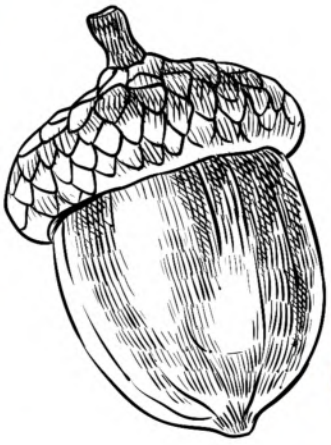
Rezepte

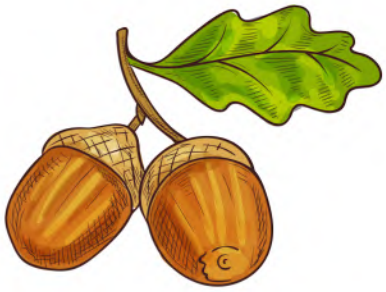
MIT EICHELMEHL



Backen mit der Steinzeit- Zutat

Entdecke die Vielfalt des Eichelmehls in der gesunden Küche mit 6 leckeren Rezeptideen

EICHELMEHL ALS BACKZUTAT



Was macht Eichelmehl als Zutat so besonders?

Eichelmehl genießt immer mehr Aufmerksamkeit in der gesunden Küche. Und das zu Recht! Schon in der Steinzeit war die Eichel eine wertvolle Ergänzung einer nährstoffreichen Ernährung. Sie ist reich an B-Vitaminen und Polyphenolen, die zu den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen gehören und auch in Granatapfel und Grüntee zu finden sind. Eicheln sind eine sehr leckere Bereicherung beim Backen von Brot oder Gebäck.

Durch seinen intensiven nussigen Geschmack verleiht es Rezepten eine ganz besondere Note und bringt Abwechslung in die Küche. Besonders für Menschen, die einer Paleo Ernährung nachgehen oder sich glutenfrei ernähren, bietet das Eichelmehl eine hervorragende Zutat für leckeres Backen.
Entdecken Sie die Vielfalt des Eichelmehls durch unsere Auswahl an 6 schmackhaften Rezepten.
Guten Appetit!

Ihr EnergyVital Team

enjoy!

HERZHAFTES AUS EICHELMEHL

EICHELBROT MIT CHIASAMEN UND SONNENBLUMENKERNEN

Für das gesunde Frühstück

1 KASTENBROT | VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN | BACKZEIT: 40 MIN

ZUTATEN

330 g Mehl
70 g Eichelmehl
20 g Hefe
1 TL Zucker
Salz nach Geschmack
2 EL Chiasamen
2 -3 EL Sonnenblumenkerne
200 ml warme Milch (bei Vollkornmehl plus 50 ml)
etwas kalte Milch zum Bestreichen
100 ml Wasser
1 EL Olivenöl.

UND SO GEHT'S

Chiasamen in 100 ml Wasser verrühren, quellen lassen. Mehl in eine große Schüssel sieben. Mulde formen, Hefe mit Zucker und etwas warmer Milch zu einem dicken Brei verrühren, 15 min abgedeckt im Warmen ruhen lassen (Start der Hefegärung). Nun alle weiteren Zutaten sowie 2 EL Sonnenblumenkerne dazu geben und mehrere Minuten gründlich durchkneten. Die Schüssel mit einem Handtuch bedeckt an einen warmen Ort stellen, 30 min gehen lassen. Nochmals kneten, einen ovalen Teigklumpen formen, in eine Kastenform geben, weitere 10 min gehen lassen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen, ein Schälchen Wasser auf das Blech schütten zwecks Dampferzeugung, das Brot sofort reinschieben. Nach 15 min auf 180 Grad zurückschalten, noch 25-30 min backen. **Brötchenvariante:** Kugeln formen, aufs Backbleck legen, mit Milch bestreichen, ca. 20 min bei 220 Grad backen.

TIPPS

Mit "Mehl" ist immer Weizenmehl gemeint. Allerdings hat Dinkel einen wesentlich höheren Klebereiweißanteil und gleicht so die fehlenden Backeigenschaften des Eichelmehls aus. Außerdem ist es leckerer und verträglicher. 550er Mehl nimmt man normalerweise zum Backen, aber 1050er schmeckt voller und ist gesünder, aber mehr Flüssigkeit einplanen.

EICHELSTÄBCHEN MIT KÄSE UND CHILI

Der ideale Snack für zwischendurch

STÜCK: 12 VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN BACKZEIT: 7-10 MIN

ZUTATEN

80 g Mehl
125 g Eichelmehl
etwas frische fein gehackte Chili oder Cayennepfeffer
Salz
gemahlener Kreuzkümmel
80 g geriebener Käse
3 - 4 EL weiche Butter
1 TL Senf
1 Ei
5 - 6 EL kaltes Wasser
etwas Olivenöl

UND SO GEHT'S

Mehl, Eichelmehl, Salz, etwas gehackte Chili, Kreuzkümmel und geriebenen Käse in eine Schüssel geben. Die weiche Butter dazugeben und das mit dem Senf vermischte Ei dazugeben. Zum Schluss das kalte Wasser hinzufügen.
Den Teig gut durchkneten und mit etwas Olivenöl einölen, abdecken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3-5 mm dick ausrollen. Die Stäbchen mit einem Pizzamesser ausstechen und auf Backpapier legen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 7 bis 10 Minuten backen. Dann abkühlen lassen.

TIPP
Besonders lecker zum Dippen in z.B. Kräuterquark oder Hummus.

