Vollwertguetzli mit Pfiff

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 12: **Tropen : Reisen ohne Reue**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558242

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vollwertguetzli mit Pfiff

Vater und Sohn beim Plätzchenbacken: Den gluschtigen Rezepten von A.Vogel kann keiner widerstehen!

Dezember ist der Monat des Guetzli-Backens. Er erinnert an die eigene Kindheit, in der man mit der Mutter «Chrömli» oder Plätzchen backte. Der Dezember erinnert auch an gemütliche Winterabende, wo man bei Kerzenlicht Orangen, Mandarinen, Nüsse und eben Plätzchen knabbert. Wer Plätzchen sagt, muss jedoch auch Zucker sagen, glaubte man bisher, weshalb viele ernährungsbewusste Eltern der Gesundheit ihrer Kinder zuliebe auf die ach so schöne Guetzlizeit verzichten. Dies muss nicht sein. Mit unseren Rezepten zaubern Sie gesunde und schmackhafte Leckereien auf den Tisch.

Obwohl Süssigkeiten ungesund sind, ist das Bedürfnis danach bei vielen sehr stark ausgeprägt. Wir verbinden Süssigkeiten mit schönen Erinnerungen an unsere Kindheit. Die Augen der Kinder leuchten, wenn sie etwas Süsses erhalten. Anstelle von Zucker gibt es jedoch viele Alternativen wie Ahornsirup, Birnensaftkonzentrat oder gedörrte Früchte, die man den Kindern bedenkenlos geben kann. Zu den raffinierten Kohlehydraten zählt auch das Weissmehl, welches die gleichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat wie Zucker. Deshalb ist es so wichtig, Vollkornmehl zu verwenden. Die folgenden Beispiele haben wir für Sie aus reinen natürlichen Zutaten zusammengestellt. Sie sollen auch dazu anregen, selbst Rezepte auszuprobieren.

Kernige, raffinierte Florentiner

Zutaten:

für die Oblaten

100 g Butter
250 g Tropen-Honig von Bioforce
50 g Orangeat, kleingewürfelt
50 g Zitronat, kleingewürfelt
20 g Weizenvollkornmehl
250 g 9-Kern-Mix

für den 9-Kern-Mix

50 g Leinsaat
250 g geröstete Sonnenblumenkerne
100 g goldbraun geröstete Sesam-Samen
100 g geröstete Haselnüsse
100 g geröstete Cashewkerne
100 g geröstete Mandeln
125 g geröstete Kürbiskerne
je 50 g Hirse und Buchweizen eingeweicht und rückgetrocknet

Zubereitung:

Butter und Honig erwärmen. Orangeat, Zitronat und den 9-Kern-Mix unter die Honigmasse rühren. Alles auf die Oblaten verteilen und bei 200 °C backen.

Exquisite Haselnusspralinés

Zutaten:

300 g geröstete gemahlene Haselnüsse
400 g gut zerhackte Rosinen
50 g Haselnussmus
60 g Carobpulver (Johannisbrotkernmehl)
100 g Honig
etwas Zimt, etwas Wasser

Zubereitung:

Die Zutaten zu Kugeln formen und in gemahlenen Haselnüssen wälzen.

Weizenkeim-Walnussbällchen

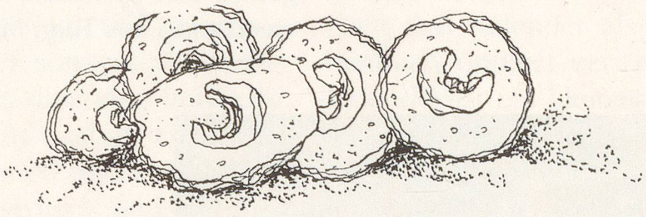
Zutaten:

300 g goldbraun geröstete Weizenkeime
200 g grob zerhackte Walnüsse
300 g Bio-Sanddorsan

Zubereitung:

Die Zutaten zu Kugeln formen, in etwas Bio-Sanddorsan und anschliessend in Mandelblättchen wälzen. Darauf legt man die Kugeln in Pralinenförmchen.

