

Lucia und Theresa Baumgärtner

Superfood- Cookies

Aus Liebe zum gesunden Naschen

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Fotos: Marina Jerkovic
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1109-4 (Print)
ISBN 978-3-7995-1113-1 (eBook)

Theresa Baumgärtner absolvierte einen Master in Kultur und Wirtschaft und ist beruflich ihrem Herzen gefolgt. Sie ist Foodbloggerin, Kochbuchautorin, Kolumnistin und arbeitet als freie Moderatorin und Autorin für das Fernsehen. Auf ihren Foodcamps bringt sie begeisterte Hobbyköche in ihrer Küche in Luxemburg zusammen und vermittelt ihre Philosophie einer einfachen, saisonalen und gesunden Küche. Mehr aus Theresas kulinarischer Welt unter www.theresaskueche.de.

Lucia Baumgärtner arbeitet seit vielen Jahren als freie Journalistin für den NDR. Die Begeisterung für kulinarische Themen trägt sie in ihren Reportagen, Filmen und Kochbüchern weiter. Kochen und Backen mit gesunden, köstlichen Zutaten haben bei ihr eine lange Tradition. Ihre Vollwertbackbücher waren Bestseller. Bei Thorbecke erschien 2013 »Shortbread«. Dieses kleine, sehr erfolgreiche Backbuch entstand in Zusammenarbeit mit ihrer Tochter Theresa.

Marina Jerkovic studierte Fotodesign am Lette Verein in Berlin. Sie lebt und arbeitet als selbstständige Fotografin schon seit über 10 Jahren in Berlin. Neben ihrer Passion für dokumentarische Fotothemen beschäftigt sie sich intensiv mit der Foodfotografie. Im Mai 2015 hat sie ihren Foodblog www.piroggi.com zum Leben erweckt.

