Kichererbseneintopf

Rezept von Zuckerfrei 40-Tages-Challenge, leicht abgewandelt und auf CC umgesetzt

Für 4 Personen

Zutaten:
200 gr. getrocknete Kichererbsen oder getrocknete geschälte Kichererbsen
1 Paprikaschote (rot oder gelb)
800 gr. Tomaten
250 gr. Blattspinat
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Kokosöl
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 Hand voll Erdnusskerne für den Eintopf und 1 Hand voll für Erdnussmus
200 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit Gemüsepaste
Salz/Pfeffer/Chillischote
2 TL Paprikapulver edelsüss
Petersilie

Zubereitung:
Kichererbsen ca. 12 Stunden einweichen. In Sieb geben, spülen und in CC in Wasser aufkochen und 45-60 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen (wenn man geschälte Kichererbsen verwendet

verringert sich die Kochzeit auf ca. 15 Minuten). Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Erdnüsse für Erdnussmus in Gewürzmühle zerkleinern. Je länger man mixt, desto mehr Öl tritt aus und Mus entsteht. Für dieses Rezept muss es aber kein richtiges Mus werden (nur wer möchte, mixt weiter).

Würfler anbringen und Paprikschote würfeln, zur Seite stellen. Dann Tomaten durchlaufen lassen und ebenfalls zur Seite stellen (ich habs von Hand zerkleinert, das geht auch).

Spinat waschen und trocken schleudern, zur Seite stellen.

Schalotte/Knoblauch fein hacken und zur Seite stellen.

Im Topf der CC (in dem anfangs die Kichererbsen waren) Scalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Ernusskerne zugeben. Kochrührelement einsetzen, 140 Grad und Timer auf 5 Minuten stellen.

Dann Tomaten und Brühe zugeben, Timer wieder auf 5 Minuten stellen.

Dan Erdnussmus, Kichererbsen und Spinat zugeben, nochmals 5 Minuten einstellen (Spitzschutz aufsetzen).

Mit Salz/Pfeffer/getrockneter Chilischote und Paprikapulver abschmecken. Fertig. Zum Schluss noch die Petersilienblättchen darüberstreuen.

Regenerierende Gesichtspflege – Beauty-Pflege-Wund-Allzweckpflege auf Sheabutter Basis

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Marianne Immler

Kürzlich gesehen und nun selbst nachgemacht. Meine Hände danken es mir schon nach drei Tagen, ist gut von Kopf bis Fuß, für Neurodermitis, Ekzeme, Sonnenbrand etc.- alles Bio Natur

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen, damit es sich lohnt

Zutaten:
1 Glasgefäß mit mindestens 100ml Inhalt
65g Sheabutter
10g Kokosöl
10g Mandelöl
10g Olivenöl
wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen, zuerst eher sparsam dosieren!) dazu geben – Lavendel, Rosen, Ylang-Ylang etc.(reine ätherische Öle)

Zubereitung:
Mit Sheabutter in Kessel anfangen auf 44-46° und Stufe 3, wenn fast alles geschmolzen ist Kokosöl dazu und dann mit Flexi arbeiten – kurz auf 50° und Stufe 1, wenn alles klar ist –

Temp. ausschalten und normal auf Stufe 3 rühren.

Ist die Temp. auf 40-42° runter 10g Mandelöl und 10g Olivenöl langsam dazu gießen, 1 Min. rühren lassen dann wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen) dazu geben

Danach alles vorsichtig in Gläschen abfüllen – trotz großem Topf ließ es sich super abfüllen.

Sheabutter unraffiniert ist für med. Zwecke (Neurodermitis etc.) besser geeignet da unbehandelt – BIO ist und somit mehr Wirkstoffe besitzt. Sheabutter sollte immer sehr sanft geschmolzen werden, meine Temperaturen sind die vom Regler und mit dem rühren optimal.

Ich habe anschließend alles sofort abgespült mit etwas Essig im Wasser, somit hatte ich keinen Geruch auch am Flexi nicht.

Sheabutter ist nicht günstig, aber für die Cremes und Salben zahlt man wesentlich mehr.

Meine Enkeltöchter haben Neurodermitis ich hoffe ihnen damit besser helfen zu können und selber bin ich begeistert. Ich hoffe ich habe nichts vergessen und bin auf Eure Antworten gespannt.

Süsskartoffel-Blumenkohl-Curry

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Zutaten:
400-500g Süßkartoffel
½ Blumenkohl
ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)
ca. 75g geröstete Cashewkerne
1 Dose Kokosmilch (400ml)
3 TL Ras el Hanout
2 kleine Chilis
2EL Erdnussbutter
Salz nach Belieben
1 Frühlingszwiebel
2 EL Kokosöl
2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:
Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süsskartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

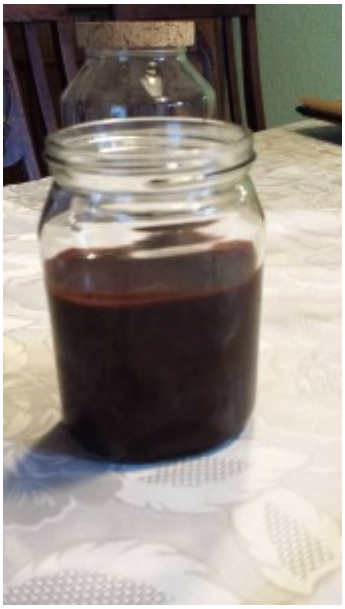
Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süsskartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 💕

LowCarb Haselnusscreme



Rezept und Foto von Martina Witzel

Zutaten:
60g Kokosöl
40g Haselnussmus
etwas Vanillearoma
40g Sahnepulver
20g Backkakao
Süßungsmittel nach eigenem Gusto

Zubereitung:
Kokosöl, Haselnusmus, Vanillearoma ca. 10 Min bei 50 Grad auf Stufe 2 rühren bis es flüssig ist (Flexi).

Sahnepulver, Backkakao und Süssungsmittel weitere 5 min bei 50 Grad auf Stufe 1 rühren, bis es wie eine Haselnusscreme aussieht.

Süßkartoffel-Curry VEGAN

Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:
1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot
Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super

Foto Manuela Huber

Waffeln – Variationen

Foto: Gisela Martin – 1. Rezept

1. Rezept – Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin

Zutaten:
300 g Mehl

200 gr. Butter
100 g Zucker
2 TL Backpulver
2 EL Vanillezucker
6 Eier
1 $^{1}/_{2}$ Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)
1 Prise(n) Salz

Zubereitung:
Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf 0 stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker bestreut.

Foto: Melanie Gläser – 2. Rezept

2. Rezept von Melanie Gläser:
Rezept für 2-3 Waffeln

Zutaten:
3 EL Mandelmus

2 Eier
1/4 TL Weinsteinbackpulver
1 Schuss Kokosmilch
1 TL Kokosöl
Bourbon Vanille
Zimt

Zubereitung:
Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

3. Rezept Buttermilch-Waffeln zur Verfügung gestellt von Claudia Maria Bonifacio

Diese Buttermilch-Waffeln sind bei uns sehr beliebt, denn sie sind nicht zu süß, so dass noch allerlei Toppings – wie ganz klassisch Puderzucker, heiße Kirschen mit Schlagsahne oder Ahornsirup – gut passen. Die Buttermilch schmeckt nicht säuerlich, sorgt aber für ein super lockeres und gleichzeitig knuspriges Ergebnis. Habe ich keine zur Hand, nehme ich einfach Actimel, das passt prima!

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

Zutaten:
125 g Butter mit K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig rühren
50g Zucker
2 Esslöffel Vanille-Zucker
Hinzufügen und rühren bis der Zucker sich gelöst hat
4 zimmerwarme Eier jeweils einzeln unterrühren
Die Masse muss nun sehr cremig sein und an Volumen zugenommen haben
Geriebene Schale einer Zitrone hinzufügen
250g Weizenmehl
1 Tl. Backpulver
abwechselnd mit
ca. 200g Buttermilch (übrigens schmeckt Actimel als Buttermilch Ersatz sehr gut) unterrühren

Der Teig muss von der Konsistenz her etwas dicker als Pfannkuchen-Teig sein, also ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit zufügen.

Teig ruhen lassen und in gut gebuttertem Waffeleisen backen.

Der Teig kann bedenkenlos stehen gelassen werden; eine gewisse Ruhezeit ist sogar von Vorteil für das Quellen des Mehls. Gelegentlich bleibt bei uns Teig übrig, den ich abgedeckt im Kühlschrank lagere und am nächsten Tag abbacke, da gibt's geschmacklich nur ganz geringe Einbußen.

4. Rezept von Elvira Preiß

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

Zutaten und Zubereitung:
250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.
100 g Zucker und
1 Vanillezucker dazu fügen
4 Eigelb
125 g Mehl
125 g Speisestärke
2 gestrichene TL Backpulver
1/4 Liter Sahne unterrühren
4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine

Zutaten:
250g Butter
250g Zucker oder nach Geschmack
6 Eigelbe
500g Mehl
1/2 warme Milch
1TL Backpulver
Etwas abgeriebene Zitronenschale
2 Vanillezucker
Schnee von 6 Eiweiß

6. Rezept “Apfelwaffeln” von Chris Tine (Herzchenwaffeln)

Zutaten:
250g Butter
75g Zucker
4 Eier
250g Mehl
1 TL Backpulver
1/8 Liter warme Milch
300g Äpfel, gewürfelt
50g Mandeln oder Nüsse
1/2 TL Zimt

7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept

Zutaten:
200 g Butter
200g Zucker
6 Vollei
500 g Mehl
375 g Milch
Vanille, Salz, Zitrone, Zimt