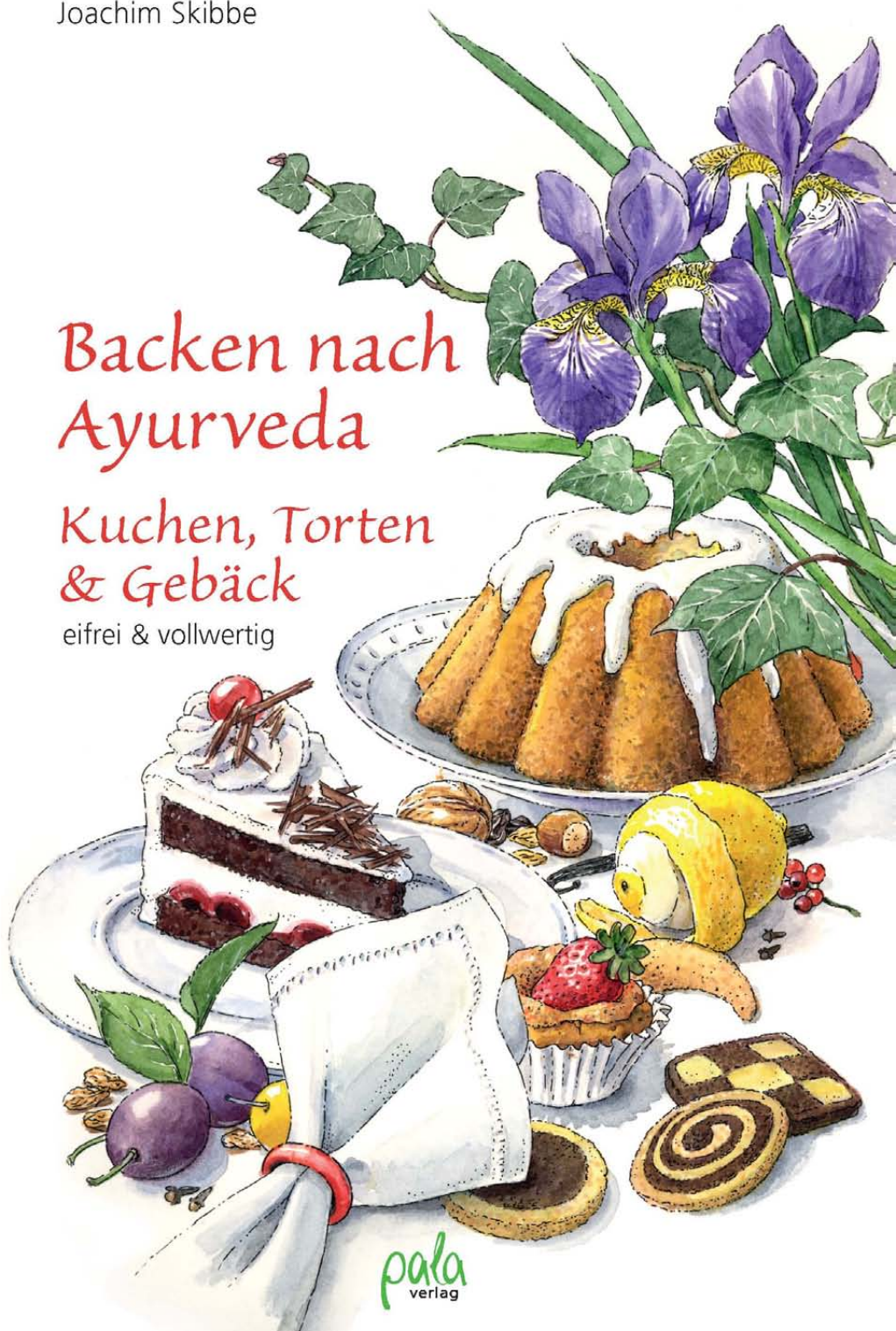


Petra Müller-Jani
Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda

Kuchen, Torten & Gebäck

eifrei & vollwertig



palat
verlag

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda
Kuchen, Torten & Gebäck

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Backen nach Ayurveda

Kuchen, Torten & Gebäck

eifrei & vollwertig

Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
Backen ohne Ei – einfach und gesund	18
Vollkorn – die geniale Idee der Natur	21
Die süßeste Versuchung	24
Die Milch macht's	28
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft	33
Tipps zum Einkaufen	37
Das sollten Sie noch wissen	40
Rezepte	44
Mürbteig	45
Rührteig	63
Hefeteig	81
Biskuittorten	95
Joghurtquark-Teige	115
Strudelteig	123
Blätterteig	127
Kleingebäck und andere (Sch)leckereien	135
Plätzchen	153
Glasuren für Kuchen und Gebäck	172
Anhang: Kleine Warenkunde	176
Literatur	186
Bezugsquellen	187
Die Autorin	188
Der Autor	189
Rezeptindex alphabetisch	190
Rezepte nach Kategorien	193

Backen nach Ayurveda

Unsere Ernährung ist längst nicht mehr allein unsere Privatsache. In einer Welt mit zunehmender Umweltzerstörung, Gentechnologie und Fabriknahrung ist die ethische Küche, die den Menschen als Teil der kosmischen Ordnung sieht und versucht, in Harmonie mit Natur, Mensch und Tier zu leben, ein erster wichtiger Schritt.

Backen nach Ayurveda möchte vertraut machen mit den Prinzipien des altindischen Ayurveda, der ältesten ganzheitlichen Heil- und Lebenskunde der Erde. Backen nach den Prinzipien des Ayurveda heißt vollwertig, vegetarisch und eifrei backen. Ebenso selbstverständlich für die Küche nach Ayurveda-Prinzipien sind phosphatfreie Triebmittel und Vollrohrzucker oder Jaggery und Gur als gesunde Süßungsmittel. Selbst die Warnung, dass Honig nicht erhitzt werden sollte, stammt aus dem etwa 5.000 Jahre alten Ayurveda.

Harmonie beginnt in der Küche. Denn Backen nach Ayurveda-Prinzipien ist eine Kunst und gleichzeitig eine Wissenschaft. Es ist eine Kunst, wenn die Köchin oder der Koch inspiriert und mit großer Hingabe ein neues Gericht ersinnt und voller Kreativität einen neuen Geschmack, eine neue Kombination findet. Und Backen wird zur Wissenschaft,

