



Rezept

GOLDIGER HUMMUS

Zutaten:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| • 100 ml Wasser | • 1 TL Kurkuma |
| • 100 ml Tahini | • 1 TL Curry |
| • 2 kleine Dosen Kichererbsen | • 1 TL Salz |
| • 2 Zitronen | • 1 TL brauner Zucker |
| • 2 Zehen Knoblauch | • optional: Granatapfelkerne, |
| • 2 EL Olivenöl | Pinienkerne und Petersilie |

Zubereitung:

- Ofen auf 250°C vorheizen.
- Zitronen halbieren und mit Schnittfläche nach oben 12-15 Min. backen.
- Etwas abkühlen lassen.
- Kichererbsen abgießen und kurz abspülen.
- Mit Knoblauch, Tahini, Wasser, Olivenöl und Gewürzen mixen.
- Zitronensaft auspressen und dazugeben.
- 3-4 Min. pürieren, bis der Hummus cremig ist.
- Mit Salz abschmecken und in eine Schale füllen.
- Mit Granatapfelkernen, Pinienkernen, Petersilie und Olivenöl garnieren.





Rezept

HUNDE(LEB)KUCHEN

Zutaten:

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| • 400g Mehl | • 2 EL Hirschhornsalz |
| • 200 g Margarine | • 2 EL Wasser |
| • 100 g Zucker | • 1 TL Ingwerpulver |
| • 100 g Zuckerrübensirup | • 1 TL Zimt |
| • 250 ml Wasser | • 1 Prise Muskatnuss |

- Glasur:**
- | |
|---------------------|
| • 100 g Puderzucker |
| • 3-4 EL Wasser |

Zubereitung:

- Margarine, Zucker und Sirup in einem Topf schmelzen, bis sich der Zucker auflöst. Abkühlen lassen.
- Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Abgekühlte Margarine-Mischung dazugeben und glatt rühren.
- Hirschhornsalz in 2 EL Wasser auflösen, unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
- Teig in einen luftdicht verschließbaren Behälter füllen und mind. 4 Std. (besser über Nacht) kühlen.
- Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen und Formen ausstechen.
- Backofen auf 170°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Lebkuchen auf ein Blech mit Backpapier legen
- 12-15 Min. backen.
- Für die Glasur Puderzucker und Wasser verrühren.
- In einen Spritzbeutel füllen und Lebkuchen verzieren.





Rezept

PFANNENBROT

(Der schiefe Brotturm vom Leckerladen)

Zutaten:

- | | |
|-----------------|------------------------|
| • 400 g Mehl | • 1 Packung Backpulver |
| • 150 g Joghurt | • 1 EL Rapsöl |
| • 120 ml Wasser | • 1 TL Salz |
| • 100 g Butter | • Fleur de Sel |

Zubereitung:

- Joghurt, Wasser und Backpulver in einer Schüssel verrühren.
- Mehl und Salz dazugeben, zu einem Teig vermengen.
- Rapsöl hinzufügen und 2-3 Min. kneten, bis der Teig geschmeidig ist.
- Teig abgedeckt 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Teig in 8 Stücke teilen und zu runden Fladen ausrollen.
- Fladen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun braten.
- Butter schmelzen, bis sie leicht bräunlich wird.
- Fladen mit brauner Butter bestreichen und mit Fleur de Sel bestreuen.





Rezept

SMÜSLI

Zutaten:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| • 300 ml Hafermilch | • 1 EL Erdnussmus |
| • 50 g Haferflocken | • Nüsse |
| • 1 Banane | • Früchte |

Zubereitung:

- | |
|--|
| • Banane, Hafermilch, Haferflocken & Erdnussmus mixen. |
| • In eine Schale füllen. |
| • Mit Lieblingsfrüchten und Nüssen toppen. |
| • Genießen |

