

# **Gesunde Jause**

Montag, 24. 4..2018

**Mürbes Wildkräutergeäck**

**Frühlingsaufstrich**

**Frühstückssmoothie mit Kurkuma**

## Mildes Wildkräutergebäck

### ZUTATEN

150 g Butter  
180 g geriebener Käse  
(Emmentaler oder Gouda), auch Ziegen- oder Schafskäse  
½ Tasse Schlagobers  
½ TL Salz  
½ TL Weinsteinbackpulver  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1 kleine Hand voll Frühlingskräuter (Brennnessel, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich, Schafgarbe, usw.)



ZUBEREITUNG: (ca. 35 min.)

- Die Butter und den Käse gut mit einem Mixer verrühren.
- Schlagobers und Salz untermischen.
- Backpulver und Mehl ebenfalls unterkneten.
- Jetzt gibt man die feingeschnittenen Kräuter zum Teig.
- Den Mürbteig in eine Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ruhen lassen.
- Den Teig ca. 3 – 4 mm dünn ausrollen.
- Kekse ausstechen oder mit dem Teigrad je nach Wunsch und Laune verschieden große Rechtecke ausradeln.
- Die Kekse werden mit versprudeltem Ei bestrichen und auf ein Backblech gesetzt.
- Die Kekse bei 200 ° C ca. 10 – 15 min gebacken.

## Frühlingsaufstrich

### ZUTATEN:

250 g Topfen  
1/8 l Sauerrahm  
2 EL Kräuter , Schnittlauch, Petersilie, Kerbel,...  
(auch Wildkräuter: Giersch, Sauerampfer, Spitzwegerich ,  
Vogelmiere, Gundermann,...)  
Salz, Pfeffer  
4 Stk Radieschen  
Evtl 1 gekochtes EiSchnittlauch



### ZUBEREITUNG:

- Kräuter und gekochtes Ei hacken; Radieschen in dünne Scheiben schneiden; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
- Topfen, Sauerrahm, gehacktes Ei und Kräuter mit einer Schneerute verrühren
- Salz (evtl auch Kräutersalz) und Pfeffer würzen
- Aufstrich mit Radieschenscheiben und Schnittlauch garnieren

## Frühstückssmoothie mit Kurkuma

*Kurkuma ist ein Gewürz der Extraklasse. Seine gesundheitlichen Auswirkungen sind fantastisch. Daher entwickeln wir immer wieder köstliche Kurkuma-Rezepte, mit denen es ein Leichtes ist, Kurkuma möglichst häufig in den Speiseplan zu integrieren. Mit diesem Frühstückssmoothie können Sie schon am Morgen mit Kurkuma (1,5 g pro Portion) in den Tag starten. Zusätzlich versorgt der Frühstückssmoothie mit dem ebenfalls krebsfeindlichen und entzündungshemmenden Ingwer. Der Stangensellerie liefert viel basisches Kalium, und die süßen Früchte puffern die herben Gewürze, so dass eine harmonische Geschmackskomposition entsteht.*



### ZUTATEN für 4 Portionen

- 2 mittelgroße Karotten ca. 180 g – waschen, schälen, in Stücke schneiden
- 1 Stange Sellerie ca. 80 g – waschen, putzen, Fäden ziehen und in Stücke schneiden
- 1 roter süßer Apfel ca. 130 g – waschen, vierteln und entkernen
- 1 mittelgroße Birne ca. 200 g (z. B. Williams) – waschen, vierteln und entkernen
- ½ Zitrone – schälen

### *Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 350 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 1 daumengroßes Stück Ingwer ca. 5 g – waschen
- 1 mittelgroße Kurkumawurzel frisch ca. 8 g – mit Handschuhen schälen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Kardamompulver

### ZUBEBREITUNG:

- Das Wasser in den Mixer geben:
- Alle weiteren Zutaten hineingeben und für ca. 2 Minuten kräftig mixen.
- Portionsweise in Gläser füllen.