wenn die Köchin oder der Koch um die Wirkung und Eigenart der einzelnen Zutaten und ihre Verwendung in der Küche weiß. Ayurveda-Ernährung heißt Ernährung im Einklang mit den Naturgesetzen. Die Kenntnis von Vollwertigkeit, Nährwert und Nahrungsgleichgewicht, Gewaltfreiheit und Liebe beruht auf Wissen. Wer nach diesem Wissen auch in der Küche handelt, erfreut nicht nur den Gaumen, sondern auch seine physische und psychische Gesundheit und die seiner ganzen Familie.

Möge dieses Buch den Leserinnen und Lesern nicht nur ein reines Backbuch sein, sondern auch ein Lesebuch und vielleicht sogar ein Lebensbuch, aus dem sie Denkanstöße ziehen und in ihr Leben einbauen können. Dann betrachten wir unsere Gedanken, Bemühungen und Zeit, die wir hierin investiert haben, als erfolgreich.

Danke!

Wir möchten uns bei all denen bedanken, die uns durch Rezepte, Tipps und Ermutigungen bei der Arbeit an diesem Buch unterstützt haben. Ein ganz besonderer Dank geht an unsere verschiedenen Lehrer, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Die Prinzipien des Ayurveda

Ayurveda, wörtlich »die Wissenschaft des Lebens«, ist die älteste der Menschheit bekannte Medizin und Heilkunst. Ursprünglich mündlich überliefert, wurde diese Heilkunde vor etwa 5.000 Jahren im *Atharva-Veda*, einer der vier Überlieferungen der uralten indischen Hochkultur, schriftlich festgehalten. Der Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunde, er sieht und behandelt den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, eingebunden in eine höhere Ordnung. Seine Therapieformen beinhalten unter anderem Diätetik, Kräuterheilkunde, Edelsteintherapie, Yoga und Hygienik und werden in acht Bereichen angewandt: Innere Medizin, Chirurgie, Hals-Nasen-Ohren-Augen-Heilkunde, Kinder- und Frauenheilkunde, Psychiatrie, Toxikologie, Vajikarana (Wissenschaft der Aphrodisiaka) und Rasayana (Wissenschaft der Verjüngung). Die noch heute erhaltenen bedeutendsten Ayurveda-Kommentare sind die *Caraka Samhita* und die *Susruta Samhita*.

