

Orangen Soft Kekse



Rezept und Bilder von Claudia Kraft zur Verfügung gestellt

Rezept reicht für 20 Kekse bei einem Durchmesser von 4cm:

Zutaten:

250 ml frisch gepresster Orangensaft

1 Pkg Pulvergelatine (9g) oder 5 Blätter

5 EL Zucker (wovon ein Teil in den Orangensaft kommt)

1 Ei

25 g Mehl

1/2 TL Orangepulver (optional)

180 g Kuvertüre (Zartbitterschokolade)

Backtrennspray oder Fett für die Form

evtl noch etwas Orangenmarmelade zum Bestreichen unter den Fruchtscheiben.

Zubereitung:

(28cm) Springform mit Frischhaltefolie auslegen. Ich habe keine in der Größe und habe deshalb eine Plastik Tortenform genommen. Für die Böden ein Muffinblech, oder ein anderes mit den kleinen Kreisen nehmen. Man sollte darauf achten, dass man die passende Form hat um danach das Orangengelee ausstechen zu können. Soll ja nicht überlappen.

Ich habe ein Kuchenblech für Pop up Kuchen genommen und die haben für mich die ideale Größe gehabt. Als Ausstecher habe ich mich dann für eine Spritzsacktülle entschieden. Das Blech habe ich mit Trennspray ausgesprüht. Sonst gut einfetten, das sich die kleinen Kuchen gut lösen. Bei mir hat das perfekt geklappt.

Zuerst mit der Orangenfülle starten. Dafür die Hälfte des Safts mit 3 EL Zucker in einen kleinen Topf geben und die

andere Hälfte mit der Pulvergelatine vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

Den Saft im Topf auf mittlere Hitze erwärmen und dann den anderen Teil des Saftes mit der Gelatine einrühren bis sich alles gelöst hat. Nicht kochen. Die Mischung jetzt in die Form mit der Frischhaltefolie füllen und ca 2h kalt stellen. Bei den aktuellen Temperaturen geht das am Balkon viel schneller



Das Ei mit 2 EL Zucker hell schaumig schlagen (auch 5min mindestens) und den Backofen auf 180C Heißluft vorheizen.

Das Mehl sieben und in die Ei Zuckermischung unterheben. Mit einem EL je einen halben EL voll Teig in die kleinen Formen gefüllt. Also nicht voll füllen. Die Böden ca 7min backen. Ich backe eher auf Sicht und nicht auf Zeit, da sowieso jeder Ofen anders bäckt. Die Kuchenteile in der Form komplett auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit war jetzt bei mir die Gelatine schon fest und ich habe mit der großen Öffnung der Tülle die Orangenfülle ausgestochen. Die Kuchen aus dem Blech lösen. Was bei mir ganz von alleine ging. Wer nicht will lässt diesen Teil jetzt aus. Ich hatte noch aus dem Vorjahr eine selbstgemachte Orangenmarmelade und habe jedes Kuchenteil mit einem Pinsel mit Marmelade bestrichen und einen ausgestochenen Orangentaler drauf gelegt. So oft gemacht bis alle 20 fertig belegt waren. Bei größeren Keksen/Muffinformen wird sicher nicht so viel Orangengelee über bleiben. Ich habe nur die Hälfte gebraucht, finde aber die Stärke dick genug.

Die Kuvertüre mit etwas Öl schmelzen und jeden Taler mit einem Löffel Kuvertüre überziehen bzw. etwas verstreichen. Mit einer Gabel dann von der einen Seite das Muster durch aufdrücken in die Schokolade ziehen. Um 90C drehen und nochmals die Gabel eindrücken. Hat nur so halbwegs geklappt. Auf alle Fälle nicht zu lange warten und ich überlege die nächsten ohne Muster zu machen. 😊

Wenn die Schokolade fest geworden ist, sind die Kekse fertig und können angerichtet werden und einfach genießen. 😊 Wobei ich sie am nächsten Tag noch softer finde und natürlich viel besser als die gekauften.





Das ganze kann natürlich auch als Kuchen hergestellt werden oder als Riesen Soft Keks

Rezept:

Für die Fülle:

250ml frisch gepressten Orangensaft

1 Pkg Pulvergelatine oder 5 Blätter (9g)

2 EL Zucker

1 TL Orangenpulver (optional) man kann auch 4g frischen Schalenabrieb nehmen

Für den Teig:

4 Eier

1 Prise Salz

80g Zucker

60g Mehl

Für die Glasur:

200g Zartbitterkuvertüre (Callebeaut Drops)

1-2 EL Öl

evtl etwas Orangenmarmelade zu bestreichen.

Zubereitung:

auch hier habe ich zuerst die Orangenfülle gemacht. Könnte man bei der Torte mit Tortenring direkt auf dem ausgekühlten Biskuit machen. Da ich die Kekse vorher gemacht hatte, hatte ich schon Routine damit und ich muss den Biskuit nicht in die Kälte stellen. Diesmal habe ich Blattgelatine genommen und die in kalten Wasser eingeweicht. Den Orangensaft mit Zucker in einen Topf gegeben und nachher auf mittlerer Hitze erwärmt.

Während man die Eier mit Zucker, Salz und Orangenpulver mit Ballonbesen hell schaumig aufschlägt – ca 10min. habe ich die

eine Tortenform (Quiche/Tartform am Boden mit einem Backpapier ausgelegt. Parallel dazu die Plastik Kuchenform mit Frischhaltefolie. Die Kombi hatte die beste Größe. Wer eine 28cm Springform hat macht es darin. Da muss man die Orangenfülle evtl schon früher machen, dass man die dann zum Backen nehmen kann. 😊

Die gequollene Gelatine in die erwärmte Saft Zuckermischung geben und auflösen. Dann in die Form mit der Folie füllen und kalt stellen. Dauert im Kühlschrank ca 1-2 Stunden. Am Balkon ging das bei aktuellen Temperaturen ruck zuck.

Jetzt kann man das Mehl sieben und unterheben. Entweder mit Handschneebesen, Spatel oder Unterhebelement. In die Form mit Backpapier füllen und bei 180C ca 20Minuten backen. Ich backe auf Sicht und Stäbchenprobe. Nach dem Backen das Biskuit in der Form auskühlen lassen. Bei der Springform kann man evtl den Rand lösen. In meiner Form ging das nicht, hat aber bestens funktioniert.

Wenn der Boden komplett ausgekühlt ist, evtl den Rand mit einem Silikonmesser lösen und mittels Tortenheber stürzen. Auf die Unterseite lege ich dann eine runde Tortenplatte und drehe die Oberseite wieder nach oben.

Auch hier habe ich den ganzen Boden mit Orangenmarmelade bestrichen und dann die Orangenfülle, die jetzt eine Platte ist auf das Biskuit gestürzt. Die Fülle hatte ich mit der Folie auf ein dünnes Schneidbrett gelegt um es besser stürzen zu können. Wer sich dabei nicht ganz sicher fühlt nimmt mit der einen Hand die Orangenplatte auf dem Schneidbrett (links) und rechts den Tortenboden den ich bereits auf der Tortenplatte hatte mit der anderen Hand. Dann klappe ich gleichzeitig beide Teile nach oben und ca in der Mitte treffen sich die Teile. Bei Marmelade Untergrund kann man die Orangeplatte auch noch etwas verschieben, falls es notwendig ist.

Die Kuvertüre schmelzen und über die Torte gießen und verstreichen bis zum Rand. Bei mir wurde es recht schnell fest, da die Fruchtplatte noch kalt war. Wenn die Glasur fest ist, kann man sie anschneiden. Ich finde wie bei den Keksen, dass sie 1 Tag später noch besser, noch softer schmeckt 😊

Die Schokolade bricht beim schneiden, daher arbeite ich noch an der Glasur. Sonst heißes Messer nehmen.

Schmecken lassen!



