

## Rezepte „Gesundes Süßes mit der 5-Elemente Küche“

### Mandel-Kokos Punsch

Zutaten (für 2 Personen):

- E 1 EL Agavendicksaft, 150 ml Kokosmilch, 50 ml Mandelmilch, 10 g Mandelblättchen, ½ EL Kokosraspeln
- M 1 TL Sonnentor Gewürz „Aladins Kaffeegewürz“ evtl. Schuss Rum
- W 150 ml Wasser
- H ½ TL Zitronensaft
- F 1 Teebeutel Schwarztee

Wasser zum Kochen bringen und mit dem Teebeutel ca. 10 min ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne Mandelblättchen und Kokosraspeln goldbraun rösten. In einem Topf Kokos- und Mandelmilch, Agavendicksaft, Aladins Kaffeegewürz und Zitronensaft erwärmen, Schwarztee und evtl. Schuss Rum hinzufügen und in zwei Gläser teilen. Mit der gerösteten Mandel-Kokosmischung bestreut heiß servieren.

### Gewürzkuchen im Glas

Zutaten:

- E 200 g Butter, 90 g Maronimehl, 4 Eier, 1 TL Zimt, 90 g erweichte Schokolade, 140 g Zucker, 1/8 l Mandelmilch, 1 P. Vanillezucker
- M ½ TL Lebkuchengewürz, ½ TL Kardamom, 2 EL Amaretto
- W Prise Salz
- H 140 g Dinkelvollmehl, ½ P. Backpulver
- F Prise Orangenschale gerieben

Backrohr auf 180°C vorheizen.

Eier trennen und Schnee schlagen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Dotter schaumig rühren. Erweichte Schokolade, Orangenschale und Amaretto einrühren. Maroni- und Dinkelmehl mit Backpulver, Lebkuchengewürz, Kardamom und Zimt vermischen und abwechselnd mit Milch in die schaumig gerührte Masse rühren. Schnee unterheben. Gläser mit Butter ausschmieren und ca. 2/3 Teig in die Gläser füllen. Bei 180°C ca. 25-30 min backen.

*Tipp: Die Gläser mit Schokoglasur verzieren und mit Mandelsplitter bestreuen.*

### Buchweizen-Erdmandel Birnen Torte

Zutaten:

- E 150 Erdmandelmehl, 200 g Butter, 60 g Zucker, 4 Eier, ½ TL Zimt, Fruchtarmelade, Mandelblättchen, 3-4 Birnen
- M ½ TL Kardamom, 2 EL Amaretto
- W Prise Salz
- H 2 EL Orangensaft, 2 TL Backpulver
- F 200 g Buchweizenmehl, ½ TL Orangenschale