Essen als Medizin

Ebenfalls bis heute erhalten geblieben sind die Empfehlungen für richtige, individuelle Ernährung und gute Verdauung – nach dem Ayurveda die Eckpfeiler der Gesundheit. Eine gesunde Ernährung setzt sich aus vielen verschiedenen Faktoren zusammen, wie der richtigen Kombination, Menge und Zubereitung der Nahrungsmittel und dem richtigen Rhythmus der Nahrungsaufnahme. Der Ayurveda ist ein ganzheitliches Heilsystem. Aus diesem Grund achtet man

auch auf die rechte Zeit, den geeigneten Ort für die Mahlzeit und die richtige Stimmung der Person, die das Essen zubereitet. Außerdem sollte die Nahrung der Jahreszeit, dem Klima, dem Alter, der Konstitution, dem Gesundheits- oder Krankheitszustand angepasst sein und geistiger sowie körperlicher Arbeit Rechnung tragen. Nahrung, die vegetarisch, vollwertig, frisch, saftig, fetthaltig, schmackhaft und bekömmlich ist, wird als sattvisch (rein) bezeichnet und verleiht Kraft, Gesundheit und erfreut das Herz. Jede Mahlzeit sollte idealerweise alle sechs Geschmacksrichtungen (Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter, Zusammenziehend) enthalten.

Die drei Doshas (Bioenergien)

Das ganzheitliche Heilsystem des Ayurveda basiert auf einem universalen Naturgesetz: der Aufrechterhaltung des harmonischen Gleichgewichts der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen der gesamte Kosmos und alles darin Existierende zusammengesetzt ist.

Der menschliche Körper ist das mikrokosmische Abbild des Makrokosmos »Universum«. Sind alle fünf Elemente im Gleichgewicht, so ist der menschliche Körper gesund. Geraten aber eines oder mehrere dieser fünf Elemente aufgrund ungeeigneter Ernährungsweise, schlechter Verdauung oder falschen Lebenswandels aus der Balance, so entstehen verschiedene Störungen und

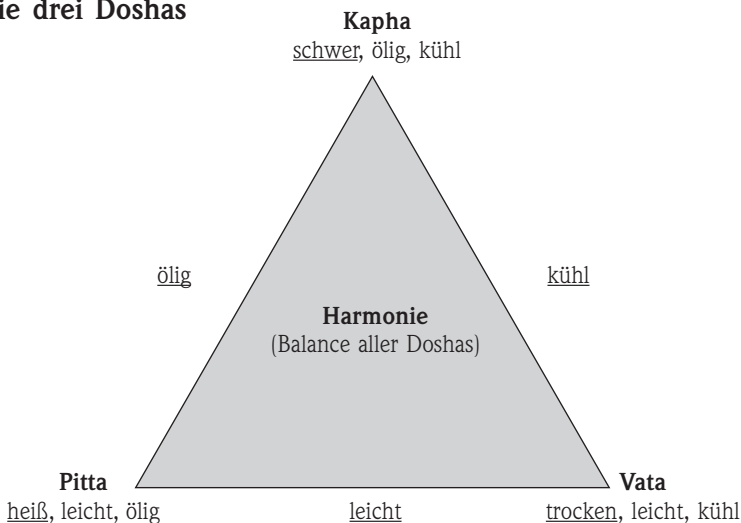
Krankheiten, die sich auf der psychischen oder körperlichen Ebene manifestieren. Nach dem Ayurveda werden die fünf Elemente des Körpers durch drei feinstoffliche Bioenergien, die Doshas, intakt gehalten. Die drei Doshas heißen **Vata**, **Pitta** und **Kapha**.