Nougat-Torte



Bilder und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Nougattorte: (20 cm Form)

Biskuit:

4 Eier

140g Staubzucker (Puderzucker)

1 Prise Salz

1 Packung Vanillezucker

Zitronenschale

60 ml Öl (neutrales)

2 EL Rum

80g Mehl

8g Backpulver

4 EL Kakao

Nougatcreme:

200g Nougat

1 Ei

2 EL Amaretto

3 Blatt Gelatine

250 ml Schlagobers (Sahne)

1 Packung Sahnesteif

Backofen auf 160 Grad O/U vorheizen, die Form am Boden mit Backpapier auskleiden

Mehl, Backpulver und Kakao versieben. Eier, Zucker, Salz, Vanille und Zitrone mit dem Schneebesen gut schaumig rühren (10 Minuten) und dann das Öl in feinem Strahl dazu gießen. Am Ende Rum noch hinzu und mixen. Die Mehlmischung habe ich per Hand untergehoben. Wer hat, nimmt das Unterhebelement. Die Masse in die Form und ca 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Biskuit auskühlen lassen und in einen Tortenring geben.

Für die Nougatcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und im Amaretto erwärmen bis sie sich aufgelöst hat.

Nougat in der Schüssel bei 60 Grad und Flexi wärmen und glatt rühren (alternativ Wasserbad)

In einer zweiten Schüssel (alternativ Wasserbad) ebenfalls bei 60 Grad das Ei schaumig schlagen.

Alles mit dem Schneebesen zu einer Creme verrühren.

Das Schlagobers (Sahne) mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig unter die leicht abgekühlte Nougatmasse heben.

Auf die Torte streichen und einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Im Originalrezept wurde noch eine dritte Schicht gemacht – reine Sahne – aus 250 ml Sahne. Das sieht nett aus, wegen der 3 Farben. Mir war es aber zu viel und daher habe ich darauf verzichtet.

Pandoro



Rezept und Bilder zur Vefügung gestellt von Elisabetta Tallarico
Originalrezept von Kenwood Italien und von Elisabetta übersetzt

VORTEIG:

100g Mehl (Manitoba)
60g Wasser
4gr frische Hefe

Alles zu einem homogene Teig verkneten, Kugel formen und ruhen lassen (ca. 30-40Min) bis sich die Kugel verdoppelt hat.

Emulsione:

100g flüssige Butter
1TL Orangen Paste (am besten selbstgemacht)
2TL Vanilleextrakt

Erst Vanilleestrakt gutbunter die flüssige Butter mischen, dann die Orangen Paste.

Alles in den Kühlschrank stellen das es fest wird.

Orangenpaste zum selber machen von Elisabetta

Ich nehm eine Bio Orange und schneid die in grobe Stücke. Orange wiegen. Dann geb ich Zucker dazu, hälfte des Gewichts

der Orange. Lass das ganze ca 30-40min stehen. Dann wirds aufgekocht bis die Flüssigkeit gut einreduziert ist. Hab dann alles in der Gewürzemühle püriert. Hält sich ca 2 Wochen im Kühlschrank

Hauptteig:

500g Mehl (Manitoba)
250g frische Milch
Emulsion
Vorteig
120g Zucker
120g Ei (ca.3 Eier große M)
10g Salz

Milch, Zucker und Vorteig in die Schüssel der Kenwood geben und mit dem K Haken verrühren. Dann die Eier, Mehl & Salz dazu geben und alles gut auf Stufe 1 verrühren das sich der Teig von der Teig Schüssel löst. Dauert ca. 5-6min.

Zum Knethaken wechseln u d löffelweise die Emulsion unterknete. Immer 1Löffel gut unterkneten lassen bevor man den nächsten dazu gibt. Teig gut 20-30min auf Stufe 1 kneten.

Der Teig wird immer wieder mal per Hand gefaltet. Er soll schön elastisch sein.

Dann den Teig auf eine mit Butter eingeriebene Arbeitsfläche geben und rund wirken. 10min ruhen lassen...das ganzen3x wiederholen.

Teig in eine mit Butter gefettete Schüssel geben und 30min bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann für 18Std in den Kühlschrank geben.



Am nächsten Tag Teig aus dem Kühlschrank in der Schüssel bei Raumtemperatur 3Std aklimatisieren lassen.

Anschließend aus der Schüssel nehmen und auf eine gefettete Arbeitsfläche geben...rund wirken und Teigkugel mit der schönen Seiten nach unten in eine Pandoro Form geben.

Teig nun gehen lassen bis er den Rand der Schüssel erreicht hat (kann 3-4Std dauern)

Bei 170Grad 50-55min backen.

