

temperamentvoll essen & Kneipp

BRATAPFEL

Traditionelle Europäische Medizin

Zutaten:

- 5 Datteln/Feigen/Dörrpflaumen,
- 1 EL geschälte Hanfsamen/Mandelsplitter,
- 1 TL Sesampaste (Tahin), 100 ml Apfelsaft
- 1 Prise Kardamom, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kakao,
- 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Abrieb von einer Zitrone
- 2 saure Äpfel
- 2-3 EL Wasser und Apfelsaft

Backofen auf 180°C vorheizen.

Äpfel waschen und halbieren. Mit einem Messer oder mit einem Esslöffel das Gehäuse vorsichtig aus den Äpfeln schneiden. Trockenfrüchte gegebenenfalls entkernen und fein hacken, mit den Gewürzen, den Hanfsamen bzw. Mandelsplittern und der Sesampaste vermengen und die Äpfel damit füllen.

Die gefüllten Äpfel so in eine flache Auflaufform stellen, dass sie nicht umkippen können - evtl. ein kleines Stückchen abschneiden, damit sie sicher stehen. Apfelsaft und das Wasser darüber gießen und die Äpfel 25 Minuten bei 180°C im Backofen backen und noch heiß servieren. Dazu gibt es eine Mandelsauce >>>



Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich
0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com |
Michaela.hauptmann@gmx.at

temperamentroll essen & Kneipp

MANDELSAUCE

Traditionelle Europäische Medizin

Zutaten:

75 g gemahlene Mandeln,
1 TL selbst gemachtes Lebkuchengewürz
Saft von 1 Zitrone und Zitronenabrieb,
1 Prise Salz
250 ml Mandeldrink (ggf. etwas mehr)
1-2 TL Honig
2 EL geröstete Mandelsplitter

Mandeln mit Gewürzen, Zitronensaft, Zitronenabrieb und dem Mandeldrink unter Rühren bei milder Hitze kochen, bis die Sauce cremig eindickt. Ggf. mit etwas mehr Mandeldrink verdünnen oder ein kleines Stück Butter zugeben. Mit gerösteten Mandelsplittern und dem Bratapfel servieren.

*SRuhe.
Liebe.
Dankbarkeit.*



... Weihnachten wie 2020

Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich
0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com |
Michaela.hauptmann@gmx.at

temperamentroll essen & Kneipp

HANFKEKSE

Traditionelle Europäische Medizin

Zutaten:

- 100 g Zucker
- 10 g Vanillezucker
- ¼ Zitrone, abgerieben
- 150 g Butter
- 1 Eiklar
- 200 g Mehl
- 100 g Mandeln, gehackt oder Mandelstifte
- 100 g Hanfsamen, geschält
- 1 Prise Salz
- ½ TL Kardamom

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen (Ø 3 cm), und 20 Minuten in das Gefrierfach geben. Backofen auf 180°C vorheizen.

Rollen in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf Backpapier legen und 15-20 Minuten (180°C) backen. 1-2 Kekse zu den Bratäpfeln servieren und den Rest in einer Keksdose aufbewahren.

Variationen

- Rollen vor dem Schneiden in Hanfsamen wälzen
- In Zartbitterschokolade tunken und mit Hanfsamen bestreuen.

Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich
0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com |
Michaela.hauptmann@gmx.at



temperamentvoll essen & Kneipp

HANF

Traditionelle Europäische Medizin

Hanf – nun da denken die meisten an Cannabis – Cannabis Sativa ist auch der botanische Name. Hanf wird im Gedanken immer gleichgesetzt als Rausch- und Suchtmittel.

In der Ernährung verwenden wir Nutzhanf, jenen Hanf, der seit Jahrtausenden bei uns heimisch ist und – von “root to leave” genützt wird der neben der Bekleidung, Papier und vielen anderen Zwecken einen wertvollen Beitrag in der Ernährung leistet. Hanföl, Hanfprotein und Hanfsamen werden besonders wegen der guten Verträglichkeit, dem Geschmack und der optimalen Zusammensetzung der natürlichen Inhaltsstoffe geschätzt.

Hanf hat hohen ernährungsphysiologischen Wert: Hochwertige Fette und Proteine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine stecken in den kleinen Samen. Im Öl ist das Verhältnis der Omega-Fettsäuren optimal und das enthaltene Protein ist besonders leicht verdaulich und durch die spezielle Zusammensetzung der Nährstoffe wird Hanf auch gerne als „DIÄTPFLANZE“ bezeichnet.

... zum Abnehmen sind die Hanfkekse dennoch wohl nicht geeignet.

Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich
0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com |
Michaela.hauptmann@gmx.at