Vata herrscht über das Gleichgewicht der Äther- und Luftelemente, **Pitta** entspricht dem Feuer- und Wasserelement und **Kapha** ist für die Wasser- und Erd-elemente verantwortlich. Befinden sich diese drei Doshas im harmonischen Gleichgewicht (zum Beispiel durch typgerechte Ernährung), so führt dies zu psychischer und physischer Gesundheit. In jedem individuellen Organismus nehmen die drei Doshas unterschiedliche Anteile ein, was zu der charakteristischen Vielfalt der unterschiedlichen körperlichen Erscheinungen führt.

Vata-(Luft-)Typen beklagen sich häufig über Beschwerden wie Trockenheit, Schmerzen, Steifheit, Mangelerscheinungen, Nervosität, geistige Unausgeglichenheit und Ängste. Sie sollten auf eine nahrhafte, beruhigende und »erdende« Diät achten. Ihre Speisen sollten warm, schwer, flüssig, stärkend und von salzigem, saurem und süßem Geschmack sein.

Wer einen großen **Pitta-(Feuer-)**Anteil in seinem Körper besitzt und zu viel scharfe, saure oder salzige Nahrungsmittel zu sich nimmt, verstärkt die Hitze seines Organismus dadurch noch mehr. Über kurz oder lang wird er sein Feuer-element stören. Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel, Alkohol und Zigaretten beispielsweise sind für alle Typen gesundheitsschädlich, speziell aber für Pitta-Typen, da diese Dinge außerordentlich

Die drei Doshas



erhitzende Eigenschaften haben. Auf der psychischen Ebene können sie negative Pitta-Eigenschaften wie Egoismus und Aggression aktivieren. Auf der körperlichen Ebene kann es unter anderem zu Fieber, Sodbrennen, Hautkrankheiten, Leberproblemen, vorzeitigem Ergrauen der Haare kommen. Nimmt ein Pitta-Typ süße, bittere und zusammenziehende Nahrungsmittel zu sich, die eine kühlende Wirkung auf den Körper ausüben, so wird das Feuerelement auf seine normale Funktion reduziert.

Kapha-(Erd-)Typen schließlich neigen zu Husten, Erkältungen, Bronchitis und

fühlen sich oft müde, schlapp und unzureichend durchblutet. Sie sollten eine Kapha reduzierende Diät einhalten mit Speisen, die warm, leicht, trocken und von scharfem, bitterem und zusammenziehendem Geschmack sind. Ideale Essenszeiten für Kapha-Typen liegen zwischen 10 Uhr morgens und 18 Uhr abends. Außerdem empfiehlt der Ayurveda ihnen einen Fastentag pro Woche. Das fördert die Verdauungskapazität und verbrennt überschüssiges Fett.

Die Übersicht auf den folgenden Seiten vermittelt Ihnen ein allgemeines Bild von den drei Konstitutionen.



Mürbteig

Backanfänger dürfen sich freuen! Mürbteig geht leicht und einfach von der Hand. Feine Obst- und Käsekuchen, kleine Torteletts, Tortenböden und Kekse können Sie aus ihm zaubern. Für die Herstellung von Mürbteig bieten sich zweierlei Methoden an:

Von Hand: Beim Verarbeiten von Hand sollten alle Zutaten, vor allem die Butter, gut gekühlt sein! Denn das mit der Butter emulgierte Wasser darf sich erst durch die Backhitze verflüchtigen – das lockert den Teig.

Maschinell: Wenn Sie sich für die Variante mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine entscheiden, sollten dagegen alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Doch auch hier muss der Teig mindestens 30 Minuten kalt gestellt werden.

Grundrezept für Mürbteig

*250 g fein gemahlener und gesiebter
Dinkel oder Weizen (Vollkornmehl)
eventuell 1 Msp Natron*

*75 g fein gemahlener Vollrohrzucker
125 g kalte Butter*

*1 – 2 EL kaltes Wasser oder Joghurt
eventuell 1 TL gemahlene Bourbon-
Vanille, Zimt oder abgeriebene
Zitronenschale*

Die Zutaten werden nach einer festen Reihenfolge beigegeben: Zuerst alle trockenen Zutaten mischen (Vollkornmehl, Vollrohrzucker, Vanille, andere Gewürze oder fein gemahlene Nüsse). Anschließend die in Flöckchen zerhackte kalte Butter und Wasser oder Joghurt unterkneten. Weitere Hinweise und Tipps finden Sie auf der folgenden Seite.



