
AYURVEDISCHE PLÄTZCHEN REZEPTE



AYURVEDA SONNTAGSPLÄTZCHEN

WILD AND VEDA

In Uli`s Blog steht u.a. das Erlernen eines gesunden Lebensstils und der Weg zu innerer Balance im Fokus. Sie teilt dort auch noch viele weitere Rezepte

Zutaten:

250 g Haferflocken
110 g Dinkelvollkornmehl
50 g Rosinen
50 g rohe ungesalzene Pistazien
50 g rohe ungesalzene Cashewnüsse
100g Kokosblütenzucker
1 1/2 TL gemahlener Zimt
nach Belieben 1 1/2 TL gemahlene Muskatnuss
nach Belieben 1 1/2 TL gemahlener Ingwer
1/2 TL Backpulver
1 Messerspitze Salz
200 ml flüssiges Kokosöl
200 ml Hafermilch oder 200 ml Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C/Gas Stufe 6 vorheizen und die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen; das Öl hinzufügen und gut umrühren. Hafermilch oder Wasser hinzufügen. Die Masse ist mittel-fest.

Den Teig mit einem Esslöffel häufchenweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder gefettetes Backblech gegeben. Es ergeben sich 16-20 Kekse.

12 – 15 Minuten backen, bis sie am Rand goldbraun sind. Bitte beobachten: ist der Ofen zu heiß, verbrennen sie schnell! Wenn wir sie aus dem Ofen nehmen, sind sie noch etwas weich. Durch das anschließende Abkühlen auf dem Rost trocknen sie nach und werden etwas fester.

VEGANE HAFER-KOKOS-KEKSE

AYURVEDABEN

Ben teilt in seinem Blog verständliches Ayurveda Wissen und hat für alle Kochfreunde noch tolle Rezepte auf seiner Seite bereit.

Zutaten:

6 Datteln
0,5 cm frische Ingwerwurzel
100 g Haferflocken (Zartblatt)
100g Dinkelvollkornmehl
75g Kokosflocken
2 Prisen Zimt (gemahlen)
2 Prisen Kardamom (gemahlen)
1 Prise frisch geriebenes Muskatnusspulver
1/2 TL Backpulver
75 g Rohrohrzucker
100 g Kokosöl (Zimmertemperatur)
Etwas warmes Wasser
1-2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C/Gas Stufe 6 vorheizen und die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen; das Öl hinzufügen und gut umrühren. Hafermilch oder Wasser hinzufügen. Die Masse ist mittel-fest.

Den Teig mit einem Esslöffel häufchenweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder gefettetes Backblech gegeben. Es ergeben sich 16-20 Kekse.

12 – 15 Minuten backen, bis sie am Rand goldbraun sind. Bitte beobachten: ist der Ofen zu heiß, verbrennen sie schnell! Wenn wir sie aus dem Ofen nehmen, sind sie noch etwas weich. Durch das anschließende Abkühlen auf dem Rost trocknen sie nach und werden etwas fester.

Tipp:

Schmecken auch ohne Kakao, dafür mit 1/2 TL Zimt zusätzlich.

HUSARENKRAPFEN A LA AYURVEDA (VEGAN)

Zutaten:

1 EL Chia Samen
150 g weiche saftige Datteln
150 g Dinkel Vollkornmehl
100 g Mandeln gemahlen
1 TL Weinstein Backpulver
1 TL Vanille gemahlen
1/4 TL Zimt
100 g Kokosöl

Zum Garnieren: Marmelade nach Wahl oder
Chyavanprash (ayurvedisches Fruchtmas, nicht
vegan)

Zubereitung:

Chiasamen mit 5 EL Wasser in ein Gefäß geben,
verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Kokosöl auf der Heizung flüssig werden lassen.
Die Datteln in einen Zerkleinerer geben und fein
pürieren.

Alle Zutaten mit dem gequollenem Chia
vermengen und mit den Händen zu einem Teig
kneten. Backpapier auf dem Backblech
auslegen. Dann den Teig zu Kugeln formen und
mit einem Holzkochlöffel eine Vertiefung in die
Mitte drücken.

Vertiefungen mithilfe von 2 Teelöffeln mit
Marmelade oder Chyavanprash füllen.

Im vorgeheizten Backofen 12-14 Minuten bei
160 C bei Umluft backen. Abkühlen lassen,
dann in Blechdosen aufbewahren.

HOLY HEALTH

Tina Wagner macht Ayurveda
Embodiment und ist Empowerment
Coach. Sie unterstützt Frauen darin, sich
mit ihrer inneren Kraft zu verbinden.



