

„Laß deine Nahrung deine Medizin sein
und deine Medizin deine Nahrung!“

– Hippokrates –



REZEPT

Zucchiniuchen mit besonderen Mehllarten

Zutaten

4 Dotter
20 dag Staubzucker
25 dag roh geriebene Zucchini
15 dag Öl
10 dag Kichererbsenmehl
10 dag Goldblumenweizenmehl
½ TL Backpulver
½ TL Zimt
15 dag Haselnüsse
4 Eiklar
Ribiselmarmelade, Schokoladeglasur

Zubereitung

Dotter und Zucker schaumig rühren, Zucchini und Öl dazugeben.
Mehl, Backpulver, Zimt, Nüsse vorsichtig einrühren.

Mit Eiklar einen Schnee schlagen und diese dann in die Dotter-Mehlmasse unterheben.
In eine befettete Kuchenbackform füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180° Umluft
ca. 1 Stunde backen.

Auskühlen lassen, in der Mitte durchtrennen und mit Ribiselmarmelade füllen bzw. außen
komplett bestreichen sowie mit Schokoladeglasur bedecken.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!



Kontrolliert biologische und nachhaltige Landwirtschaft!
Dinkel, Mohn, Linsen, Einkorn, Kichererbsen, Weizen,
Hafer, Dille, Kümmel, Kräuter, Gemüse

WALDVIERTLER BIOHOF
Karl Ringl
Rappolz 6, A-3844 Waldkirchen
T +43 (0)664 6444 314
ringl@waldviertlerbiohof.at
waldviertlerbiohof.at



„Laß deine Nahrung deine Medizin sein
und deine Medizin deine Nahrung!“

– Hippokrates –



REZEPT

Pikanter Auflauf mit Kichererbsenmehl

Zutaten

10 dag Kichererbsenmehl
10 dag geriebener milder Käse
100 ml Öl
100 ml Milch
2 ganze Eier
1 EL Backpulver (entspricht ca. ½ Päckchen)

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer oder Schneebesen verrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Dille abschmecken.

Den Teig in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 150° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Die Gewürze können nach Belieben verändert werden. Besonders geeignet sind Gewürze, die die Eiweißverdauung unterstützen – z.B. Bohnenkraut, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Kurkuma

Am nächsten Tag können Schnitten des Auflaufs in Butter oder Öl kurz angebraten werden, so entsteht eine neue Mahlzeit.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!



Kontrolliert biologische und nachhaltige Landwirtschaft!
Dinkel, Mohn, Linsen, Einkorn, Kichererbsen, Weizen,
Hafer, Dille, Kümmel, Kräuter, Gemüse

WALDVIERTLER BIOHOF
Karl Ringl
Rappolz 6, A-3844 Waldkirchen
T +43 (0)664 6444 314
ringl@waldviertlerbiohof.at
waldviertlerbiohof.at



„Laß deine Nahrung deine Medizin sein
und deine Medizin deine Nahrung!“

– Hippokrates –



REZEPT

Süße Variante der Kichererbse

Zutaten

10 dag Kichererbsenmehl
10 dag frisch gequetschter Graumohn
100 ml Öl
100 ml Milch
2 ganze Eier
3 – 5 dag Rohrohrzucker (die Zuckermenge kann nach Geschmack variiert werden oder durch Honig bzw. ein anderes Süßungsmittel ersetzt werden)
1 EL Backpulver (entspricht ca. ½ Päckchen)

Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer oder Schneebesen verrühren.
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufstreichen und mit beliebigen Früchten belegen.

Bei 150° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!



Kontrolliert biologische und nachhaltige Landwirtschaft!
Dinkel, Mohn, Linsen, Einkorn, Kichererbsen, Weizen,
Hafer, Dille, Kümmel, Kräuter, Gemüse

WALDVIERTLER BIOHOF
Karl Ringl
Rappolz 6, A-3844 Waldkirchen
T +43 (0)664 6444 314
ringl@waldviertlerbiohof.at
waldviertlerbiohof.at



„Laß deine Nahrung deine Medizin sein
und deine Medizin deine Nahrung!“

– Hippokrates –



REZEPT

Hummus provenciale

Zutaten

100g Kichererbsen
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Paprika
etwas Limettensaft
1 kl. Knoblauchzehe
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
etwas Topfen

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen, die Schale entfernen und pürieren.

Karotte, Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.

Paprika fein schneiden, den Knoblauch zerdrücken und mit dem Limettensaft und den Gewürzen sowie Topfen vermengen.

Gut durchrühren und etwas anziehen lassen.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!



Kontrolliert biologische und nachhaltige Landwirtschaft!
Dinkel, Mohn, Linsen, Einkorn, Kichererbsen, Weizen,
Hafer, Dille, Kümmel, Kräuter, Gemüse

WALDVIERTLER BIOHOF
Karl Ringl
Rappolz 6, A-3844 Waldkirchen
T +43 (0)664 6444 314
ringl@waldviertlerbiohof.at
waldviertlerbiohof.at

