

Gute-Laune-Blech-Dose

Ayur-Kekse für innere Wärme



Zutaten in Bioqualität:

200g Rohrrohr-Zucker, 1 TL Meersalz
1/3 TL geriebene Muskatnuss, 1 ½ TL gemahlener Zimt,
1 ½ TL gemahlener Ingwer; 1 ½ TL gemahlener Piment
2 Eiweiß (oder cremig geschlagene Soja/ Reis-Sahne bzw. Seidentofu)
500g beliebige geschälte Nüsse oder Mandeln
Tipp: In Walnüssen verfängt sich bestens die Gewürzmischung.

Zubereitung:

Rohrrohrzucker mit Meersalz und Gewürzen mischen und durch ein Sieb geben.
2 Eiweiß mit 2 EL Wasser nur leicht schlagen (nicht zu Schnee!)
Die Nüsse hinzufügen. Umrühren und schütteln, bis alle Nüsse benetzt sind.
75% der Zuckermischung in einen Topf geben, die Nüsse hinzufügen und schütteln, bis alle Nüsse überzuckert sind.
Etwas von der Gewürzmischung auf ein Backblech geben, die Nüsse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei schwächster Hitze 180 Minuten mehr trocknen als backen.
Nach dem Abkühlen die Nüsse im restlichen Gewürzzucker wenden, gut verschlossen aufbewahren.

Bienchens Marzipan-Sand-Taler



Zutaten in Bioqualität:

Einen Tag vorher zubereiten !

200 g Bio-Sauerrahmbutter, 80 g Roh – Rohrzucker, 50 - 100 g Marzipanrohmasse
1 TL Bio-Vanillezucker, 1 Bio-Zitrone (1 TL von der geriebenen Schale)
250 g Dinkelmehl
Soja -, Reis - oder Haferdrink / Milch zum Bestreichen
Zucker, Kokosflocken, gemahlene Mandeln o.a. zum Wälzen

Zubereitung:

Die weiche Butter, Zucker und Marzipanrohmasse gut miteinander verkneten.
Den Vanillezucker und die abgeriebene Zitronenschale zufügen und zum Schluß das Mehl unterkneten, zu einem glatten Teig verarbeiten .
Aus dem Teig gleichmäßige Stangen von ca. 3-4 cm Durchmesser (auch an den Enden) formen und in Folie packen. Am Besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Ein neuer Tag

Die fest gewordenen Stangen aus dem Kühlschrank nehmen, noch etwas bei Zimmertemperatur liegen lassen.
Dann mit der Milch bestreichen und im Zucker o.ä. wälzen.
Nun den noch festen Teig in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit etwas Abstand auflegen.
Bei 190°C-200° C, auf der mittleren Schiene, ca. 15 Minuten backen.
Der Rand sollte hellbraun und die Mitte der Taler noch hell sein.