VEGANE LEBKUCHEN

Zutaten:

5 EL Sojamehl
10 EL Wasser (oder: Ei-Ersatz für 5 Eier)
200 g Vollrohrzucker
1/2 TL gemahlene Bourbon-Vanille
Je 1 Msp. Nelke, Kardamom, Macis und Piment
1 TL Zimt
250 g fein gemahlener Dinkel
1 TL Natron
200 g gemahlene Mandeln
50 g grob gehackte Mandeln
100 g fein gehacktes Orangeat und Zitronat oder die Schalen von einer unbehandelten Orange und Zitrone
4 EL vegane Sahne

Zum Verzieren:

blanchierte Mandeln oder andere Nüsse
passierte Aprikosenmarmelade

Zubereitung:

Für ca. 30 runde Lebkuchen, schlage zunächst das Sojamehl mit dem Wasser (oder dem Ei-Ersatz) schaumig und lasse dabei den Zucker sowie die Gewürze einrieseln.

Nun mische das Mehl mit dem Natron und gebe es abwechselnd mit der Sahne zum Teig. Anschließend werden Mandeln sowie das Orangeat/ Zitronat (oder die Orangen-/ Zitronenschale) untergehoben.

Streiche die Masse portionsweise auf runde Oblaten, wobei Du die Palette oder das Messer immer wieder zwischendurch in kaltes Wasser tauchen solltest.

Bevor die Lebkuchen bei etwa 175 Grad für 25 Minuten gebacken werden, kannst Du diese noch nach Belieben mit Nüssen verzieren. Sobald die Lebkuchen abgekühlt sind, können sie mit heißer Marmelade oder einer anderen Glasur bestrichen werden.

Damit das Gebäck lange frisch bleibt, bewahrst Du es am besten in einer Keksdose auf.

ROSANA AYURVEDA KURZENTRUM

Im einzigartigem Ayurveda Kurzentrum in Bayern steht die Gesundheit im Mittelpunkt und es gibt auf dessen Blog noch viele weitere Rezepte zu entdecken.



VEGANE ZIMTSTERNE

YOGA VIDYA

In diesem schönen Blog von Europas größtem Seminaranbieter findest du alles rund um Yoga, Ayurveda und auch noch weitere ayurvedische Rezepte.

Zutaten:

Für den Keksteig

150 g Rohrzucker gemahlen

2 EL Zimt

8 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

200 g gemahlene Haselnüsse

200 g gemahlene Mandeln

1 EL geriebene Orangenschale

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Guss:

150 g Puderzucker

etwas Wasser

1 TL Zimt

eine Prise(!) Sternanis

eine Prise(!) Kurkuma

Zubereitung:

Verknete alle Zutaten für den Teig, rolle ihn aus und steche Plätzchen aus. Backe diese für 7 – 8 Minuten bei 200° C. Lasse sie im Anschluss abkühlen – erst dann werden sie hart – und bestreibe sie dann mit dem Zuckerguss, für den du zuvor einfach all dessen Zutaten mit einem Schneebesen verrührt hast



AYURVEDISCHE KARDAMON PLÄTZCHEN

FITREISEN.DE

Fitreisen.de steht für Urlaube, die das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit fördern. In unserem Blog findest du auch noch weitere tolle Rezepte.

Zutaten:

130 g geklärte Butter (Ghee)
130 g Sharkara-Zucker
2 TL Kardamom Gewürz
1 Prise Salz (Meersalz)
150 g Weizengrieß
140 g Weizenvollkornmehl
Saft von einer kleinen halben Limette
Blanchierte Mandeln (oder andere Nüsse zum dekorieren)

Zubereitung:

Als Erstes müssen Ghee, Salz und Rohrzucker schaumig geschlagen werden. Hierzu ist es sinnvoll, das Ghee leicht anzuwärmen.

Anschließend werden alle trockenen Zutaten (Grieß, Mehl, Kardamom) gemischt und in den Schaum gerührt. Dies sollte in mehreren kleinen Portionen geschehen. Nachdem die erste Portion Teig untergerührt wurde, wird nun auch der Limettensaft zugegeben. Der fertige Teig ist leicht krümelig und wird in Klarsichtfolie im Kühlschrank etwa 25 Minuten abgekühlt.

In Vorbereitung auf das Backen ein Blech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gekühlten Teig in kleinen Portionen in der Hand kneten und anschließend etwa kirschgroße Kugeln formen. Die Kugeln leicht aufs Backpapier drücken und mit jeweils einer Mandel oder einer anderen Nuss dekorieren. Anschließend werden die Kugeln auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten gebacken. Die Plätzchen sind fertig, wenn sie eine leichte hellbraune Farbe haben, die Größe der Plätzchen wird sich dabei kaum verändern.

