

SCHOKOLADEN-GUGELHUPFE – ZUCKERFREI

geschrieben von Karin Knorr | 15. Oktober 2018



Meiner Rubrik „Gebäck-Kuchen-Brot“ möchte ich in Zukunft etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Zum einen gibt es viele Anfragen von euch und zum anderem mag ich Gebäck und Kuchen. Hier werde ich euch die gesünderen Varianten vorstellen. Seit langem versuche ich den Industriezucker zu vermeiden. Backe und Koche mit Kindern in Kindergärten zuckerfrei. Heute habe ich für euch Schokoladen-Gugelhupfe gebacken. Ich bin gespannt auf euer Feedback.

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel (ohne Schale etwa 250 g)
- 3 große Eier
- 4 EL Trockenobst nach Wahl (Datteln, Pflaumen, Kirschen...)
- 6 EL gemahlene Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse...)
- 3 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver (Weinstein)
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte über Nacht einweichen. Die Süßkartoffeln schälen und weich kochen. Bevor ihr mit dem Teig beginnt, den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Nun die Süßkartoffeln mit dem Obst (ohne Flüssigkeit) pürieren. Zerlassenes Kokosöl dazugeben und verrühren. Nun sind die Eier an der Reihe, auch diese werden gut untergerührt. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten unter den Teig gehoben und in die Förmchen gefüllt. Im Ofen brauchen die Gugelhupfe etwa 35 bis 40 Minuten, bis sie gar sind. Am besten mit den Holzspatel testen. Die Küchlein haben wir mit Kokosraspeln bestreut. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr wieder sehen, wie einfach dieses Rezept umzusetzen ist.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch den Teig in Muffinformen geben und mit einem Topping versehen. Die kleinen Küchlein sehen hübsch auf einer Kaffeetafel aus, sind jedoch auch ein schönes Geschenk aus der Küche.

Gesundheitstipps: Ich habe den raffinierten Zucker aus meinem Haushalt so gut wie verbannt. Gerade beim Backen kann man Früchte einsetzen. Natürlich schmeckt das Gebäck dann anders. Aber anders lecker. Probiert es aus, euer Körper wird es euch danken. Denn Zucker macht nicht nur Übergewicht und kaputte Zähne, er ist auch schädlich für unseren Darm und unser Gehirn. Es macht wirklich Sinn, mehr auf Zucker zu achten. Ich spreche hier vom versteckten Zucker, zum Beispiel in Softgetränken, Fertigprodukte, abgepackter Wurst, Salate und Soßen.

Diese Geschenke aus der Küche könnten euch auch interessieren: [Dipps](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Freude beim Backen wünsche ich,

eure Karin Knorr

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 15. Oktober 2018



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse. Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter
- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der

Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

eure Karin Knorr

[GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Äpfel & Granola](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. Oktober 2018



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt

- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

HIRSE – MEHR ALS EIN SATTMACHER

geschrieben von Karin Knorr | 15. Oktober 2018



Ich bin immer wieder erstaunt, dass es Nahrungsmittel gibt, die viele nicht kennen. Also kauften wir für unseren Kurs Hirse. Gemeinsam schauten wir nach, was wir damit so alles machen können und blieben bei dem Märchen der Gebrüder Grimm hängen. Schon waren wir in die Zeit abgetaucht, als wir unseren Geschwistern dieses Märchen erzählt haben. Auch ich musste meinem Bruder immer wieder dieses Märchen vortragen. Wir beide stellten uns das Töpfchen mit einem Gesicht und einem runden Deckel vor, der beim Kochen lustig darauf herum hüpfte. Noch heute mag ich gern Grießbrei oder Milchreis essen und

fühle mich danach so richtig umarmt.

Hirse in der Vergangenheit

Hirse gab es schon 6000 v.Chr, und gilt somit als ältestes Getreide. Daraus wurde über lange Zeit Fladenbrot und Brei hergestellt. Das Wort Hirse stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet „Sättigung und Nahrhaftigkeit“. Der Hunnenkönig Attila bewirtete seine Gäste ausschließlich mit Hirse und der griechische Philosoph Pythagoras empfahl Hirse, um Gesundheit und Kraft zu stärken. Hirse ist auch ein Symbol der Fruchtbarkeit und wurde immer vor einem Hochzeitsmahl gereicht. Auch will es die Tradition, dass Hirse als erstes Mahl Neujahr gegessen wird.

Hirse in der Heilkunde

Hirse hat so einiges an guten Inhaltsstoffen zu bieten. Unter anderem Kieselsäure, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Four, Eisen und Vitamine B1, B2, A und C. Die Kieselsäure benötigen wir, um Kalzium in unsere Knochen einzulagern, zum Aufbau unseres Gewebes sowie zu Stärkung unserer Knorpelgrundsubstanz. Kieselsäure stärkt unser Nervensystem. Erkrankungen unserer Wohlstandsgesellschaft wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie Schlafstörungen können zum Beispiel durch eine Hirsediät behoben werden. Weiterhin wirkt sich Hirse positiv auf unseren Cholesterinspiegel aus. Für Menschen mit Zöliakie ist Hirse optimal, denn dieses Getreide ist glutenfrei.

