

REZEPTE SAMMLUNG:

Rothenburg, 24.05.2020



Holunder Strauben nach Ulrike von Blarer Zalokar

Rezeptur:

8-12 frische Holunderblüten
100 g Buchweizen Samen gemahlen
2 Eigelb
50 ml Sojamilch
1 Prise Salz
2 Eiweiss
etwas Olivenöl, natives (kaltgepresst)
etwas Vollrohrzucker
etwas gemahlene Zimt Rinde

Zubereitung

1. Buchweizen, Eigelb, Sojamilch und eine Prise Salz miteinander vermengen.
2. Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Buchweizenmasse heben.
3. Die Holunderblüten in den Teig tauchen und in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl goldbraun braten.
4. Auf einem Teller anrichten, mit Zimt und Vollrohrzucker bestreuen und noch heiss servieren.

Tipp

Anstelle von Buchweizen kann auch Dinkelmehl verwendet werden. Die Strauben können auch in einem Bierteig gebacken werden. Um einen Bierteig herzustellen, verwendet man anstelle von Sojamilch Bier und gibt Dinkelmehl dazu. Anstelle Sojamilch kann auch eine Getreidemilch, Ziegenmilch oder Mandelmilch verwendet werden. Anstelle von Holunderblüten können Apfelfringe oder Glyzinienblüten verwendet werden.

Am besten bestellt Ihr unter www.heilpraktikerschule.ch gleich das ganze Buch mit diesem und noch viel mehr leckeren Rezepten!

Mit herzlichen Grüßen

Petra & Michael Bossard