Inhalt

Vorwort 6

Superfoods 8

Bergauf, bergab. Köstliche

Kekse für unterwegs 10

Hafer-Physalis-Cookies 10

Alpentaler 12

Seedy Matcha Bars 14

Trail Mix To Go 16

Raw Chocolate Balls 18

Süßkartoffel-Sesam-Cracker 20

**Der Tag erwacht. Frühstücksk-
kekse für den Morgenkaffee** 22

Knuspriges Haferglück 22

Kurkuma-Feigen-Schnitten 24

Plätzchen mit Hanfsamen 26

Morning Glory Cookies 28

**Süße Schönmacher. Pralinen
und Cookies für schöne Haut** 30

Pralinen mit Zitronen-Ganache 30

Aronia-Konfekt 32

Hirse-Aprikosen-Kekse 34

Madeleines „Coup de Cœur“ 36

Glasierte Teff-Plätzchen 38

Hildabrötchen „reloaded“ 40

Zeit für uns. Kleine Teepause 42

Husarenkrapfen mit Hagebutte 42

Hafergänse 44

Kürbiskernkipferl mit Granola-
Topping 46

Dattel-Walnuss-Schnecken 48

Hörnchen mit Pflaumenmus 50

Zarte Schoko-Bananenkugeln 52

**Skinny Days. Kekse,
die ganz leicht daher kommen** 54

Crispy Hempseed Oaties 54

Scottish Oat Cakes 56

Cracker mit schwarzem Sesam 58

Kokos-Limetten-Herzen 60

Crunchy Cups 62

Register 64

Vorwort

„Do small things with great love!“ Diesen Gedanken hatten wir stets im Kopf, als wir die neuen Plätzchenrezepte für unser Buch entwickelten. Mit viel Liebe zum Detail haben wir experimentiert, Teige geknetet, geformt und gebacken. Unser Ziel: Kekse, die nicht nur mit „leeren“ Kalorien, sondern mit vielen gesunden Nährstoffen daherkommen. Einfach Rezepte, die jeder leicht nachbacken kann. Cookies, die wir mitnehmen können zum Wandern in den Bergen, kleine Kraftpakete für unterwegs und feines Gebäck, das wir zur Teepause naschen können. Um diesen Wünschen näher zu kommen, beschäftigten wir uns zuerst intensiv mit den sogenannten Superfoods. Dieser Begriff bezeichnet pflanzliche Nahrungsmittel, die eine außergewöhnlich hohe Nährstoffdichte besitzen. Ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, leicht verdaulichen Proteinen, ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen macht sie aus ernährungsphysiologischer Sicht besonders kostbar. Bei unserer Recherche wurde schnell deutlich: Superfoods muten zwar neu an, aber ihre Wertschätzung hat oft eine sehr lange Geschichte. Die Heilkräfte zum Beispiel der Chiasamen waren schon in der Hochkultur der Mayas bekannt. In den Backstuben unserer Urgroßmütter wurde schon mit Buchweizenmehl, Walnüssen und Trockenfrüchten gebacken. Da wir in unserer Küche auf regionale Produkte aus biologischem Anbau großen Wert legen, haben für uns heimische Superfoods einen besonderen Stellenwert. Aber auch hier galt es eine Auswahl zu treffen. Manche Zutaten eignen sich vielleicht für einen Smoothie, aber nicht als Backzutat. So ist uns die Braunhirse deutlich zu bitter, von den kleinen Hanfsamen dagegen sind wir sehr begeistert.

Und hier noch ein paar weitere Einblicke in unsere Backphilosophie: Weizen ist ein hoch gezüchtetes, sehr ertragreiches Getreide. Wir bevorzugen den robusten Dinkel, den schon Hildegard von Bingen aufgrund seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften lobte. Das aromatische, leicht nussig schmeckende Dinkelmehl hat beste Backeigenschaften und lässt sich gut mit anderen Mehlsorten wie zum Beispiel Buchweizenmehl mischen. Für eine gute Konsistenz der Teige müssen bestimmte Zutaten vorher in einem Multi-zerkleinerer oder in einem Standmixer gemahlen werden. Unsere Lieblingsfette zum Backen sind frische Biobutter und für vegane Rezepte natives Kokosöl. Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker, Ahorn- und Reissirup setzen wir nur sehr sparsam zum Süßen ein. Dicke Zuckerglasuren brauchen wir für unser Gebäck nicht. Ab und zu bestäuben wir die Kekse mit einer homöopathischen Dosis Puderzucker aus Rohrohrzucker. Wir geben an dieser Stelle ohne Umschweife zu, dass uns nicht nur der feine Geschmack, sondern auch die Optik des Gebäcks sehr am Herzen liegt. „Mindfulness“ – Achtsamkeit – ist eines unserer Lieblingswörter. Die entspannte Atmosphäre beim Backen ist genauso wichtig wie das sorgfältige Auswählen und Bereitstellen der Zutaten. Das konzentrierte Lesen der Rezeptur, die exakte Herstellung der Teige, das liebevolle Formen und Ausstechen, all dies trägt zum guten Gelingen bei und sorgt für ein perfektes Ergebnis. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Backen und Genießen unserer Superfood-Cookies.

Ihre Lucia und Theresa Baumgärtner



Pralinen mit Zitronen-Ganache



Zutaten für etwa 25 Stück

KEKSODEN

10 g Haferflocken

50 g Dinkelmehl, Type 630

10 g Rohrohrzucker

1 Prise Meersalz

25 g natives Kokosöl

GANACHE

110 g Schokoladenkuvertüre (70%)

80 ml Mandelmilch

½ EL Rohrohrzucker

1 Prise Meersalz

½ EL mildes Olivenöl

½ EL Zitronensaft

1 Tropfen Bio-Zitronenöl

DEKORATION

80 g Schokolade (70%)

1 EL gemahlene Pistazien

Kleine Schokoladentürmchen sitzen auf einem knusprigen Keksboden. Die Kombination von dunkler Schokolade mit einem Hauch Zitrone ist einfach unwiderstehlich.