Hirse in unserer Küche

Ich war richtig überrascht, welche leckeren Gerichte man mit Hirse kochen kann. Wichtig ist vor allem, dass Hirse geröstet oder gekocht wird, damit alle gesunden Inhaltsstoffe frei zur Verfügung stehen. Hirse in Verbindung mit Milch oder Gemüse ist auch ein alternativer Eiweißlieferant. Hier auf [meinem Blog findet ihr Ideen](#), wie man Hirse zubereiten kann.

Rezept – Hirsesnack

Geröstete Hirse, Haferflocken und Beeren im Joghurt bieten einen nahrhaften gesunden Snack zwischendurch. Alles Zutaten miteinander verrühren und genießen.

Fazit

Gekochte oder geröstete Hirse ist eine gute Alternative zu den bekannten Kohlenhydraten. Laut TCM ist sie ein Heilmittel für viele Leiden. Sie unterstützt den Körper beim Entgiften sowie die Milz und Bauchspeicheldrüse. Für den Magen ist Hirse sehr verträglich. Ich werde dieses Getreide in Zukunft öfter verwenden und hoffe, dass ich euch neugierig gemacht habe.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

SALBEI – die ZAUBERPFLANZE

geschrieben von Karin Knorr | 15. Oktober 2018



Ein Kräutergarten oder Kräutertöpfe auf dem Balkon kommen immer mehr in Mode. Welche Kräuter sollte man unbedingt haben und wie kann man sie einsetzen ist dann die Frage. Zum einen geben sie unseren Speisen den einzigartigen Geschmack, zum anderen haben sie auch spezielle Wirkungen auf unseren Stoffwechsel. So gehört zum Beispiel der Salbei genauso wie der Rosmarin zu den Pflanzen, die die Fettverdauung unterstützen.

Salbei in der Vergangenheit

Salbei soll seine magische Kraft Mutter Maria zu verdanken haben. Da sie mit ihrem Jesuskind nur vom Salbei beschützt wurde, gab sie ihm die Kraft, Menschen zu heilen, so erzählt die Legende. *Salvia* ist der lateinische Name vom Salbei und deutet auf den hohen Wert der Pflanze hin: *Salvare* bedeutet heilen. Im Jahre 1630 bei der Pestepidemie schmierten sich Ganoven mit einer Tinktur aus Essig, Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin den ganzen Körper ein und konnten ohne sich anzustecken, die Toten ausplündern. Ein Jahrhundert später wurde diese Tinktur in Marseille wieder von Ganoven verwendet. Das weist wohl auf die antiseptische Wirkung dieser Kräutermischung hin.

Salbei als Heilkraut

Bevor der Salbei etwa im Mittelalter in Küchen Einzug hielt, wurde er ausschließlich als Heilkraut verwendet. Seine antibakterielle Wirkung nutzt man zum Beispiel bei Halsschmerzen. Gurgelt man 5 Minuten mit dem Tee, unterstützt dies nicht nur die Heilung des Rachens, sondern stärkt gesunde und kranke Schleimhäute. Hildegard von Bingen hat einen Salbeiwein empfohlen. Dieser wirkt gegen Mund- und Körpergeruch. Salbeitee hilft bei Nieren- und Leberleiden. Kaut man Salbeiblätter, reinigt, stärkt und desinfiziert es das Zahnfleisch, ebenfalls stärkt dies das Immunsystem.

Salbei in unserer Küche

Von etwa 1000 Salbeisorten ist *Salvia officinalis* der Salbei, den wir in unserer Küche verwenden. Hier würzt man zum Beispiel mit Salbei Fleischgerichte, Tomatensoßen, Marinaden, Suppen, Gemüse und Fisch. Salbeiblätter einfach in Butter angebraten zu Spaghetti oder in Omelettenteig

ausgebacken sind schnelle und leckere Gerichte. Da der Salbei einen kräftigen Geschmack hat, sollte er bei Fleischgerichten sparsam verwendet werden. Salbei kann an einem kühlen, dunklen Ort gut getrocknet und in Papiertüten aufbewahrt werden.

Salbeitee: 2 Teelöffel getrockneten Salbei mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Trinken oder zum Gurgeln verwenden. Weitere Rezepte findet ihr [hier](#)..

In der Überschrift habe ich von einem Zauberkraut gesprochen. Der auffallende Duft gab dem Salbei diesen Namen und in Zauberbüchern wird er zu magischen Zwecken verwendet und zwar als Zutat für ein Verwandlungspulver.

Ich kenne eure Ambitionen nicht, Ihr könnt jetzt selbst entscheiden, ob ihr den Salbei essen oder anderweitig verwenden wollt. Viel Freude dabei wünsche ich

eure Karin Knorr