

## Kiwikonfitüre



### Das brauche ich:

1 kg reife Kiwis  
1 kg Gelierzucker  
1 Vanilleschote  
Schale einer ungespritzten Zitrone

### So mache ich es:

Die Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach mit dem Gelierzucker vermengen und etwa 6-8 Stunden ziehen lassen. Alles in einen Topf geben und 10 min köcheln. Vanille und geriebene Zitronenschalen dazugeben. Einen Löffel eingekochtes auf einen kalten Teller geben und warten, ob die Konfitüre geliert. Ist dies nicht der Fall, sollte die Kiwimasse weiter gekocht werden. Danach in kleine Gläschen füllen.

Die grüne Konfitüre sieht am besten in einfachen Wassergläsern aus. Die Gläser mit Cellophan abdecken und mit Bast fest verschnüren.

**Mahlzeit!**

## Kürbiskernpesto



### Das brauche ich:

300 g geröstete Kürbiskerne  
1 Bund Petersilie  
½ TL Currypulver  
Salz  
250 ml (Oliven)Öl

### So mache ich es:

Die Kürbiskerne in einem Mixer fein mahlen. Die gehackte Petersilie untermischen. Gewürze dazugeben und mit Öl vermischen. Mit einem Teelöffel in Gläschen füllen. Damit sich das Pesto besser hält, zum Schluss noch etwas Öl darübergießen.

**Mahlzeit!**

# Amaranthriegel



## Das brauche ich:

320 g Kakaobutter  
240 g Amaranth gepufft  
2 gestr. TL Vanille  
80 g geröstete Mandeln  
160 g getrocknete Kirschen (alternativ)  
240 ml Agavendicksaft  
200 g Mandelmus  
40 g Kakao  
2 TL Zimt  
etwas Salz

## So mache ich es:

Kakaobutter in einem kleinen Topf über dem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Kakaobutter mit den anderen Zutaten vermengen.

Die Masse auf ein Backpapier geben und zu einem Rechteck von ca. 36 x 20 cm und einer Dicke von ca. 1,5 cm formen. Ein zweites Backpapier darauflegen und die Masse kurz mit den Handflächen andrücken, um eine glatte Oberfläche zu erhalten.

30 Minuten im Tiefkühler oder 60 Minuten im Kühlschrank kühl stellen. Anschließend mit einem scharfen Messer in ca. 20 Riegel schneiden

**Mahlzeit!**

# Geschenke aus der Küche



# Knuspergranola



## Das brauche ich:

3 Tassen Haferflocken  
1 Tasse Nüsse  
1 Tasse Honig, Agavendicksaft, etc.  
¼ Tasse Olivenöl  
¾ TL Salz  
1 Tasse Kerne  
1 TL Vanille oder Zimt  
eventuell Trockenfrüchte

## So mache ich es:

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Getreideflocken zusammen mit den Nüssen, Salz und Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Honig und Öl hinzugeben und alles so lange mischen, bis keine großen Klumpen mehr vorhanden sind und sich Öl und Honig gleichmäßig um die Zutaten gelegt haben. Backpapier auf ein Blech legen und die Masse darauf verteilen. So lange backen, bis der gewünschte Bräunungs- und Knuspergrad erreicht ist (ca. 20-40 min, je nach Ofen). Beobachten Sie das Ganze aufmerksam. Das Granola darf nicht anbrennen und wird auch erst fest, wenn es abkühlt. Davon also nicht verunsichern lassen. Nach dem Backen die Trockenfrüchte untermischen.

Granola vollständig abkühlen lassen und dann in einem Vorratsglas aufbewahren.

**Mahlzeit!**

# Teemischung



## Das brauche ich:

100 g neutral schmeckender Kräutertee (Erdbeerblätter, Ribiselblätter,...)  
getrocknete Apfelstücke  
getrocknete Orangenscheiben  
Vanillestangen  
Zimtstangen

## So mache ich es:

Gewünschte Gewürze mit dem Tee in eine fest verschließbare Dose geben und 2 Wochen wirken lassen. Zwischendurch 1-2 mal die Dose öffnen und die Inhalte vermischen. Zum Füllen der Aufgußbeutel 4 kleine Löffel Tee nehmen.

Die gefüllten Beutel mit Kerzendocht verschnüren. Kleine Schildchen mit der Teesorte beschriften. Das Schildchen lochen und an das Ende der Schnur binden. Die Teebeutel in eine schöne Dose legen.

**Mahlzeit!**

# Erdbeerkuchen vom Blech



## Das brauche ich:

160 g Ceres Soft  
Vanillezucker  
120 ml (Soja)Milch  
320 g Mehl  
2 Pck Backpulver  
2 kg Erdbeeren  
4 Pck Tortenguss

## So mache ich es:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Magarine, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.  
Sojamilch, Mehl und Backpulver dazugeben und unterrühren.  
Ca 20 Minuten goldbraun backen. (Achtung: Der Kuchen sollte nicht zu dunkel werden)

Den Boden aus dem Ofen nehmen und ca 30 Minuten abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen und dicht an dicht auf den Boden setzen.  
Den Tortenguss nach Packungsanweisung anrühren und über die Erdbeeren gießen. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

**Mahlzeit!**