Cashewbusserl



Zutaten:

200 g Cashewkerne
200 g A. Vogel Müesli
1 EL Zitronensaft
1 abgeriebene Zitronenschale
50 g Butter
200 g Tropen-Honig von Bioforce
4 Eigelb
2 EL Vollkornweizenmehl
geschlagenes Eiweiss

Zubereitung:

Cashewkerne rösten und grob hacken. Zitronensaft und -schale mit der Butter schaumig rühren. Mit Honig, Eigelb und dem Mehl vermischen und schliesslich die Cashewkerne, das Müesli und das Eiweiss darunterheben. Mit Teelöffeln kleine Häufchen aufs Backblech setzen und jeweils mit einer Cashewnuss verzieren.

Indianerkonfekt

Zutaten:

250 g Walnusskerne gehackt
250 g goldgelb geröstete Sesam-Samen
4 Eigelb
4 Eiweiss
Vollweizengriess
300 g Tropen-Honig von Bioforce
2 EL Rohrohrzucker
Rum oder Rum-Aroma

Zubereitung:

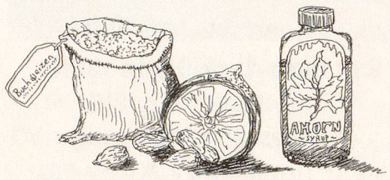
Walnusskerne und Sesam zusammen mit Honig, Rohrohrzucker, Eigelb und Vollweizengriess vermischen. Den geschlagenen Eischnee darunterheben.

Ahornsirupsterne

Zutaten:

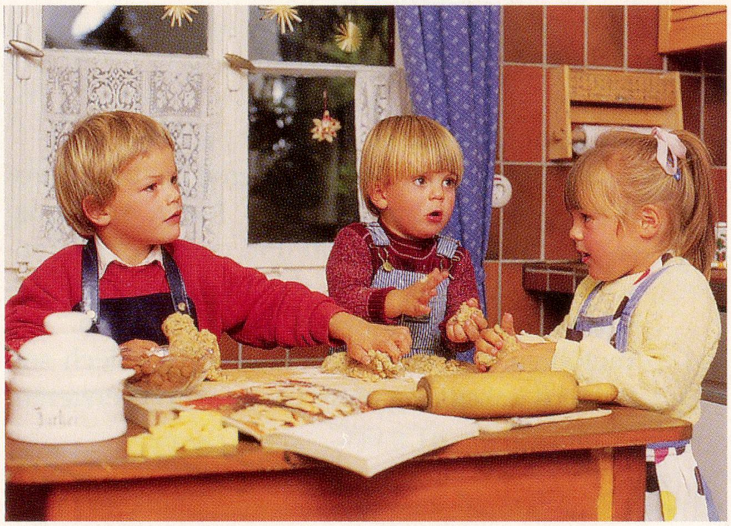
für den Teig:
150 g gemahlene Mandeln
etwas Bittermandelaroma
50 g fein geschroteten Buchweizen
300 g Weizenvollkornmehl
150 g Butter
250 ml Ahornsirup
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder Orange
Vanille
1 Messerspitze Salz

für die Füllung:
selbstgemachtes Marzipan aus:
200 g geschälten und fein gemahlenen Mandeln
100 g Tropen-Honig von Bioforce
1 Tropfen Kirsch-Aroma



Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen Teig kneten und ihn ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Marzipan herstellen. Den Teig auswallen und die Sterne ausstechen. Dann wird die Füllung ausgerollt und ebenfalls Sterne ausgestochen. Abwechselnd aus Teig, Marzipan, Teig zubereiten.

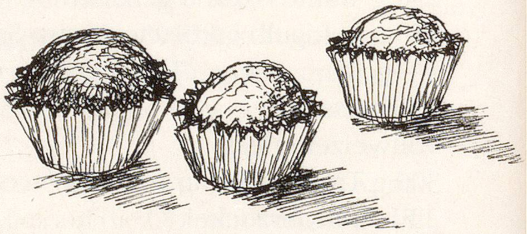


Die meisten Rezepte sind kinderleicht herzustellen. Sie werden einfach zusammengemischt und geformt.

Bambu-Trüffeln

Zutaten:
entsteinte Pflaumen

für die Füllung:
300 g Rosinen
200 ml starken Bambukaffee
100 ml Sahne (35%)
gemahlene und geröstete Haselnüsse

Zubereitung:

Rosinen in etwas Rum einweichen. Alles mischen und die Haselnüsse zugeben, bis eine feste Masse entsteht, die zu Kugeln geformt auf die Pflaumen gelegt wird. In Pralinenförmchen anrichten und mit weisser oder heller Schokolade überziehen.