Geniessen und Wohlfühlen in der grauen und kalten Jahreszeit

Die graue und immer kälter werdende Jahreszeit ist nun da. Für mich heißt es jetzt: Backen und Kochen für das Wohlbefinden! Ausserdem fange ich jetzt an, die Weihnachtskekse zu backen. Dazu schaut Euch bitte die letzten beiden Rezepte in diesem Blogbeitrag an. Dort findet Ihr auch wie immer, einige super Tipps, wie Ihr vollwertig und trotzdem sehr lecker Weihnachtskekse backen könnt.

Ich rate Euch aber, wenn Ihr die Kekse gebacken habt, diese gut zu verstecken, denn ich habe festgestellt, wenn die Kekse in ihrer Dose auf dem Tisch stehen, über Nacht rasant weniger werden

Hokkaido-Kürbis- Gnocchi
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
500 Gramm Kartoffeln
Olivenöl
200 Gramm Dinkelmehl
2 Esslöffel Lupinenmehl
1 Ei
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Kurkumagewürz
½ Teelöffel Muskat gerieben

Kürbis, Kartoffeln (schälen) kleinschneiden aufs Backblech, Olivenöl drüber und ca. 30 Minuten gar backen. Durch eine Presse drücken und mit Mehl, Paniermehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten.
Rollen formen und kleinschneiden und Gnocchi (mit einer Gabel eindrücken) daraus herstellen. In kochendem Wasser

garen und in einer Pfanne mit Butter, Speck und Kräutern schwenken.

Sonntagsstuten mit geschälten Hanfnüsschen

600 Gramm Dinkel, wenn es geht frisch mahlen
während meine Getreidemühle die Dinkelkörner zu feinem Mehl mahlt, stelle ich eine Hefemischung aus folgenden Zutaten her:
300 ml Milchalternative erwärmen dann lasse ich
2 Esslöffel Ghee in der Milchalternative schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen und folgende Zutaten in die Milchalternative-Ghee-Mischung geben:
1 Beutel Trockenhefe
1 zerkleinerte frische Vanilleschote (ich mahle dazu eine ganze Vanilleschote in einer Kaffeemühle fein)
1 Ei
1 Prise Salz
1 Gramm Safran
1 – 2 Esslöffel Zimt und/oder Kurkuma (wer Zimt und/oder Kurkuma nicht mag, lässt das Gewürz einfach weg)
200 Gramm in der Pfanne geröstete Hanfnüsschen

Zubereitung:
Alles zusammen verquirlen und zum Mehl geben. Meine KitchenAid rührt den Teig ca. 10 Minuten lang. Nach dem Rühren decke ich den Teig ab und lasse ihn 1,5 – 2 Stunden auf z.B. einer Heizung ruhen. Nach der 1. Ruhephase muss meine KitchenAid wieder ran um den Teig noch einmal 10 Minuten gut durchrühren. Den Teig teile ich in vier gleich große Teile auf und befülle damit vier Backformen. In der Backform lasse ich den süssen Sonntagsstuten noch einmal abgedeckt 1,5 – 2 Stunden auf z.B. einer Heizung ruhen. Den Backofen (Umluft) auf 200 Grad C vorheizen. Wenn die 200 Grad erreicht sind, kommt der Stuten in den Backofen, gleichzeitig verringere ich die Temperatur auf 150 Grad C. Nach ca. 35 Minuten ist der Stuten fertig. Er sollte sich

hohl anhören, wenn Ihr auf die Unterseite des Stutens klopft.

Die Scheiben des Stutens bestreiche ich mit Ghee und als Krönung Marmelade (ganz lecker die Brat-Apfel-Marmelade) oder Honig auf die Scheibe verteilen. Dazu eine leckere Tasse Tee, Kaffee oder Schokolade und dann nur noch Geniessen und Wohlfühlen, vielleicht vor einem knisternden Kamin.



Sonntagsstuten mit Hanfnüsschen

Brat-Apfel-Marmelade

1 Kilo Äpfel
250 Gramm Mandeln
2 Esslöffel Zimt
1 Prise Salz
1 Zitrone
2 Esslöffel Wasser
2 gestrichene Teelöffel Agar-Agar
5-10 Datteln oder 1 Esslöffel Bio-Apfelsüsse

Zubereitung:

Äpfel nicht schälen, nur kleinschneiden, in einen Topf geben, Wasser dazu und weich kochen.
In der Zeit die Mandeln in einer Pfanne rösten, fein hacken und zu den weich gekochten Äpfeln geben.
Saft einer Zitrone, Agar-Agar, Datteln grob zerkleinern oder Bio-Apfelsüsse und den Zimt sowie eine Prise Salz in die Masse geben.

