

## Rezepte zur Weihnachtszeit



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

## Fruchtige Apfelkekse

Menge reicht für 1 Backblech:

- 100g Butter
- 50g Rohrohrzucker
- 2 Eier
- 250g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Mark einer Vanilleschote
- 1Eßl. gemahlene Haselnüsse oder Mandeln oder Gries
- 1Eßl. EM Urlösung
- 1 Prise Steinsalz oder manju Meersalz
- 2 Äpfel (Variante: 1 Apfel, 1 Apfelsine, oder 2 Apfelsinen)



Butter, Zucker, Eier mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse rühren

Mehl, Backpulver, Zimt, Salz dazugeben und unterrühren

Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden (Schale kann dran bleiben)  
Unter den Teig mischen

Teig esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen  
Oder für die kleinen Kekse mit Teelöffeln arbeiten

Apfelkekse im vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 10 Minuten backen



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

## Kokos - Mandel - Haselnuss Berge

- 1 Bio-Zitrone
- 4 Eiweiß
- 160 g Roh-Rohrzucker
- 65 g Magerquark
- 130 g Kokosraspel oder gemahlene Mandeln oder Nüsse oder von jedem etwas
- 2 El Puderzucker
- 1 Prise Steinsalz oder manju Meersalz
- 50g rote Marmelade oder Gelee (Johannisbeere, Brombeere...)

Zitrone waschen und abtrocknen

2 Tl Schale fein abreiben und 1 Tl Saft auspressen

Eiweiß und Zitronensaft mit einem Handmixer steif schlagen

Zucker langsam nach und nach dazu geben und ca. 1 Minute weiterschlagen

Zitronenschale und Quark kurz unterrühren

Kokosraspel / Mandeln / Nüsse unterheben

mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen

nacheinander im vorgeheizten Backofen

bei 160 - 175 Grad Umluft 20-22 Minuten

auf der untersten Schiene backen

mit einem Kochlöffelstiel mittig Mulden in die noch heißen Makronen drücken und auf den Blechen vollständig abkühlen lassen

Makronen mit Puderzucker bestäuben.

Marmelade / Gelee im Topf erwärmen

mit einem Teelöffel in die Mulden füllen und fest werden lassen

Makronen vorsichtig vom Backpapier lösen.



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

## Makronen mit Schokoladenguss Kokos - Mandel - Haselnuss

- 1 Bio-Zitrone
- 4 Eiweiß
- 160 g Roh-Rohrzucker
- 65 g Magerquark
- 130 g Kokosraspel oder gemahlene Mandeln oder Nüsse oder von jedem etwas
- 1 Prise Steinsalz oder manju Meersalz

### Glasur:

- 1 Tafel Zartbitterschokolade / weiße Schokolade oder Kaffee Sahne
- 200ml Schlagsahne
- 1 TL Zimt

Zitrone waschen und abtrocknen

2 Tl Schale fein abreiben und 1 Tl Saft auspressen

Eiweiß und Zitronensaft mit einem Handmixer steif schlagen

Zucker langsam nach und nach dazu geben und ca. 1 Minute weiterschlagen

Zitronenschale und Quark kurz unterrühren

Kokosraspel / Mandeln / Nüsse unterheben

mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf 2 mit Backpapier belegte

Backbleche setzen und

nacheinander im vorgeheizten Backofen

bei 160 - 175 Grad Umluft 20-22 Minuten

auf der untersten Schiene backen

auf den Blechen abkühlen lassen

### Glasur:

Sahne in einem Topf aufkochen, Schokolade darin schmelzen, Zimt dazugeben - bei Zimmertemperatur abkühlen lassen

Makronen vorsichtig vom Backpapier lösen

mit der abgekühlten Schokoladensahne die Makronen bestreichen





# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



## Kernige Plätzchen

- 500g kernige Haferflocken
- 250g Butter
- 125g Zucker
- 2-3 Eier
- 50g Mehl
- 1 Teel. Backpulver

Fett heiß werden lassen

kernigen Haferflocken zugeben

Gut verrühren und erkalten lassen

In der Zwischenzeit Zucker mit Eiern schaumig rühren

Mehl und Backpulver dazugeben und alles unter die Butter - Haferflocken  
- Mischung geben

Mit 2 Teelöffeln - kleine flache Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes  
Blech geben

15 min bei 150-180-Grad backen



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



## Rote Bete Suppe mit saurer Sahne

- 500g Rote Bete
- 100g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßl Butter oder Olivenöl
- 1 Prise Zucker oder 1 Teel. Honig
- 2 EL Balsamico Essig
- 700ml Brühe (Gemüse, nach Belieben auch eine andere)
- Steinsalz und manju Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Schmand

Rote Beete und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden  
Zwiebeln schälen und würfeln

Butter oder Olivenöl in einem Topf erhitzen

darin Rote Bete-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel anbraten

den Honig dazugeben

mit Essig ablöschen

mit der Brühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen

bei mittlerer Temperatur ca. 25 Minuten kochen, bis die Rote Beete und  
die Kartoffeln weich sind

anschließend alles mit einem Stabmixer pürieren und evtl. mit Salz,  
Pfeffer und noch etwas Essig abschmecken

In einem tiefen Tellers, einer Suppentasse oder einer Schüssel anrichten  
und jeweils 1 EL Schmand servieren.



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

## Kartoffel- und oder Nudelauflauf mit Spitzkohl oder Rotkraut

- 100g Vollkornnudeln
- 100g Kartoffeln
  - oder nur 200g Kartoffeln
  - oder nur 200g Vollkornnudeln



Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und kochen  
Nudeln kochen nach Angaben auf der Packung

- 500g Spitzkohl / Rotkohl milchsauer vergoren
  - es können alle eingelegten Gemüse verwendet werden:  
Blumenkohl, rote Beete, Möhren, Spitzkohl, Weißkohl,  
Zwiebeln...)

10Minuten dünsten

die Hälfte der gekochten Kartoffeln und Nudeln in eine Auflaufform  
geben und die Hälfte des Kohls darüber schichten

- 100g Schafskäse würfeln und darüber geben

Restliche Kartoffeln und Nudeln mit dem Kraut vermengen und in die Form  
geben

- 100g saure Sahne
- 100g Schinkenwürfel
- 100g Schafskäsewürfel

Verrühren und mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken und über den  
Auflauf gießen

Bei 220 Grad 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen

