

Auszug aus dem Buch »Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit«
von Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher,
erschienen im Mankau-Verlag. Foto: © katkalang - Fotolia.com



MANDEL-INGWER-ECKEN

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- 1 daumenlanges Stück frischer Ingwer
- 100 g Honig
- 1 EL Vanillezucker
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 150 g ungeschälte Mandeln
- 1 Beutel Still-Tee
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 3 EL Mandelmilch
- 50 g Mandelblättchen

1 Den Ingwer schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben oder mit einem scharfen Messer ganz fein zerkleinern. Dann mit dem Honig, dem Vanillezucker und der Butter in einen Topf geben und sanft erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Mischung lauwarm abkühlen lassen, dann das Ei hinzufügen und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine schaumig rühren.

2 Die Mandeln mit dem Inhalt des Teebeutels im Blitzhacker oder Mixer fein zerkleinern, mit dem Mehl und der Orangenschale mischen und etwa die Hälfte der Mandelmischung mit einem Löffel unter die Ingwermischung rühren. Nun den Teig auf die Arbeitsfläche geben und den Rest der Mandelmischung mit möglichst kalten Händen unterkneten.

3 Den Teig in Folie gewickelt 1 Stunde kühlen, dann in zwei Portionen teilen, auf Mehl etwa messerrückendick ausrollen, zu Quadraten von circa 5 cm Kantenlänge schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

4 Die Ecken mit der Mandelmilch bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 10 Minuten backen, bis die Mandeln goldgelb sind. Sofort vom Blech lösen und zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

GUT ZU WISSEN
Honig fördert die Entspannung – gut für alle, die unter Schlaflosigkeit leiden und morgens oft kribbelig sind.

NATÜRLICH HEILSAM

Süße Knusperecken gegen Schwangerschaftsbeschwerden können Sie zum Frühstück oder noch im Bett knabbern: Ingwer und Anis im Still-Tee helfen gegen Übelkeit, Mandeln geben Kraft durch Proteine und gesundes Fett.