SÜßES AUS EICHELMEHL

KUCHEN MIT EICHEL UND ZIMT

Perfekt für's Kaffeekränzchen

STÜCK: 12 VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN BACKZEIT: 20-25 MIN

ZUTATEN

2 mittelgroße Eier
125 g Butter
250 ml Milch
250 g Zucker
200 g Mehl
200 g Eichelmehl
3 TL Backpulver
2 TL Zimt
1 TL Salz

UND SO GEHT'S

Den Backofen auf 190°C vorheizen.
In einer großen Schüssel 2 mittelgroße Eier eine Minute mit einem Handrührgerät leicht schlagen. 125 g weiche Butter und 250 ml Milch hinzufügen und mit dem Handrührgerät kurz glattrühren (nicht länger, Rührteige werden durch zu langes Rühren zäh).
Mehl und Eichelmehl (beides evtl. gesiebt), Zucker, 3 TL Backpulver, Zimt und Salz hinzufügen und glattrühren. Die Kuchenform fetten und mit dem Teig befüllen. Bei 190°C Umluft ca. 20-25 Minuten (je nach Größe der Form) backen. Nach dem Backen den Kuchen aus der Form nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

TIPPS

Das Sieben soll zur Sauerstoffanreicherung der Mehls und damit einem besseren Ergebnis führen. Man kann es aber auch weglassen.

WEIHNACHTS EICHELKEKSE

für den festlichen Kaffeetisch

SÜßES AUS EICHELMEHL

STÜCK: VIELE VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN BACKZEIT: CA. 11 MIN

ZUTATEN

140 g Butter
100 g Mascobado-Zucker
3 EL Honig
175 g Mehl
175 g Eichelmehl
1 TL Backpulver
2 TL gemahlener Zimt
5 TL gemahlener Ingwer
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

UND SO GEHT'S

Mehl, Eichelmehl, Backpulver, Zimt, Ingwer, eine Prise Salz und eine Prise Pfeffer in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker und Honig hinzufügen. Diese Mischung zu den Zutaten in eine Schüssel geben und einen festen Teig kneten. Den Teig eine halbe Stunde kaltstellen. Anschließend auf einer bemehlten Fläche oder auf Backpapier 4-5 mm dick ausrollen und die Kekse mit einer Plätzchenform ausstechen und auf das Backblech legen. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 11 min backen. Nach Wunsch mit Glasur, Schokolade, bunten Streuseln usw. dekorieren.

TIPPS

Darauf achten, dass man echte Schokoladenkuvertüre oder Blockschokolade verwendet. Fettglasur mit Schoko-Geschmack sieht ähnlich aus, schmeckt aber wesentlich schlechter und ist ungesünder.

SÜßES AUS EICHELMEHL

VALENTINSTAG KEKSE

die perfekte kleine Aufmerksamkeit

STÜCK: ca. 20 VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN BACKZEIT: 9-10 MIN

ZUTATEN

230 g Mehl
80 g Eichelmehl
100 g Zucker
ein Päckchen Vanillezucker
130 g weiche Butter
1 Ei
1 Eigelb
3 EL Milch
3 EL Vollfettjoghurt

Für den Überzug:

Schokoglasur:
100 g Vollmilchschokolade

Rosa Glasur:
1 Eiweiß
250 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft
rote Lebensmittelfarbe
oder farbige Kristalle

UND SO GEHT'S

Mehl in eine große Schüssel sieben. Eichelmehl, Milch, Zucker und Vanillezucker hinzufügen und vermischen. In der Mitte ein Loch formen, 1 Ei, 1 Eigelb sowie Butter und Vollfettjoghurt hineingeben. Alle Zutaten gut und schnell mit kalten Händen durchkneten. Anschließend den Teig zwei Stunden kühlstellen. Kleine Teigstücke aus dem Kühlschrank nehmen und 3-4 mm dick ausrollen. Kekse in Herzform ausstechen und auf ein Backblech legen. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 9 bis 10 Minuten backen. Die fertigen Kekse können mit Glasur oder bunten Zuckerkristallen dekoriert werden. Glasurzubereitung: Eiweiß, Zucker und Zitronensaft vermischen. Zum Schluss wird rote Lebensmittelfarbe zugefügt.

TIPPS

Es gibt im Handel natürliche Lebensmittelfarbe ohne Chemie, z.B. von RUF. Ein Backblech kann man fetten oder mit Backpapier oder noch besser, mit Back-Silikonmatten auslegen. Backpapier keinesfalls mehrmals verwenden, es wird giftig!

SÜßES AUS EICHELMEHL

HALLOWEEN KEKSE

schaurig-köstlich zum Halloweenfest

STÜCK: ca. 20 VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN BACKZEIT: CA. 18- 20 MIN

ZUTATEN

140 g geschmolzene Butter
90 g Mehl
90 g Eichelmehl
50 g Puderzucker
1 abgeriebene Orangenschale
3 EL Orangensaft

UND SO GEHT'S

Gesiebtes Mehl in eine Schüssel geben. Puderzucker, geriebene Orangenschale, drei Esslöffel Orangensaft und zerlassene Butter hinzufügen. Alle Zutaten gut vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig in Alufolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig zu Kugeln formen, flachdrücken, auf Backpapier legen und formen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C je nach Dicke der Kekse 18 bis 20 Minuten backen.

Auf den Geschmack gekommen?
Eichelmehl direkt nachbestellen unter:
www.energyvital.de
Dieses Heft wurde erstellt von: Anna-Sophia Lippoldt, Sporttherapeutin, www.natuerlich-fit.net
EnergyVital