

Zimtkipferl

nach H. Walker



Zutaten: 100 g Buchweizen, 100 g Vollkorn-Weizenmehl
100 g Haselnüsse fein gemahlen,
3 TL Zimt,
Sesam, Pistazien, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
100g Imker-Honig (Sorte beliebig)
125 g Reform-Margarine

+ Wartezeit 1 Stunde

Buchweizen, Weizen, gemahlene Haselnüsse mit 3 Tl Zimt mischen.
125g Margarine in Stücke schneiden und zugeben. Alles mit den Händen zerbröseln.
100 g Honig zugeben, gut durchkneten und 1 Stunde kühl stellen.

Nun den Teig zu Rollen formen, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und Hörnchen formen.
Mit etwas Honig bestreichen und Sesam, Pistazien, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
darüber geben und leicht eindrücken..

Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und
bei 190 Grad ca. 10 Minuten backen.

Kichererbsen-Konfekt

nach H. Walker



Zutaten: insgesamt 120 ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 60g Kichererbsenmehl,
100g Imker-Honig (Sorte beliebig), 60 ml Wasser
Topf und eingefettete Platte

80 ml Öl werden in einem Topf erhitzt.
Nun die 60g Kichererbsenmehl eingerühren und köcheln gelassen.
Dann 100g Honig und 60ml Wasser hinzugeben und weitere 40 ml Öl.
Alles 7-10 Minuten kochen und dann auf die gefettete Platte gießen.
Vor dem Erstarren der Masse Rauten schneiden und ganz abkühlen lassen.

Kichererbsenmehl eignet sich ebenfalls sehr gut für Pfannkuchen, Fladen und
Gemüseküchlein ohne Eier.

Information zu Fetten:

Meiden Sie raffinierte Öle und gehärtete Margarinen, denn dies sind Produkte, die industriell verändert und chemisch bearbeitet wurden und ihren Organismus belasten.
Nutzen Sie am Besten kaltgepresste Öle oder eingeschränkt schonend hergestellte Reformmargarine.
Reformmargarine ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, synthetischen Vitaminen und Kochsalz.