Allgemeine Tipps

Mürbteig oder Knetteig sollten Sie rasch und nur mit kalten Händen kneten (dazu Hände unter kaltem, fließendem Wasser abkühlen und abtrocknen). Um die Knetzeit zu verkürzen, nehmen Sie ein Messer und hacken die in der Schüssel befindlichen Zutaten gut durch. Dadurch entstehen grobe Brösel, die sich schon durch kurzes Durchwalken zu einem festen, glatten Teig verbinden. Die Teigkugel in eine Frischhaltefolie wickeln oder in einer abgedeckten Schüssel mindestens 30 (– 60) Minuten **kalt stellen**. Diese Ruhe braucht der Teig, damit er schön fest wird und das Mehl Zeit hat, seinen Kleber zu entfalten. (Eilige können Mürbteig aber auch schon am Vorabend zusammenkneten und am nächsten Tag backen. Dann müssen Sie ihn lediglich einige Zeit vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank holen, damit er nicht zu hart zum Ausrollen ist.)

Folie zum Ausrollen: Wenn Sie sich fragen, wie Sie die harte Teigkugel zu einem dünnen Teig ausrollen sollen – hier ein Tipp: Rollen Sie die Teigkugel zwischen zwei Lagen Silikonbackfolie oder Frischhaltefolie aus. Mit den Folien lässt sich der Teig auch leicht von der Arbeitsplatte abheben und in die Form (z. B. Springform) geben.

Damit beim Backen von dünnen Tortenböden oder Obstkuchenböden keine Blasen oder Unebenheiten entstehen, den **Teigboden vor dem Backen** mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen mehrmals **einstecken**.

Blindbacken

Blindbacken von ungefüllten Mürbteigböden verhindert, dass der Teigrand während des Backens herunterrutscht. Dem kann folgendermaßen vorgebeugt werden: Der Teigboden wird in die Form gegeben, darauf ein Papier (Pergamentpapier) gelegt und die Form bis zum Rand mit Hülsenfrüchten gefüllt. Nach dem Backen (etwa 15 Minuten) werden die Hülsenfrüchte herausgeschüttet und der Boden wird mit der gewünschten Füllung fertig gebacken. (Die Hülsenfrüchte lassen sich anderweitig in der Küche verwenden.)



Kastanien-Creme-Kuchen

Sie sind eine Spezialität im Herbst und Winter: Maronen oder Esskastanien – hoch gelobt von der heiligen Hildegard von Bingen. Und das zu Recht, denn sie enthalten einen wahren Schatz an Wirkstoffen. Nach dem Ayurveda vermehren sie das Kapha-Element im Körper. Mit ihrer Kombination von Calcium und Phosphor wirken sich Esskastanien nicht nur günstig auf Knochen und Zähne aus, sondern helfen auch einem übersäuerten Magen, wieder ins Lot zu kommen.

Für alle körperlich und geistig Erschöpften sind Maronen reiner Balsam – vor allem, wenn sie zu so feinem Püree verarbeitet werden wie für diesen Kuchen. Der cremig zarte Geschmack dieses Kuchens belohnt für die etwas zeitintensive Herstellung mehr als genug. Das Püree können Sie auch schon am Vorabend zubereiten.

Für eine Springform (Ø 26 – 28 cm)

Für den Mürbteig:

200 g fein gemahlener Dinkel

1 Msp Natron

½ TL Zimt

100 g kalte Butter

(reine Pflanzenmargarine)

75 g gesiebter Vollrohrzucker

1 EL kaltes Wasser

Für den Belag:

750 g Maronen (Esskastanien)

etwa 200 ml Wasser oder Milch

2 EL Sojamehl

und 4 EL Milch oder Wasser

150 g weiche Butter

150 g Vollrohrzucker

2 TL gemahlene Bourbon-Vanille

1 TL Zimt

2 EL Carobpulver

Zum Servieren:

125 ml Sahne (Sojasahne)

*gesiebten Vollrohrzucker zum Süßen
der Sahne nach Belieben*

So wird's gemacht:

