

REZEPTE Weihnachtsmarkt 2011



Kreisverband Mayen-Koblenz
Birgit Meyreis
Kreisvorsandspreeherin
Fasanenweg 11
56299 Ochtendung
Telefon: 0171-1843774
birgit.meyreis@gruene-myk.de
www.gruene-myk.de

Bio-Orangen-Dinkelwaffeln

250 g weiche Butter
250 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
etwas abgeriebene Orange
6 Eier
550 g Dinkelmehl 1050
2 Msp. Backpulver
375 ml Orangensaft
neutrales Öl fürs Waffeleisen

Nusskuchen mit Honig und Stevia

100 g Dinkelmehl Type 1050
50 g Speisestärke
1 P. Backpulver (Weinstein - phosphatfrei)
60 g gemahlene Mandeln
60 g gemahlene Haselnüsse
250 g Sauerrahmbutter
1 P. Vanillezucker
1 Schluck Wasser oder Milch
3 ½ EL Honig
½ gestrichener Teelöffel Stevia-Pulver
4 Eier
1 Prise Zimt

nach Geschmack: Kakao-Pulver

Belag: Kuvertüre 70% Kakao (mit Rohrohrzucker)

Backofen (Umluft) auf 200 Grad vorheizen, Backzeit insgesamt 40 Minuten, nach 10 Minuten auf 170 Grad zurückschalten

Stevia ist ein aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* („Süßkraut“, auch „Honigkraut“) gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet wird. Es besteht hauptsächlich aus dem Diterpenglycosid Steviosid (ca. 10 % der Trockenmasse der Blätter), Rebaudiosid A (2 bis 4 %) und sieben bis zehn weiteren Steviolglycosiden, wobei die Zusammensetzung von der Steviasorte abhängt. Stevia hat die bis zu 300-fache Süßkraft von Zucker, ist nicht kariogen und für Diabetiker geeignet. Steviolglycoside sind als E 960 in der EU ab 2. Dezember 2011 als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Ein Jahr vor der Zulassung konnte aus Studien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) für Stevia weder eine Genotoxizität noch eine krebserregende Wirkung nachgewiesen werden. Auch negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsorgane des Menschen konnten nicht festgestellt werden, was eine Zulassung in der EU wahrscheinlich machte.

Quelle: Wikipedia