

Kuchen, Torten & Gebäck mit Agavendicksaft



OSTERBÄCKEREI

Überreicht durch Ihre Naturheilpraxis Sonnenschein
Legrandallee 1, Essen-Borbeck, Telefon 0201-670547

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	3
Der Klassiker: Osterlamm	4
Für Kinder: Hannes Hase	5
Hefezopf	6
Süße Eierbecher	7
Vom Blech: Saftiger Aprikosen-Rührkuchen	8
Karotten-Nuss-Gugelhupf	9
Mit Schwips: Frischkäse-Torte Pfirsich-Sekt	10

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

verwöhnen Sie Ihre Liebsten zum diesjährigen Osterfest doch einmal mit leichten Varianten der beliebtesten Osterleckereien. In den hier vorgestellten Rezepten sind Zucker und Honig durch Agavendicksaft ersetzt worden. Zudem haben wir auf die Menge an eingesetzten Eiern und die Verwendung fettarmer Produkte geachtet. So backen Sie leicht verträglich und trotzdem lecker. Für ein rundum gutes Gefühl.

Die Rezepte wurden sorgfältig von uns zusammengestellt und natürlich auch getestet. Wir hoffen, dass Sie Ihnen ebenso gut schmecken wie uns und wünschen Ihnen eine herrliche Osterzeit.

Ihr Heilpraktiker

Daniel Sonnenschein & Team

Der Klassiker!

Osterlamm



Zutaten für 3 Stück

250 g Halbfettmargarine
200g Agavendicksaft
4 Eier
etwas Salz
8 Tr. Zitronenöl
400g Mehl
3 TL Backpulver
3 EL fettarme Milch
flüssige Margarine und
Paniermehl für die Form

Zubereitung

Margarine schaumig rühren und nach und nach Agavendicksaft einrühren. Eier, Salz und Zitronenöl zugeben. Mehl mit Backpulver mischen und dann esslöffelweise unter den Teig sieben. Wird der Teig zu fest, nach und nach etwas Milch zugeben. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Lammform mit flüssiger Margarine austreichen und mit Paniermehl sorgfältig austreuen. 1/3 des Teiges in die Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Lamm in der Form belassen und auskühlen lassen. Anschließend vorsichtig herausnehmen und ggfs. die Standfläche gerade schneiden. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Für Kinder!

Hannes Hase



Zutaten für 4 Stück

200g Magerquark
6 EL fettarme Milch
8 EL Pflanzenöl
1 Ei
100g Agavendicksaft
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Salz
400g Mehl
1 Pck. Backpulver
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Magerquark, Milch, Öl, Ei, Agavendicksaft, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen, die Hälfte unter den Teig rühren und den Rest unterkneten. Teig etwa 1/2cm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die Schablone aufsetzen und Figuren ausschneiden. Hasen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen und nach Wunsch verzieren.

Tip: Für die Hasenschablone können Sie sich diese Abbildung vergrößert kopieren, auf einen Karton übertragen und mit einer Bastelschere ausschneiden.

Hefezopf

Zutaten

500g Mehl
1 Würfel frische Hefe (ca. 40g, für 500g Mehl)
250ml lauwarme fettarme Milch
120g Agavendicksaft
95g Halbfettmargarine
1 Prise Salz
1 Eigelb
4 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe zerbröseln und mit 230ml Milch und Agavendicksaft verrühren. In die Vertiefung geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Margarine schmelzen, abkühlen lassen, mit Salz zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort abgedeckt weitere ca. 45 gehen lassen, durchkneten, in zwei Stücke teilen und diese zu 30-35cm langen Rollen formen. Rollen zu einem Zopf flechten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Eigelb mit restlicher Milch verquirlen, Zopf damit einpinseln, mit gehobelten Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene etwa 35-40 Minuten backen.

Variante: Verfeinern Sie den Hefeteig mit 4 Esslöffeln Rosinen, verringern Sie hier die Mandelmenge auf 2 Esslöffel.