- 1) Alle Zutaten für den Teig rasch zu einem geschmeidigen Mürbteig verarbeiten und zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- 2) Backofen auf 200 °C vorheizen. Maronen an den spitzen Enden kreuzweise einschneiden und im Backofen 10 Minuten rösten, bis die Schalen aufspringen. Die leicht abgekühlten Maronen von ihren Schalen und den darunter liegenden braunen Häuten befreien. Geschälte Maronen in einem Topf mit wenig Wasser 15 – 20 Minuten weich kochen und leicht abgekühlt im Mixer mit dem Wasser oder der Milch zu einer feinen, weichen Paste pürieren.
- 3) Mürbteig zwischen zwei Silikonbackfolien oder Frischhaltefolien zu einer runden Platte ausrollen und die gefetete Springform damit auskleiden. Dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Dann den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen bei 190 °C (E)/175 °C (H) 12 Minuten blindbacken (s. S. 46).

- 4) Sojamehl mit Wasser oder Milch verrühren. Die weiche Butter (Pflanzenmargarine) mit gesiebttem Vollrohrzucker, Gewürzen und Carob in einer Rührschüssel schaumig rühren.
- 5) Maronenpüree und angerührtes Sojamehl esslöffelweise unter die Butter-Zucker-Mischung zu einer cremigen Masse verrühren. Maronenmasse auf die vorgebackene Teigkruste füllen und glatt streichen.
- 6) Kuchen bei 180 °C (E)/165 °C (H) 50 – 55 weitere Minuten backen. Mit leicht gesüßter Schlagsahne servieren.





Nürnberger Fruchtebrote

Wer schon einmal zur Weihnachtszeit auf dem Nürnberger Christkindelmarkt war, dem sind wahrscheinlich auch die schönen Buden mit den rot-weiß gestreiften Dächern aufgefallen. Noch faszinierender ist allerdings der Inhalt dieser Buden – nicht nur für Kinder. Denn viele sind vollgestapelt mit kleinen, duftenden, runden oder länglichen Fruchtebrotten, welche mit Mandeln verziert sind.

Die eingeweichten Trockenfrüchte im Fruchtebrot wirken mild abführend und erhöhen Vata. Wer möchte, kann das Vata der Trockenfrüchte durch Einweichen etwas ausgleichen. Die Gewürze vermehren ohnehin Pitta und Dinkel erhöht das Kapha-Element. Der hohe Eisen- und Calciumgehalt der getrockneten Aprikosen schließlich regt die Blutbildung an.

Für acht kleine Fruchtebrote

Für den Hefeteig:

500 g getrocknete Feigen
 500 g Trockenpflaumen
 200 g getrocknete Aprikosen
 300 g getrocknete Birnen
 800 g Sultaninen
 1,2 l heißes Wasser zum Einweichen
 500 g fein gemahlener Dinkel
 2 TL Anis
 40 g frische Hefe
 100 g Vollrohrzucker oder Jaggery
 2 TL Zimt
 ½ TL Gewürznelkenpulver
 ¼ TL Meersalz
 200 g Datteln
 100 g gehacktes Zitronat
 100 g gehacktes Orangeat
 250 g grob gehackte Haselnüsse
 300 g grob gehackte Mandeln

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für die Backbleche

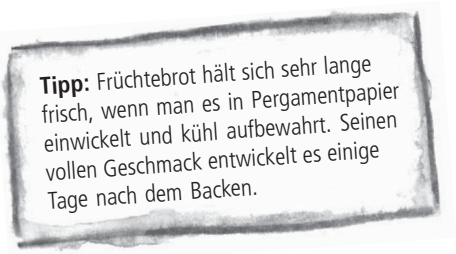
Für die Verzierungen:

28 Mandeln

So wird's gemacht:

- 1) Am Vorabend: Feigen waschen und Stielansätze entfernen. Getrocknete (und ungeschwefelte!) Pflaumen, Aprikosen, Birnen und Sultaninen ebenfalls waschen und mit den Feigen und dem heißen Wasser in einer großen Schüssel über Nacht einweichen.
- 2) Am nächsten Tag die Trockenfrüchte abgießen und das Einweichwasser in einem Topf auffangen.
- 3) Dinkel zusammen mit Anis in der Getreidemühle fein mahlen. 270 ml des Einweichwassers lauwarm erwärmen. Die Hefe hineinbröckeln, 4 EL Dinkelmehl dazurühren und zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort etwa 15 Minuten quellen lassen (Vorteig).
- 4) Dann das restliche Mehl mit Vollrohrzucker und Gewürzen in einer zweiten Schüssel mischen und gemeinsam mit dem Vorteig kräftig 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 40 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