Aus der Form holen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Hier findet ihr noch ein Video dazu

[Oreo-Käse-Tränenkuchen](#)



Bilder und Rezept zur Verfügung gestellt von Franziska Ladwanowski

Rezept:

Boden: 150g Oreo Kekse und 150g Butterkekse zerbröseln und mit ca 100g geschmolzene Butter vermengen und in eine Springform verteilen.

Zutaten Füllung

500g Quark

150g Zucker

1 Ei

2 Eigelb

200 ml Sahne

200ml Vanille Soja Milch

1x Vanille Puddingpulver

150ml Öl

2Päckchen Orangenschale (Dr. Oetker)

1 Vanillezucker

später

2 Eiweiß

6Eßl. Puderzucker

Prise Salz

Zubereitung

Füllung: 500g Magerquark mit dem Schneebesen glatt rühren, dazu geben 150g Zucker, 1 Ei, 2 Eigelb (2 Eiweiß brauchen wir später) , 2x Orangenschale, 250ml Vanille Soya Milch, 1x Vanille Puddingpulver, 150ml Öl, 1x Vanillezucker, 200ml Sahne nacheinander alles vermengen und die sehr flüssige Füllung in die Springform geben.

Im Backofen bei Umluft 175 Grad, 70min backen.

In der Zeit die 2 Eiweiße mit einer Prise Salz und 6 EL Puderzucker mit dem Schneebesen steif schlagen und auf den fertig gebackenen Kuchen geben. Dann erneut für wenige Minuten in den Ofen geben bei gleich bleibender Temperatur.

⚠: neben dem Ofen stehen bleiben, dass Baiser darf nicht braun werden, weil ansonsten entstehen die Tränen nicht.

Wenn das Baiser fertig ist, heraus nehmen, abkühlen lassen und dabei entstehen die Tränen.





Zebra-Käse-Kuchen



Rezept und Bild zur Verfügung gestellt von Nic Ole

Rezept

Mürbeteig:
100g Zucker

100g Margarine

1 Ei

225g Mehl

1 Tl Backpulver

alles verrühren und 1 Std in den Kühlschrank, dann in eine am Rand gefettete Form mit Backpapier am Boden ausgelegte Form

Füllung:

2 Eier

150 ml Milch

200g saure Sahne

200g süsse Sahne

1 kg Quark (ich hatte 500g Mager/ 500g 20%)

200 g Zucker

2 P. Vanillepudding

alles verrühren, halbieren und in eine Hälfte Kakao dazu, ebenfalls gut verrühren.

25g Kakao

Mit einem Schöpflöffel immer abwechselnd heller/dunkler Teig in die Mitte fließen lassen.

175 Grad , 1 Std

dann Ofen aus und noch 10 – 15 min im Ofen ruhen lassen



gefüllte Pizzabrötchen



Rezept und Bild zur Verfügung gestellt von Nic Ole

Rezept

300g Mehl
250g Speise Quark (20%)
8 Eßl. Milch
6 Eßl. Öl
1 Eßl. Zucker
1 P. Backpulver
1/2 Tl Salz
1 TL Pizzagewürz

alles mit einem Knethaken zu einem Teig verarbeiten, dann:

25 g Röstzwiebel

75 g Speckwürfel (gewürfelt, roh)

75 g Käse (geriebener)

zum Teig dazu, nochmal ca. 2min verkneten. Zu Brötchen formen und auf ein Blech legen und in den vorgeheizten Backofen, 0/U Hitze, 180 Grad ca 30 min

Kinderschokotorte klein



Bild und Rezept zur Verfügung gestellt von Elli Kochgourmet

Für den hellen Biskuitboden und eine **15cm** Springform brauchst du

3 Eier

75g Zucker

10 g Honig

1 TL Vanilleextrakt

25 g ungesalzene Butter – geschmolzen

40 ml Milch

90 g Mehl

Alle Zutaten bis auf die geschmolzene Butter, Milch und das

Mehl bei ca. 40 Grad schaumig schlagen. Parallel die Butter schmelzen und die Milch danach hineingeben, sodass die Butter nicht mehr ganz so heiß ist. Wenn die Eimasse schön dick und schaumig aufgeschlagen ist, dann ca. 3EL davon in die Butter-Milchmasse geben und kurz miteinander verrühren. Dann das Mehl und die Butter-Milchmasse zur großen Eimasse dazugeben und miteinander vermengen. Ab in die vorbereitete Springform. Ich habe meine Masse bei 170 Grad ca 25 min OUH gebacken.