Süße Eierbecher

Zutaten für 6 Stück

500g Mehl
100g Halbfettmargarine
1 Ei
1 Prise Salz
1/4l fettarme Milch
30g Hefe
1TL Agavendicksaft
Mehl zum Formen
1 Eigelb zum Bestreichen
6 frische Frühstückseier



Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl in eine Schüssel sieben. Weiche Margarine in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Ei verquirlen und mit Salz zum Mehl geben. Milch lauwarm erwärmen, Hefe sowie Agavendicksaft darin auflösen, zugießen und alles gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst. Teig zugedeckt bis zur doppelten Größe aufgehen lassen. Teig noch einmal durchkneten, dann in 6 Portionen teilen. Portionen dritteln. Aus jedem Stück mit bemehlten Händen eine ca. 30cm lange Rolle formen. Diese verflechten und zu einem engen Kranz legen. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren. Teig damit bestreichen. Frühstückseier waschen, einfetten und am stumpfen Ende anstecken. Jedes Ei mit dem Loch nach oben in einen Teigkranz setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Blechkuchen - fast wie bei Oma!

Saftiger Aprikosen-Rührkuchen



Zutaten

210g Halbfettmargarine
150g Agavendicksaft
3 Eier
125ml fettarme Milch
400g Mehl
1 Pck. Backpulver
3 Gläser Aprikosenhälften
(à 340g, ohne Zucker)
60g gehackte Haselnüsse

Zubereitung

Margarine mit Agavendicksaft schaumig schlagen. Nach und nach Eier und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und dazugeben. Aprikosen abtropfen lassen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, mit Aprikosen belegen und mit Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Variante: Der Kuchen schmeckt auch sehr gut mit Pfirsichen, Äpfeln oder Pflaumen.

Karotten-Nuss-Gugelhupf

Zutaten

360g Karotten
140g Halbfettmargarine
180g Agavendicksaft
2 EL Vanillezucker
2 Eier
330g Mehl
2 TL Backpulver
125ml fettarme Milch
60g gehackte Haselnüsse
1 TL Pflanzenöl
1 EL Paniermehl
60g kalorienreduzierte Aprikosenmarmelade

Zubereitung

Karotten fein raspeln. Margarine, Agavendicksaft und Vanillezucker schaumig schlagen und nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und eslöffelweise mit Milch unterrühren. 50g Nüsse und Karottenraspel unterheben. Eine Gugelhupfform mit Öl einfetten, mit Paniermehl ausstreuen und Teig hineinfüllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 70 Minuten backen. Kuchen aus der Form stürzen und etwas abkühlen lassen. Marmelade in einem kleinen Topf erhitzen, Kuchen damit bepinseln und mit restlichen Nüssen bestreuen.

Mit Schwips!

Frischkäse-Torte Pfirsich-Sekt

Zutaten

150g Löffelbiskuit
125g fettarme Margarine
1 Dose Pfirsiche, ungezuckert
(abgetropft ca. 235g)
3 Pck. fettarmer Frischkäse à 175g
300g fettarmer Joghurt
1 Prise Salz
2 EL Grenadine
1 Pck. gemahlene Gelatine
75ml Sekt
75g Agavendicksaft



Zubereitung

Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) drücken. Pfirsiche gut abtropfen lassen, den Saft auffangen. Pfirsiche in Spalten schneiden. Frischkäse, Joghurt, Salz und Grenadine mit dem elektrischen Handrührgerät vermengen. Gelatine in 75ml des Fruchtsafts 10 Minuten einweichen. Alkohol und Agavendicksaft hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren erwärmen, bis sich die Gelatine gelöst hat. Zügig unter die Frischkäse-Creme rühren. Creme in die Springform füllen.

Die Torte für mindestens 3 Stunden kühlen. Mit Pfirsichspalten dekoriert servieren.