- 5) In der Zwischenzeit die eingeweichten Trockenfrüchte klein schneiden. Datteln waschen, entsteinen und klein schneiden. Datteln, Zitronat, Orangeat und grob gehackte Nüsse und Mandeln unter die Trockenfrüchte mengen.
- 6) Den Hefeteig kräftig durchkneten und die Trockenfrüchte nach und nach unter den Teig kneten. Den Teig nochmals zugedeckt mindestens 40 Minuten gehen lassen.
- 7) Mandeln für die Verzierung 1 – 2 Minuten in heißem Wasser kochen, häuten und der Länge nach halbieren. Den Hefeteig noch einmal kräftig kneten und auf einer leicht bemehlten Fläche zu acht runden Laiben formen. Die Laibe auf zwei gefettete Backbleche legen, mit Einweichwasser bpinseln und mit den Mandelhälften verzieren. Zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.
- 8) Die Früchtebrote im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C (E)/ 180 °C (H) 50 – 60 Minuten backen. Eventuell 15 Minuten vor Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Die noch heißen Früchtebrote mit Einweichwasser bpinseln und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Tipp: Früchtebrot hält sich sehr lange frisch, wenn man es in Pergamentpapier einwickelt und kühl aufbewahrt. Seinen vollen Geschmack entwickelt es einige Tage nach dem Backen.



Erdbeercremetorte

Alle, die gerne knusprige Teigböden zwischen fruchtigen Cremefüllungen lieben, werden diese Torte mögen. Seidentofu ist besonders zart in seiner Konsistenz und daher ideal für Süßspeisen. Mit seinem Eiweißgehalt von 10 % ist Seidentofu ein wertvoller pflanzlicher Eiweißträger. Auch in anderen Bereichen hebt er sich hervor: Er enthält ungesättigte Fettsäuren sowie die Mineralien Calcium, Phosphor und Eisen.

Für eine dreistöckige Torte (Ø 22 cm)
oder eine zweistöckige Torte (Ø 26 cm)

Fett für die Springformen

Für den Teig:

100 g weiche Butter

(reine Pflanzenmargarine)

6 EL Jaggery oder Ahornsirup

75 g Vollrohrzucker

200 g Haferflocken

100 g gemahlene Haselnüsse

200 g fein gemahlener Dinkel

2 EL Apfelsaft

Für die Füllung:

700 g Erdbeeren

600 g Seidentofu

oder Süßlupinenquark

150 g Vollrohrzucker

½ TL Johannisbrotkernmehl

So wird's gemacht:

- 1) Springformen einfetten. Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten.
- 2) Den Teig in zwei oder drei gleich große Teile teilen. Jeweils in eine Springform geben und zu einem dünnen Boden drücken. Tortenböden bei 190 – 200 °C (E)/175 °C (H) 10 – 15 Minuten backen und anschließend auf Kuchengittern auskühlen lassen.
- 3) Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und entstielen. 350 – 400 g Erdbeeren mit dem Seidentofu oder Süßlupinenquark, dem Vollrohrzucker und dem Johannisbrotkernmehl in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Paste rühren.
- 4) Etwas Erdbeercreme auf einen der Tortenböden streichen. Restliche Erdbeeren halbieren und die Creme mit einem Teil davon belegen. Zweiten Boden aufsetzen, mit der restlichen Creme bestreichen und mit den restlichen Erdbeeren verzieren.
(Bei drei Böden Creme und Erdbeeren entsprechend aufteilen.)

Tipp: Verzieren Sie diese Torte mit Tupfern aus Schlagsahne oder aufschlagbarer veganer Sahne.





