

EssenZ

aus der Backstube

kuhmilch- und weizenfrei

nach den 5 Elementen

Ulrike von Blarer Zalokar

Das Buch kann über den Buchhandel oder direkt bei der Heilpraktikerschule bezogen werden:

Heilpraktikerschule HPS GmbH | Gesegnetmattstr. 14 | CH-6006 Luzern

Tel. +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch | www.heilpraktikerschule.ch

ISBN: 978-3-033-01004-8 | 2. Auflage November 2011 | © 2011 Heilpraktikerschule HPS Luzern GmbH

Danksagung

Ein grosses Dankeschön für die breite Unterstützung nicht nur in technischen Bereichen, für die mir mein Partner Peter von Blarer stets zur Seite stand. Für den Einsatz beim Fotografieren und Dokumentieren der Rezepte, den mir meine Nichte Heike Sehmsdorf in diesem Sommer geboten hat. Nur durch diese gemeinsamen Kräfte konnte ich dieses Buch in so kurzer Zeit realisieren und verwirklichen.

Wichtig für das Gelingen dieses Buches waren auch die Rückmeldungen der unzähligen GeniesserInnen meiner Süssigkeiten von meinen StudentInnen und PatientInnen bis hin zum Büroteam der Heilpraktikerschule Luzern.



Heike von Blarer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Essenz aus der Backstube 1

Kekse

Anisbögerl 5
Anisstangerl 6
Aprikosenmakronen 7
Butterbrote 8
Fruchtschnitten 10
Gefüllter Lebkuchen 12
Haferflockenbusserl 14
Hausfreunde 16
Kokosbusserl 18
Lebzelten 19
Lebzelten mit Schokoladenglasur 21
Mandelbusserl 23
Nuss-Stangerl 24
Nusstaler 25
Pignolikipferl 26
Rumkugeln 27
Rumschnitten 28
Sauerkirsche / Weichsel im Schokokleid 30
Trüff 31

Kuchen

Aprikosenkuchen 32
Aprikosenwähe 33
Birnenkuchen 34
Dattel-Pistazien Kuchen 35
Haselnuss-Blitzkuchen 36
Kokosnusskuchen 38
Nusskuchen 39
Roter Johannisbeerkuchen 40
Zwetschgen-Streuselkuchen 41

Torten

Buchweizentorte 42
Kirschtorte 44
Linzertorte 45
Marrontorte 47
Mohntorte 49

Nougattorte	50
Schnelle Nusstorte	52

Cremen

Aprikosencrème mit Seidentofu	54
Birne im Schlafrock	55
Birne mit Haselnusstofu-Creme	56
Brombeercrème mit Seidentofu	57
Erdbeercrème mit Seidentofu	58
Haselnusstofu-Creme	59
Heidelbeercrème mit Seidentofu	60
Himbeercrème mit Seidentofu	61
Schokoladetofu-Creme	62
Vanilletofu-Creme	63
Zabaione / Weinschaumcreme	64

Süssspeisen

Ananas-Reis	65
Apfelstrudel	66
Bratapel	68
Buchweizenomeletten	69
Cappuccino mit Sojamilch	70
Frische Erdbeeren mit Pfeffer und Vanille	71
Fruchtmark mit Agar-Agar / Konfitüre	72
Holunder-Strauben	73
Kaiserschmarrn	75
Kletzenbrot	76
Orangen-Feigen-Dessert	78
Salzburger Nockerl	79
Ziegenfrischkäse mit Honig überbacken	80
Zwetschgenknödel	81
Zwetschgenröster	83

Rezepte nach Wirkungen

Rezepte nach Wirkungen sortiert	85
---------------------------------	----

Anisbögerl



Qi tonisieren
Mitte wärmen

Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
2	Eier	süß	neutral
100 g	Vollrohrzucker	süß	warm
100 g	Dinkel, fein gemahlen	süß	neutral
	Anis	scharf, süß	warm

Zubereitung

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Backpapier aufs Blech legen.
3. Eier und Vollrohrzucker kurz miteinander verrühren, dann das Mehl begeben und erneut kurz umrühren.
4. Dünne, runde Scheiben mit ca. 5 cm Durchmesser aufs Blech streichen und Anis darauf streuen.
5. 5 – 10 Minuten backen, herausnehmen, sofort vom Blech lösen und biegen.

Tipp

Je weniger die Masse gerührt wird, desto glatter und schöner wird das Gebäck.



Anisstangerl



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
4	Eier	süss	neutral
120 g	Vollrohrzucker	süss	warm
100 g	Dinkel, fein gemahlen	süss	neutral
	Anis	scharf	warm

Zubereitung

1. Backofen auf 200 – 225°C vorheizen.
2. Eigelb und Vollrohrzucker schaumig rühren, Dinkelmehl beimgen.
3. Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. 1 – 1,5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, mit Anis bestreuen und 15 Minuten backen.
5. Herausnehmen und noch warm in daumengrosse Rechtecke schneiden.



Aprikosenmakronen



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
200 g	Mandeln, fein gerieben	süss, bitter	neutral
150 g	Vollrohrzucker	süss	warm
2	Eiweiss	süss	kühl
150 g	Aprikosen, getrocknet	süss, sauer	warm
20 g	Mandelstifte	süss, bitter	neutral
100 Stk.	Back-Oblaten, Rondellen 40mm Durchmesser	süss	neutral

Zubereitung

1. Eiweiss mit Vollrohrzucker zu steifem Schnee schlagen.
2. Aprikosen in kleine Stückchen schneiden, unter die geriebenen Mandeln mischen und unter den Eischnee heben.
3. Backpapier aufs Blech legen, Back-Oblaten darauf verteilen und mit Hilfe von 2 Kaffeelöffeln kleine Häufchen auf die Back-Oblaten setzen.
4. Bei 170°C ca. 20 Minuten backen, herausnehmen

Tipp

Die Makronen nicht zu Nahe auf das Backblech setzen, da sie noch etwas auseinander fließen.

Yin tonisieren
 Qi tonisieren
 Mitte wärmen

Butterbrote



Menge	Zutaten	Geschmack	Thermik
120 g	Kokosfett	süß	neutral
160 g	Dinkel, fein gemahlen	süß	neutral
120 g	Vollrohrzucker	süß	warm
2	Eigelb	süß	neutral
1 TL	Bio-Zitronensch. ger.	sauer, bitter aromatisch	neutral
100 g	Haselnüsse, gerieben	süß	neutral
2 EL	Kakao	bitter	warm
1 TL	Zimt	scharf, süß, aromatisch	heiss



Guss

70 g	Vollrohrzucker	süß	warm
1	Eigelb	süß	neutral
1 TL	ger. Vanille-Stängel (Rapunzel)	süß	neutral