

Flurinas Pfefferkuchen

Ein Weihnachtsgebäck für Eilige, mehr würzig als süss, schnell zubereitet, enthält kein tierisches Eiweiss und ist deshalb auch abends als "Bettmümpfeli" geeignet.



Zutaten für den Teig:

3 Tasse Mehl (450g)
1/2 Tasse Zucker (100g)
2 EL Cacaopulver
2 EL Lebkuchengewürz
1 Pack Backpulver
evtl. 50 g Baumnüsse oder Haselnüsse
einige Std. eingeweicht
1 dl Rahm
3.5-4 dl Wasser

Für die Glasur (nach Belieben):

Dunkle Schokolade
2 EL Rahm

Rezept

Mehl, Backpulver
Zucker, Salz,
Cacaopulver, Lebkuchengewürz
in der Teigschüssel gut vermischen.

Die eingeweichten Nüsse im Mixer hacken und begeben. Den Rahm und einen Teil des Wassers begeben, umrühren, evtl. noch Wasser dazu geben, der Teig soll dickflüssig sein. Ein Kuchenblech von ca. 33x40 cm mit Blechreinpapier belegen, den Teig darauf verteilen. Backen 20 Minuten bei guter Mittelhitze (180-200°C)

Kochschokolade und Rahm in einem Topf sorgfältig erwärmen, gut verrühren, das abgekühlte Gebäck damit glasieren. Die Glasur ca. 2 Stunden trocknen lassen. Das Gebäck in Würfel schneiden. In einer geschlossenen Dose aufbewahren. Die Pfefferkuchen schmecken auch ohne Glasur, man kann sie nach Belieben auch weglassen.



Wirkung, Begründung

Cacao hat eine Manganwirkung. Wer grosse Lust auf Schokoladegebäck hat (=Manganbedarf), kann ausserdem daran denken, sich eine Gelberbsensuppe zu kochen, denn gelbe Erbsen enthalten, im Gegensatz zu Cacao, ausser dem Mangan auch noch das für die Mangan-Verwertung notwendige Vit.B6.

Vit.B1 nur im sauren Milieu kochfest und stabil und wird im basischen Bereich zerstört. Wenn ein Rezept Backpulver (Natron, basisch) enthält, verwenden wir helles Mehl, dann hat es keinen Sinn, Vollkornmehl zu verwenden.

Der Bedarf an Vit.B1 wird durch die Nüsse ausgleichen. Diese sind für viele Menschen erst verträglich, wenn die Phytinsäure abgebaut ist, d.h. nach dem Einweichen.

Zucker ist ein Phosphor-Räuber. Bei Phosphor-Verlust geht auch Calcium verloren. Der süsse Geschmack auf der Zunge führt bewirkt die Insulinausschüttung, d.h. eine Unterzuckerung mit nachfolgenden Gelüsten nach noch mehr Süssigkeiten. Das Gebäck ist wirklich nicht sehr süss, wem es zu wenig ist, der kann mehr Zucker beifügen.

Die Prise Salz gehört in jedes Gebäck. Natrium bewirkt, dass man mit Naschen auch wieder aufhören kann.