



Mein Herbst-Backplan

5 Backideen mit Kürbis, Apfel und Zimt vergleichen und auswählen



Setze bei 1 Rezept deinen Haken. Die genauen Zutatenmengen und die vollständige Zubereitung findest du im Blogartikel.

01 · WELCHES REZEPT PASST HEUTE?

	BACKIDEE	MENGE	GESAMTZEIT	BESONDERS PRAKTISCH
☐	Kürbis-Zimt-Muffins	12 Stück	ca. 1 h 10	wenig aktive Zeit · gut einfrierbar
☐	Apfel-Zimt-Schnecken	ca. 9	ca. 2 h 45	mehr Zeit · ohne Guss einfrierbar
☐	Kürbis-Apfel-Kastenkuchen	ca. 12 Scheiben	ca. 2 h 30	gut vorzubereiten · portionsweise einfrierbar
☐	Apfel-Kürbis-Galette	ca. 8 Stücke	ca. 2 h 15	am Backtag am knusprigsten
☐	Apfel-Kürbis-Crumble	ca. 6 Portionen	ca. 1 h 20	warmes Dessert · frisch besonders gut



Die Gesamtzeiten enthalten auch Geh-, Kühl- oder Abkühlzeiten. Plane beim Backen zusätzlich etwas persönlichen Zeitpuffer ein.





Mein persönlicher Backplan

Backideen auswählen und den Ablauf übersichtlich vorbereiten

01 · DAS MÖCHTE ICH BACKEN

- ☐ Kürbis-Zimt-Muffins
 ☐ Apfel-Kürbis-Galette
- ☐ Apfel-Zimt-Schnecken
 ☐ Apfel-Kürbis-Crumble
- ☐ Kürbis-Apfel-Kastenkuchen

02 · MEIN BACKTERMIN

BACKDATUM

ANLASS

ICH BEGINNE UM

FERTIG SEIN SOLL ALLES UM

03 · VORBEREITUNGEN AM VORTAG

- ☐ Kürbispüree garen, vollständig abkühlen und abwiegen
- ☐ Backzutaten und benötigte Mengen kontrollieren
- ☐ Formen, Backpapier und Küchenhelfer bereitlegen
- ☐ Tiefgekühlte Zutaten oder Püree-Portionen auftauen

04 · FORMEN UND KÜCHENHELFER

- ☐ Muffinblech
 ☐ Kastenform (ca. 25 cm)
- ☐ Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)
 ☐ Backblech
- ☐ Nudelholz
 ☐ Küchenwaage
- ☐ feines Sieb
 ☐ Knethaken oder Küchenmaschine

05 · MEINE NOTIZEN



Kürbispüree richtig einplanen

Nur 3 der 5 Backideen benötigen Kürbispüree



Wiege das Kürbispüree erst ab, wenn es vollständig abgekühlt und bei Bedarf abgetropft ist.

01 · DIESE PÜREE-PORTIONEN BRAUCHE ICH



Kürbis-Zimt-Muffins

200 g

vorbereitet am: _____



Kürbis-Apfel-Kastenkuchen

220 g

vorbereitet am: _____



Apfel-Kürbis-Galette

120 g

vorbereitet am: _____



FÜR ALLE 3 REZEPTE ZUSAMMEN

540 g Kürbispüree

MEINE GEPLANTE GESAMTMENGE



Wichtig: Für den Crumble werden 200 g rohe Hokkaido-Würfel vorgegart. Diese Menge gehört nicht zur Püree-Summe.

02 · MEINE VORBEREITETEN PORTIONEN

PORTION 1

Menge: _____

Verwendet für: _____



eingefroren

PORTION 2

Menge: _____

Verwendet für: _____



eingefroren

PORTION 3

Menge: _____

Verwendet für: _____



eingefroren

03 · MEIN PÜREE-CHECK



vollständig abgekühlt



bei Bedarf abgetropft



erst danach abgewogen



Reste beschriftet /
eingefroren



Meine herbstliche Einkaufsliste

4 Bereiche für deinen ausgewählten Backplan

01 · DAFÜR KAUFTE ICH EIN

☐ Muffins ☐ Schnecken ☐ Kastenkuchen ☐ Galette ☐ Crumble



Obst & Gemüse

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Kühlprodukte & Eier

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mehl, Zucker & Backzutaten

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Nüsse, Schokolade & Extras

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Prüfe bei Allergien und Unverträglichkeiten immer die Zutatenlisten, hervorgehobenen Allergene und Spurenhinweise der verwendeten Produkte.