

Gesunde Jause

Montag, 11.12.2017

Muntermacher Habermus

Bratäpfel

Haferflockenkeks

Hibiskusblütentee

Muntermacher-Habermus mit Birnen und Mandeln

Mit Birnen und Mandeln. Der perfekte Start in den Tag!

ZUTATEN

- 1 Stk. Birne (Äpfel, Himbeeren, Heidelbeeren,...)
- 1 Tasse Dinkelflocken
- 2 Tassen Wasser
- etwas Abrieb einer Zitrone
- 1 Prise Bertram gemahlen (Hildegard bio)
- 1 Prise Galgant gemahlen (Hildegard bio)
ersatzweise Ingwer klein geschnitten
- 1 Prise Zimt Cassia gemahlen bio
- Honig (Der Sinnliche Honig und Vanille bio)
- Vanillemark
- 1 Hand voll Mandelstifte



ZUBEREITUNG

- Die Birne in kleine Würfelchen schneiden.
- Die Dinkelflocken mit der Birne und dem Wasser 5 bis 10 Minuten auf mittlerer Flamme zu einem Brei kochen.
- Mit Zitronenabrieb, Bertram, Galgant und Zimt würzen und vom Herd nehmen.
- In eine Frühstücksschüssel umfüllen und nach Geschmack mit Honig süßen.
- Die Mandelstifte in einer Pfanne trocken rösten (ohne Fett) und das Habermus damit bestreuen.
- Unter den Brei kann auch anderes Obst gemischt werden.

Dieses köstliche Rezept stammt aus dem Buch „Hildegards Energieküche – Erkenne, was dir guttut“.

Kalter Hibiskusblütentee

- 3 Esslöffel Hibiskusblüten in ein Glas geben und mit heißem Wasser übergießen. 10 min. ziehen lassen.
- Die Flüssigkeit in einen Liter kaltes Wasser gießen und nach belieben süßen.

Bratäpfel

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 50 g Mandelblättchen
- 4 rotbackige, säuerliche Äpfel
- Gewürznelken
- 50 g Butter
- 3 El Honig
- 0.5 Tl gemahlener Zimt
- Ribiselmarmelade
- 150 ml frischen Orangensaft
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Honig



ZUBEREITUNG

- 50 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 4 rotbackige, säuerliche Äpfel (à ca. 200 g, z. B. Elstar, Cox Orange oder Jonagold) sehr gründlich waschen und die Deckel abschneiden.
- Kerngehäuse aus den Äpfeln großzügig ausstechen und 3 bis 4 Gewürznelken in die Äpfel stecken.
- In eine Auflaufform setzen.
- 50 g Butter, 3 El Zucker und 1/2 Tl gemahlene Zimt gut verrühren. Abgekühlte Mandelblättchen unterrühren.
- In jede Apfelöffnung Marmelade füllen, Mandelbutter darauf verteilen.
- 150 ml Orangensaft, 1 El Zitronensaft und 1 El Honig aufkochen, über die Äpfel in die Form gießen.
- Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) in der Ofenmitte 35 Min. backen. Nach 25 Min. die Deckel daraufsetzen und mitbacken.
- Schließlich die Äpfel mit dem Sud aus der Form auf 4 Tellern anrichten und servieren.

Schoko-Haferflocken-Kekse

Zutaten für 35 Portionen

ZUTATEN:

- 150 g Butter
- 1 Prise Salz
- 150 g Honig
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver
- 350 g Haferflocken
- 80 g dunkle Schokolade



ZUBEREITUNG

- Die Butter wird in kleine Stücke geschnitten und mit dem Vanillezucker sowie dem Honig mithilfe eines Mixers für 5 Minuten cremig geschlagen.
- Nun wird das Ei für weitere 2 Minuten untergerührt
- Haferflocken und die Schokotropfen unterrühren.
- Im Anschluss werden mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen ausgestochen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt.
- Abschließend kommt das Blech für 15-20 Minuten in den auf 175°C vorgeheizten Backofen.