Für die Creme habe ich 10 Kinderriegel in 250ml Sahne geschmolzen und abkühlen lassen und dann mit Sanappart zu einer Creme verrührt.



Schoko Käse Kuchen



Rezept und Bild zur Verfügung gestellt von Maria Micaela Tolosa Leonhard

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen
Springform 26cm Durchmesser einfetten und den Boden mit
backpapier auslegen.

Zutaten für die Käsemass

2Eier
100g Zucker
200g saure Sahne
1 Bio Zitrone (nur die Schale)
250g Magerquark
230g doppelrahmfrischkäse
25g Mehl Typ 405

Aus diesen Zutaten eine Käsemasse herstellen und vorerst zu
Seite stellen.

Zutaten für den schoko Teig

100g Zucker

100g weiche Butter

2 Eier

50ml Milch

150g Mehl

27g Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung

Butter, Zucker in eine Schüssel schaumig rühren.. Dann nach und nach die Eier und Salz dazu geben.

Jetzt kommt Handarbeit! (oder das Unterhebrührelement)

Kakao, Mehl mit Backpulver Löffel weiße unter arbeiten und die Milch im abwechsel dazu geben. So lange mit der Hand rühren, dass eine glatte Masse entsteht. Der Teig ist nicht fest!

Den schoko Teig in die Form geben und nach außen hin etwas verteilen dass ein kleiner Rand entsteht. Danach die Käsemasse dazu geben und das ganze bei 180°C Umluft 30 min backen. Dann auf 150°C runter schalten und 20-25 min fertig backen.

Gutes Gelingen ☺♥☺

[☐ Zitronenkuchen ☐](#)



Rezept und Bilder von Christin Klaas zur Verfügung gestellt

- Ich hatte die doppelte Menge vom Rezept genommen
- Das in (Klammern) ist die doppelte Menge die ich genommen habe..
- Eier und Butter am besten ein Abend vorher aus dem Kühlschrank nehmen damit die Zimmertemperatur haben..

Ich hatte den Flexi Rührer genommen

□□□□□□□□□□□□□□□□

Rezept :

□□ Zitronenkuchen □□

ZUTATEN :

- 2 Eier, Zimmertemperatur
(4 Eier)
- 110 g Butter, Zimmertemperatur
(220 g)
- etwas Vanilleextrakt
- 80 g Zucker,
(160 g)
- 110 g Mehl Typ 405,
(220 g)
- 3 g Backpulver,

(6 g)

□ 20 g Zitronenfleisch / Zitrone Filitiert und klein geschnitten und mit 20 g Zucker gemischt,

(40 g + 40 g)

□ ca. 10 g Zitronensaft oder Wasser mit ca 50 g Puderzucker mischen ,

(20 g Zitronensaft + 100 g Puderzucker)

□ Wer möchte kann auch Dekorieren zb. mit Smarties, Gummibären, bunte Streusel usw..

□ Kastenform klein :

16,7 cm lang , 8,5 cm hoch , 6,5 cm breit

Oder für die doppelte Menge :

29 cm lang , 13 cm hoch , 8,5 cm breit

□ ZUBEREITUNG □

□ Zitrone filitieren und klein schneiden und mit dem Zucker mischen und zur Seite stellen

□ die Eier mit dem Vanilleextrakt durchmischen

□ Butter mixen bis die weiß wird

□ Zucker gut unter Mixen

□ die Eimischung schluckweise ca 7-8 mal unter der Butter Mixen.. immer etwas Ei vermischen und dann das nächste bißchen dazu Mixen

□ Mehl und Backpulver mischen, sieben und zur Butter Ei Mischung geben und verrühren

□ das filitierte Zitronenzuckerfleisch dazu geben und unterrühren

□ Backform fetten

(ich hatte Backpapier rein gemacht und gefettet mit Baktrennspray dann kam man den warm besser raus heben)

