

## TCM-Rezepte: **Kürbisbrot**

E: 2 Eier, 20 dag gekochtes Kürbisfleisch, 1 EL Zucker,  $\frac{1}{4}$  T. Gemüsebrühe, 1 TL Zimt, 20 dag Sojamehl

M:  $\frac{1}{2}$  TL Muskat,  $\frac{1}{4}$  TL gem. Nelken

W: 1 TL Salz

H: 30 dag Dinkelmehl, 1 TL Backpulver

F: 1 TL Kakao

Mehle mit Gewürzen gut mischen.

Gemüsebrühe, Zucker und Eier cremig schlagen, Kürbiswürfel gut unterrühren und nach und nach die Mehlmischung unterheben.

Den Teig 15 Min. zugedeckt stehenlassen. Dann in einer geölten Auflaufform bei 180 °C 1 h backen.

## **Karotten-Walnuss-Aufstrich** (3 Portionen)

E: 1 EL Olivenöl, 20 dag Karotten, 4 dag Walnüsse, 1 EL Walnussöl, 2 EL Sojacuisine

M: Knoblauch, Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel

W: 50 ml Wasser,  $\frac{1}{2}$  TL Salz

H: 1 Spritzer Zitronensaft

F:  $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma

Karotten schälen, schneiden in Olivenöl andünsten, Wasser zugießen, weichdünsten, abseihen (Wasser auffangen) und etwas abkühlen lassen;

Karotten mit den anderen Zutaten pürieren, ev. noch etwas Wasser dazugeben;

## **Nuss-Haferflocken-Cookies**

E: 5 Dotter, 15 dag Butter, 10 dag Vollrohrzucker, 1 P. Vanillezucker, 10 dag ger. Nüsse, 1 TL Zimt

M: 3 EL Rum, 10 dag Haferflocken

W: 1 Prise Salz

H: Zitronenschale, -saft, 10 dag Dinkelmehl, 1 TL Backpulver

F: ½ TL Kakao

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Dotter schaumig rühren, Zitrone und Rum einrühren, die restlichen Zutaten unterheben;

Mit einem Löffel kleine Häufchen auf das Backblech setzen, ev. mit gehobelten Mandeln bestreuen und 25 Min. bei 180°C backen.