

Beerenpfad

Beerenfruchtige Schale (mit Kalahari-Salz)



Zutaten:

Brombeeren oder Blaubeeren oder Heidelbeeren,
Pflaumen/Zwetschgen, Mirabellen, Kirschen, Birnen
4 Eßl Maisgrieß, 250 ml Saft z.B. Apfelsaft mit Mango / Bananen
50g Ceshewkerne, 1 Msp. Kardamon

Früchte säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Maisgrieß mit Saft und Kardamom kurz aufkochen lassen und über die Früchte gießen.

Ceshewkerne grob hacken und darüber streuen.

Anstatt den Nüssen probiere mal den Kontrast aus und streue ein paar Körner geräuchertes Kalahari –Salz über die Früchte. Interessant und lecker zugleich..

Brombeertorte

(nach Herbert Walker)



Zutaten:

600g Brombeeren, 90 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Mineralwasser
insgesamt 140 g Honig, Zimt, Zitronenschale, 180 g Weizenvollkornmehl,
50 g Weizenschrot, 1TL Backpulver, 80 g gehackte Mandeln, 60 ml Orangensaft

50 ml Öl, 50 ml Mineralwasser mit **80 g** Honig, Zimt, geriebener Zitronenschale schaumig rühren.

180 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver dazugeben und verrühren.

Den Teig in eine gefettete Form streichen und 20 Minuten quellen lassen.

600 g Brombeeren hineingeben, in den **kalten** Backofen schieben und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

40 g Öl , **60 g** Honig, Zimt verrühren.

80g Mandeln, grob gehackt, dazugeben,

dann 60 ml Orangensaft und 50 g Weizenschrot einrühren und über den Kuchen verteilen.

Weitere 20-25 Minuten backen.