



Mit mehr als
50 Rezepten

Süße Versuchungen

Himmlische Rezepte aus der 5 Elemente Küche
für Süßmäuler und solche, die es werden wollen

DANIELA HERZBERG

Gesund & Lecker - Get in Touch S.L.

Süße Versuchungen

**Himmlische Rezepte aus der Fünf Elemente Küche
für Süßmäuler und solche, die es werden wollen**

Mit über 50 leckeren Rezepten

von Daniela Herzberg

**Gesund & Lecker
Get in Touch S.L.**

1. Auflage Oktober 2015



Liebe Leser,

man kann bei der 5 Elemente Ernährung durchaus den Eindruck gewinnen, dass Kuchen, Nachspeisen und Desserts eher stiefmütterlich behandelt werden. Das liegt sicher zum einen daran, dass Zucker und andere Süßungsmittel nicht wirklich zu den gesunden Nahrungsmitteln zählen. Zum Anderen legt die 5 Elemente Küche sehr viel Wert auf warme, gekochte Speisen, was nicht unbedingt unseren Vorstellungen von einer leckeren Nascherei entspricht.

Es ist allerdings eine unumstößliche Tatsache, dass der süße Geschmack die Mitte stärkt. Das kann uns dabei helfen, emotional ausgeglichener zu werden und fördert das Gefühl von Stabilität und innerer Sicherheit.

Mal ganz abgesehen davon schmecken Schokokekse, Apfelkuchen, Krokantpralinen & Co. einfach zu gut, als dass wir sie komplett von unserer Speisekarte verbannen möchten...

Wie bei allem im Leben geht es auch hier vor allem darum, ein vernünftiges Maß zu finden und in der Balance zu bleiben.

Die Rezepte in diesem Buch können dabei sicher behilflich sein. Die Zutaten sind so ausgewählt, dass sie sich aus Sicht der 5 Elemente zu einem harmonischen Ganzen verbinden.

Dabei habe ich bewusst auf qualitativ hochwertige und nährstoffreiche Vollwertprodukte geachtet und komplett auf weißen Zucker und Weizenmehlprodukte verzichtet. Es gibt eine ganze Reihe von Optionen für Veganer und viele der Rezepte kommen ganz ohne Gluten oder Milchprodukte aus.

Viel Spaß beim ausprobieren wünscht

Daniela Herzberg

Inhaltsverzeichnis

Damit gleich ersichtlich ist, ob ein Rezept vegan, gluten- und/oder laktosefrei ist, habe ich das immer gleich in Klammern dahinter folgendermaßen vermerkt:

- (v) vegan
- (gf) glutenfrei
- (mf) ohne Milch
- (lf) ohne Laktose

Die Rezepte

Leckere Kuchen

Apfelkuchen mit Pflaumen-Mandelsirup (mf)

Apfel-Marzipankuchen (mf)

Mini Apple Pies (v)

Buttermilch-Feigenkuchen (v)

Mohnkuchen mit Schokoladen-Zitronenglasur (lf, gf)

Orangen-Mandelkuchen (gf)

Pfirsich-Streuselbiskuit (v)

Rote Bete Schokoladenkuchen (mf)

Schokoladengugelhupf (gf)

Zimtschnecken (v)

Zucchini-Ingwerkuchen (lf)

Torten mit und ohne backen

Aprikosen-Marzipan-Torte

Schoko-Himbeer-Biskuitorte (gf)

Avocado-Zitronentörtchen ohne backen (v)

Mandelcrunch-Mangotorte ohne backen (lf, gf)

Gebäck & Plätzchen

Avocado Chocolate Chip Cookies (v, gf)
Baklava (v)
Double-Choc Muffins (lf)
Mandelmacarones mit Nougatfüllung (lf, gf)
Möhrenmuffins (gf)
Nussecken (gf)
Russisch Brot (lf)

Fruchtiges

Erdbeeren mit kandiertem Ingwer & Minze (v, gf)
Fruchteis (v, gf)
Grapefruit-Orangenkompott (v, gf)
Pflaumensirup (v, gf)
Quittenpüree mit gerösteten Mandeln (v, gf)
Sommergrütze á la 5 Elemente (v, gf)
Wassermelonen-Granizado (v, gf)

Pralinen und andere kleine Naschereien

Kokos-Mandel-Kugeln (v, gf)
Mandelnougat (v, gf)
Mandel-Pralinen (v, gf)
Nusskrokant-Pralinen (v, gf)
Peppermint Patties (v, gf)
Powerriegel (v, gf)
Schoko-Erdnuss-Trüffel (v, gf)

Desserts zum aneben

Buchweizenwaffeln mit veganem Schokoladeneis (mf)
Chia-Kokospudding (v)
Espresso-Feigen mit Mascarpone-Creme (gf)
Hafer-Bananenwaffeln (v)
Mandel-Apfel-Tiramisu im Glas (gf)

Mandelflan mit Pflaumensirup (v, gf)
Merengue mit Mascarpone & Erdbeeren (gf)
Mohncrepes mit Quarkfüllung (gf)
Mohnmousse auf Holunderspiegel (lf)
Mousse au Chocolat mit Chili (lf, gf)
Mousse au Chocolat (v, gf)
Panna Cotta klassisch mit Erdbeeren (lf, gf)
Panna Cotta mit Maracujagelee (v, gf)
Schokoladenküchlein mit weichem Kern (gf)
Stracciatella-Creme mit Schokoladenbiskuit (v, gf)

Glossar

Impressum



Apfelkuchen mit Pflaumen-Mandelsirup

Dieser Kuchen lässt sich prima auf Vorrat backen und hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Einfach kurz in den Backofen schieben, wenn Gäste kommen und lauwarm genießen...

milchfrei

Zutaten für 2 runde Auflaufformen mit 20 cm Durchmesser:

Teig:

- 100 g kalte Butter oder Kokosöl
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 150 g helles Dinkelmehl
- 1 Prise Kakao

Füllung:

- 100 ml Pflaumensirup (Rezept siehe [hier](#))
- 3 mittelgroße Äpfel
- 50 g geröstete Mandelblättchen
- 50 ml Ahornsirup
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Kakao

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und für 1 Stunde kalt stellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Kardamom, Salz, Zitronensaft und Kakao vermischen. Pflaumensoße und Ahornsirup mischen und unter die Äpfel heben.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen (das geht am besten zwischen zwei großen Stücken Klarsichtfolie...). Zwei runde Pie-Formen mit 16 cm Durchmesser mit etwas Butter ausfetten. 2 Teigkreise mit etwa 20cm Durchmesser ausschneiden und in die Formen legen.

Die Apfelfüllung gleichmäßig auf die beiden Formen verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Aus den Teigresten etwa 2 cm breite Streifen schneiden und diese kreuzförmig über die Füllung geben. An den Rändern gut andrücken.

Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Lauwarm servieren.