

Rhabarber - vorsicht & gesund

Rhabarberkuchen

nach Herbert Walker



Zutaten:

300g Weizenvollkornmehl, 50 g gemahlene Mandeln, 120 g Honig, 50 g Öl, 100 ml Wasser, bio. Vanillezucker, 600g Rhabarber, Zimt, gemahlene Nelken.

300g Weizenvollkornmehl (Dinkelvollkornmehl) mischen.

120 g Honig (Agavendicksaft), 50g Öl , 100 ml Wasser und Vanillezucker kräftig schlagen. Diese Mischung zur Mandel -Mehl -Mischung geben und durch die gespreizten Finger zu Streuseln rubbeln.

2/3 der Streusel in eine gefettete Backform geben, festdrücken, am Rand etwas höher lassen.

600g Rhabarber schälen, in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

30g gemahlene Mandeln mit dem Rhabarber, sowie Zimt und gemahlene Nelken mischen.

Masse auf den Teig in der Backform geben und mit den restlichen Streuseln abdecken.

Bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Gern backe ich den super leckeren Rhabarberkuchen mit Dinkelmehl, Agavendicksaft und ohne Nelken. Die Genießer sind begeistert :) „saftig und lecker“.

Rhabarbersalat



Zutaten:

500g Rhabarber, 4 TL **milden** Essig, ½ TL Akazienhonig, 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 1TL frisch geriebenen Ingwer, Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen, (1EL frisch geschnittene Minze)

Rhabarber waschen, schälen und in ca 1 cm dicke Würfel schneiden.

Im Topf den Essig und Honig erwärmen.

Den Rhabarber hinzugeben, abdecken und bei mittlerer Hitze ca 1-2 Minuten garen.

Das Öl unterrühren und mit dem Ingwer, Meersalz und Pfeffer (und Minze) abschmecken.

Den Rhabarber auf einen kleinen Eichblattsalat anrichten – und dazu Süßkartoffeln.

Tipp/ Hinweis

Wer unter Magen- oder Nierenproblemen leidet, sollte mit dem Genuss von Rhabarber etwas vorsichtig sein und keine zu großen Mengen auf einmal verzehren, ebenso Menschen, die zu Durchfall neigen. (Grund: Oxalsäure – hauptsächlich in den Blättern – kann Kristalle bilden)

Rhabarber ist verdauungsfördernd und blutreinigend. Er enthält Vitamin C, Eisen, Kalium und Phosphor .