- den Teig in die Form geben und glatt streichen
- ein scharfes Messer in Sonnenblumenöl tauchen und in die mit des Teiges ein Schlitz rein schneiden
- im Backofen auf ein Gitter stellen
Zweite Schiene von unten stellen
- Vorgeheizter Backofen 150° – 160° Grad
- Umluft
- 30 – 40 Minuten
(Ich hatte 40 Minuten für die große Backform)
- Bitte immer Stäbchen Probe machen da jeder Backofen / Form anders ist.. der sollte auch nicht zu lange gebacken werden damit der nicht austrocknet!
- Zitronensaft mit Puderzucker mischen
- den heißen Kuchen auf ein Abkühlgitter legen und mit dem Zuckerguss bestreichen , wer möchte noch Dekorieren
- wenn der abgekühlt ist direkt in eine luftdichten Dose geben oder natürlich genießen □



goldene Paste (Kurkuma Milch)



Rezept und Bilder von Claudia Kraft zur Verfügung gestellt

Zutaten:

ca 250 ml Wasser

60 g Kurkuma

70 ml Kokosöl (andere kaltgepresste Öle wie Olivenöl oder Leinöl)

2-3 TL frisch gemahlene schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Ich erhitze Wasser und Kurkuma zusammen unter ständigem Rühren in der Cooking Chef mit dem Flexi Rührelement, Kochfunktion 1 auf ca 100C bis es kocht. Evtl Temp anpassen. Bei mäßiger Hitze ca 90 C (es sollte nicht mehr kochen) sollte nach ca 10-12min eine dicke Paste entstehen. Eventuell muss man noch etwas Wasser nach und nach dazu geben. Wenn es zu dünn bleibt kann man auch noch Kurkuma hinzugeben.

Das Kokosöl eignet sich am besten da es im kalten Zustand fest wird und die Paste nicht verflüssigt. Das Öl und der frisch gemahlene Pfeffer der die Wirkung von Curcumin um ein

Vielfaches erhöht, wird erst nach dem Kochen hinzugefügt. und gut glatt gerührt. Man kann die Paste natürlich auch ein einem Topf am Herd mit Schneebesens machen.

ACHTUNG: Falls ihr mit Flexi arbeitet, oder einem Plastikspatel bitte daran denken, schnell die Teile zu spülen da Kurkuma einfach unheimlich stark färbt. Ich mache sie einmal mit K Haken oder mit Flexi. Wobei die Textur mit Flexi gefällt mir besser. Die fertige Paste füllt man noch heiß in verschließbare Gläser und läßt es auskühlen. Die Goldene Paste hält sich ungefähr 2-3 Wochen.

Dosierung für den Hund:

In ganz kleinen Mengen ins Futter mischen und die Dosis sollte man ganz langsam steigern. 1/4 TL 2-3x am Tag. Wenn der Hund sie Anfangs verweigert einfach die Menge nochmals reduzieren und dann von Zeit zu Zeit steigern.

Man kann die Paste auch einfach nur Präventiv geben. Da ca. 1/4 TL 1-2x am Tag

Natürlich ist die Goldene Paste kein Allerheilmittel und ersetzt dadurch auch keinen Besuch beim Tierarzt.

Ein weiterer Pluspunkt: Die Paste kann auch von uns Menschen eingenommen werden. An sich kommt sie aus der ayurvedischen Medizin und wird in Indien sehr oft eingenommen. Bekannter ist sie unter dem Namen Goldene Milch. Hier kann man jede Art von Milch (Kuh, Mandel, Soja, Reis oder Hafermilch) nehmen.

Dafür erhitzt man die Milch mit einem 1/2 TL Goldener Paste und kann sie mit Honig oder Agaven Sirup süßen. Ich habe in Indien die Goldene Milch meist Abends bekommen. Eignet sich ideal vor dem Schlafen gehen, oder bei kalten Tagen zu trinken, da sie durch das Curcumin schön wärmt.

Im ayurvedischen sagt man Kurkuma folgende Eigenschaften nach: Entzündungshemmend, Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, Stärkung des Immunsystem und Anregung der Verdauung. Neben der Krebsvorbeugung, stärkt es das Herz und soll Depressionen oder Angstzuständen entgegenwirken.

Somit kann man die Paste einsetzen je nachdem was man möchte:
Für den Geschmack, oder für die Wirkung.