Kokos-Sahne-Trüffel

Gekaufte Kokosriegel werden vor Neid erblassen, denn diese zarten Trüffel zergehen regelrecht auf der Zunge. Sie sind leicht und schnell selbst gemacht. Zudem ist Kokos auch noch gesund für Haut, Haar und Magen. In den Tropen ist das Kokoswasser der unreifen grünen Kokosnüsse ein köstliches erfrischendes Getränk, das mit seinem Mineralstoffgehalt die beim Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte ersetzt. Gründe genug, am besten gleich dieses Rezept zu probieren!

Für 18 – 20 Bällchen

200 g Kokosflocken

3 EL Sahne

*2 – 3 EL fester, kalt geschleuderter
(Lavendel-)Honig*

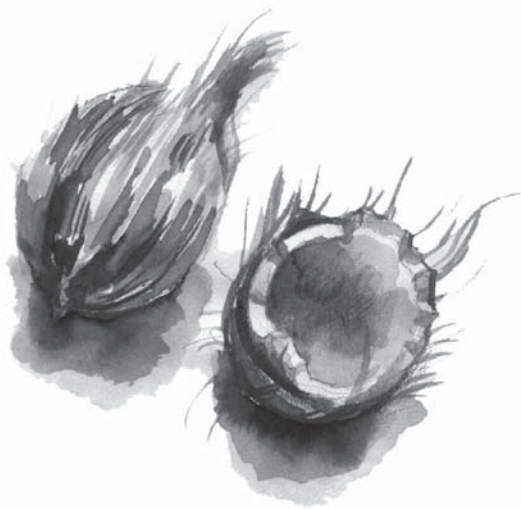
*1 TL gemahlene Bourbon-Vanille
½ TL Rosenwasser*

Für die Glasur:

Carobglasur (s. S. 172)

So wird's gemacht:

- 1) Kokosflocken fein mahlen (z. B. in der elektrischen Kaffeemühle). Die Sahne, Honig, Vanille und das Rosenwasser dazugeben und alles zu einer Masse kneten.
- 2) Kugeln formen und ganz oder zur Hälfte in Carobglasur eintauchen. Bällchen auf einem feinen Gitter abtropfen lassen. Die Bällchen in einen kühlen Raum oder in den Kühlschrank stellen, bis die Glasur fest geworden ist.



Walnuss-Nougat-Taler

Täglich einige Nüsse zu essen, ist gut für Herz und Gefäße. Das gilt auch für Walnüsse. In kleinen Mengen genossen, haben sie eine positive Wirkung, sowohl auf das Gehirn und Nervensystem als auch auf das allgemeine Wohlbefinden. Ihr hoher Anteil an Zink und Kalium stärkt die Leber, die Haare und den Herzmuskel. Ihre ungesättigten Fettsäuren haben einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel und schützen damit vor Arteriosklerose.

Für 25 – 30 Stück

Für den Mürbteig:

200 g gemahlener Dinkel oder Weizen

1 Msp Natron oder Pottasche

100 g Butter

100 g gesiebter Vollrohrzucker

1 EL Birnendicksaft

70 g gemahlene Walnüsse

20 g gemahlene Haselnüsse

1 Msp Zimt

2 Tropfen Bittermandelöl

Fett für das Backblech

Für die Nougatfüllung:

100 g Haselnüsse

1 EL Carobpulver

2 EL Honig

1 – 2 EL Ahornsirup

Für die Verzierung:

etwa 30 ganze Haselnüsse

So wird's gemacht:

- 1) Alle Zutaten für den Teig rasch verkneten und 30 Minuten kalt stellen.
- 2) Die Haselnüsse auf einem Blech verteilen und im Ofen bei 200 °C rösten, bis die Häutchen gesprungen sind (etwa 10 Minuten).
- 3) Teig zwischen zwei Silikonbackfolien oder Frischhaltefolien dünn ausrollen, mit runden Förmchen (3 cm Durchmesser) ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 – 200 °C (E)/175 – 180 °C (H) 10 – 15 Minuten backen.
- 4) Häute der abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen abreiben, die Nüsse sehr fein mahlen und mit Carob, Honig und Ahornsirup zu Nougat verarbeiten.
- 5) Auf die Hälfte der Taler jeweils etwas Nougat geben und jeweils mit einem zweiten Taler bedecken. Die Doppeltaler zum Schluss mit einer kleinen Kugel Nougat verzieren und eine ganze (geröstete) Haselnuss daraufsetzen.