- ① Die Haferflocken fein mahlen und mit dem Dinkelmehl, dem Rohrohrzucker und dem Salz in eine Rührschüssel geben. Das Kokosöl in Stücken dazugeben und alles fein krümelig vermischen. Die Krümel zu einem glatten Teig kneten.
- ② Den Teig 3–4 mm dick ausrollen und Plätzchen mit gewelltem Rand (Ø 2,5 cm) ausstechen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten kühl stellen.
- ③ Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und die Kekse in etwa 10 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
- ④ Für die Ganache die Schokolade fein hobeln und in eine Schüssel geben. Die Mandelmilch mit dem Rohrohrzucker und dem Salz erhitzen und kurz vor dem Aufkochen auf einmal über die Schokolade gießen, so dass sie bedeckt ist. Abgedeckt 3–4 Minuten stehen lassen. Danach die restlichen Zutaten unter die Ganache rühren. Die Ganache 10 Minuten kühl stellen. Danach jeweils aus 1 TL Ganache einen Kegel formen, auf einen Keks setzen und vorsichtig andrücken.
- ⑤ Für die Glasur die Schokolade schmelzen (31–32 °C). Die Pralinen am Keks festhalten und in die Glasur tauchen. Die Spitze jeweils in gehackte Pistazien tauchen und die Pralinen trocknen lassen.



Crunchy Cups



Zutaten für etwa 22 Stück

1 EL Chiasamen

30 g Walnüsse

60 g Mandeln

60 g Cranberrys

90 g glutenfreie Haferflocken

1 TL Zimt

1 Prise Meersalz

1 reife Banane

4 Medjool-Datteln ohne Kern

30 ml natives Kokosöl, flüssig

(leicht erwärmen) +

etwas zum Einfetten der Form

Solch ein Müslibecher, gefüllt mit Naturjoghurt und aromatischen Beeren, ist ein leichter, erfrischender Snack.

- ① Die Chiasamen in 2 EL Wasser einweichen. Die Walnüsse, die Mandeln und die Cranberrys fein hacken und mit den Haferflocken, dem Zimt und dem Salz in eine Schüssel geben. Die eingeweichten Chiasamen mit der geschälten Banane, den Datteln und dem Kokosöl fein pürieren und mit den trockenen Zutaten gleichmäßig verkneten.
- ② Ein Minimuffin-Backblech mit Kokosöl einfetten. Den Müsliteig in die Förmchen füllen. Danach mit einem Finger in der Mitte eine Vertiefung sowie außen einen Rand formen. Die kleinen Müslibecher für 15 Minuten kühlen.
- ③ In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Becher in 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen, vorsichtig aus der Form nehmen und zum Auskühlen auf ein Kuchengitter setzen. Die Becher halten sich am besten luftdicht in einer Dose verschlossen.

Register

A

Alpentaler 12
Aronia-Konfekt 32

C

Cracker mit schwarzem Sesam 59
Crispy Hempseed Oaties 55
Crunchy Cups 63

D

Dattel-Walnuss-Schnecken 48

G

Glasierte Teff-Plätzchen 39

H

Hafergänse 44
Haferglück, knuspriges 23
Hafer-Physalis-Cookies 11
Hildabrötchen „reloaded“ 40
Hirse-Aprikosen-Kekse 35
Hörnchen mit Pflaumenmus 50
Husarenkrapfen mit Hagebutte 43

K

Knuspriges Haferglück 23
Kokos-Limetten-Herzen 60
Kürbiskernkipferl mit Granola-
Topping 47
Kurkuma-Feigen-Schnitten 24

M

Madeleines „Coup de Cœur“ 36
Morning Glory Cookies 28

P

Plätzchen mit Hanfsamen 27
Pralinen mit Zitronen-Ganache 31

R

Raw Chocolate Balls 19

S

Schoko-Bananenkugeln, zarte 52
Scottish Oat Cakes 56
Seedy Matcha Bars 15
Süßkartoffel-Sesam-Cracker 20

T

Teff-Plätzchen, glasierte 39
Trail Mix To Go 16

Z

Zarte Schoko-Bananenkugeln 52