Alles fein pürieren und heiß in Schraubgläser füllen, zu schrauben und auf den Kopf zum Auskühlen stellen.

Diese selbstgemachte Brat-Apfel-Marmelade ist auch tolles Mitbringsel in der Adventszeit oder zu Weihnachten!


Brat-Apfel-Marmelade

Die ersten Weihnachtsplätzchen
450 Gramm Dinkelmehl
150 Gramm Kokosblütenzucker
250 Gramm Butter
1 Prise Salz
SOBO-Vanille-Sauce-Patesserie

Zubereitung:
Dinkel mahlen und den Kokosblütenzucker, Salz, Sobo-Vanille-Sauce-Patesserie dazugeben und gut vermischen. Butter etwas

anwärmen und unter die Mehlmasse zu einem Mürbeteig kneten. Für 1-2 Stunden in der Schüssel in den Kühlschrank stellen. Den Teig ausrollen, Formen ausstechen und im 175 Grad heißen Backofen für 10-15 Minuten auf ein mit Bachpapier ausgelegtes Blech legen und ausbacken. Auskühlen lassen, vorsichtig vom Blech nehmen und in einer Blechdose aufbewahren.

TIPPS:

Zum Verzieren der Weihnachtskekse könnt Ihr, statt der zuckerhaltigen Industrie-Dekoware, auch sehr gut folgendes nehmen:

- geschälte Hanfnüsschen
- Chiasamen
- Amaranth
- Rosinen
- zerkleinerte Trockenfrüchte
- Quinoa
- Nüsse
- Mandeln
- Samen und Saaten

Und statt dem weißen Puderzucker, könnt Ihr als Alternative Kokosblütenzucker oder Rohrzucker verwenden. Diesen pulverisiert Ihr in einer Kaffeemühle. Das geht super!

Kokosmakronen

6 Eiweiß
500 Gramm Kokosflocken
250 Gramm pulverisierter Kokoszucker
2 Esslöffel Kokosmehl
1 Prise Salz

Das Eiweiß steif schlagen und die Kokosflocken, Salz, den

pulverisierten Kokosblütenzucker und das Kokosmehl vorsichtig zusammen verrühren. Sollte der Teig zu flüssig sein, dann gebt bitte Kokosflocken so lange dazu, bis der Teig die richtige Konsistenz hat. Mit 2 Tee- oder Esslöffeln den Teig portionsweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech plazieren und bei 80 Grad im Backofen langsam ausbacken. Das dauert ca. 30 bis 45 Minuten, je nachdem wie groß Eure Kokosmakronen sind. Auskühlen lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

Kokosmakronen, Bountykugeln oder Kokoskonfekt

Aus nur 5 Zutaten und ganz ohne Backen!
Für 60 Kugeln benötigt Ihr:

500 Gramm geraspelte Kokosflocken
2 Esslöffel Kokosmehl
250 Gramm Kokosöl
1 Prise Salz
Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft oder Birnendicksaft nach Geschmack dazugeben
Wer mag, kann den Teig mit Zitronenabrieb, Vanillemark oder Weihnachtsgewürzen verfeinern

Zubereitung:
Die Kokosflocken z.B.: in einer Kaffeemühle nochmals zerkleinern, so dass die Kokosflocken fast die Konsistenz von Kokosmehl haben. Das Kokosöl weich werden lassen. In das Kokosöl gebt Ihr dann Salz und die Süßungsalternative nach Geschmack zu den gemahlenen Kokosflocken. Jetzt alles gut durchmixen. Zum Schluss könnt Ihr, so Ihr das mögt, den Teig mit Gewürzen verfeinern. Die Masse abkühlen lassen und mit feuchten Händen Kugeln formen. Die Kugeln werden dann kühl gestellt. Während die Kugeln auskühlen, wird die Kuvertüre geschmolzen. Die ausgekühlten Kugeln werden dann in die Kuvertüre getaucht. Dabei sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Meine Publikationen

28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs