zu treffen, auch wenn die Zeit knapp ist.

2. **Verwenden Sie frische Zutaten:** Frische, unverarbeitete Zutaten sind der Schlüssel zu gesunden und nahrhaften Mahlzeiten. Achten Sie darauf, saisonale und lokale Produkte zu verwenden, um den Geschmack und die Nährstoffdichte zu maximieren.



3. **Experimentieren Sie mit Gewürzen:** Gewürze sind eine großartige Möglichkeit, Geschmack hinzuzufügen, ohne zusätzliche Kalorien. Probieren Sie verschiedene Gewürze und Kräuter aus, um Ihre Gerichte interessant und lecker zu machen.
4. **Achten Sie auf Portionsgrößen:** Auch bei gesunden Lebensmitteln ist die Portionsgröße wichtig. Achten Sie darauf, die richtige Menge zu essen, um Ihre Fitnessziele zu unterstützen, ohne zu über- oder unterzuessen.
5. **Halten Sie sich an die Makronährstoffverteilung:** Stellen Sie sicher, dass jede Mahlzeit eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten enthält. Dies hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Energie für den ganzen Tag zu liefern.
6. **Trinken Sie genug Wasser:** Hydratation ist entscheidend für die Gesundheit und Fitness. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Wasser trinken, insbesondere wenn Sie aktiv sind.
7. **Seien Sie geduldig und bleiben Sie motiviert:** Kochen lernen ist ein Prozess, der Zeit und Übung erfordert. Seien Sie geduldig mit sich selbst und bleiben Sie motiviert. Ermutigen Sie sich selbst, auch wenn ein Rezept nicht perfekt gelingt, und feiern Sie Ihre Fortschritte.

## **Zusammenfassung**

Ein Kochbuch für Teenager ist ein unverzichtbares Werkzeug für jeden jungen Menschen, der seine Kochfähigkeiten verbessern und eine gesunde Beziehung zum Essen entwickeln möchte. Es bietet nicht nur leckere und nahrhafte Rezepte, sondern auch wertvolle Tipps und wissenschaftlich fundierte Informationen zur Ernährung. Indem Sie sich an die Prinzipien dieses Kochbuchs halten, können Sie Ihre Kochfähigkeiten verbessern, gesunde Gewohnheiten entwickeln und Ihre Liebe zum Kochen entdecken. Also, lassen Sie uns gemeinsam auf diese Reise gehen und entdecken, wie lecker und einfach gesunde Ernährung sein kann!

Diese Einleitung sollte als umfassender Leitfaden für die Nutzung Ihres Teenager-Kochbuchs dienen und die Leser motivieren, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern und ihre Kochfähigkeiten zu erweitern.



***Kapitel 2: Desserts, Smoothies***  
***Rezepte***

## Rosa Schokoladen-teigbällchen

Portion:18

Zubereitungszeit:25

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Rote Bete
- 1 TL Kokosöl
- 4 mittelgroße Erdbeeren
- 1/3 Tasse Marmelade, hohes Fruchtgehalt
- 1 EL Olivenöl
- 1/3 Tasse Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Meersalz
- 2 Tassen Mehl
- 1 ½ Tassen Schokoladenstückchen

### Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Rote-Bete-Knolle abschneiden und schälen.
3. Die Rote Bete in eine Auflaufform geben und mit 1 TL Kokosöl bestreichen. 45 Minuten im Ofen rösten, dann abkühlen lassen.
4. Sie können den Abkühlprozess beschleunigen, indem Sie es für einige Minuten in den Kühlschrank oder sogar in den Gefrierschrank stellen.
5. Die gerösteten Rote Bete, die Erdbeeren, die Bio-Erdbeermarmelade, den Kokoszucker, das Olivenöl und den Vanilleextrakt in einem Hochleistungsmixer verrühren. Sehr gut mixen. Die Mischung in eine mittelgroße Rührschüssel gießen.
6. Mehl, Meersalz und Schokoladenstückchen zu der Mischung hinzufügen. Rühren, bis es vollständig vermischt ist.
7. Den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann herausnehmen und zu Kugeln rollen.
8. Bis zu 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu einem Monat im Gefrierschrank aufbewahren.

## Butterscotch Cupcakes

Portion:12

Zubereitungszeit:120

### Zutaten:

- BUTTERSCOTCH SAUCE
- 1 Tasse hellbrauner Zucker
- ½ Tasse schwere Sahne
- 4 Esslöffel plus 4 Esslöffel ungesalzene Butter, in acht 1-Esslöffel-Stücke geschnitten
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- CUPCAKES
- 1¾ Tassen Weizenmehl 550
- 1 Tasse Kristallzucker
- 1½ Teelöffel Backpulver