



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Dezember - Gefüllte Haselnusstaler

Gefüllte Haselnusstaler

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 200g weiche Butter, 180g Vollrohrzucker, 200g Mehl, abgeriebene Schale von ½ Biozitrone, ½ Teel. gemahlener Anis, 1 Prise Salz, 200g gemahlene und GERÖSTETE Haselnüsse
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 2 kleine Eigelb, 2 Eßl. Sahne, 4-5 Eßl. schwarzes Johannisbeermarmelade (die Früchte mit einer Gabel fein zerdrücken)

Zubereitung:

- In einer beschichteten Pfanne die gemahlene Haselnüsse bei ganz schwacher Hitze TROCKEN RÖSTEN und dabei immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn sie zu duften beginnen und leicht braun werden auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
- Dann einen geschmeidigen Mürbteig herstellen aus Mehl, braunem Zucker, weicher Butter, Gewürzen und Haselnüssen.
- Den Teig für eine halbe Stunde KÜHL, aber nicht kalt stellen, Er soll nicht fest werden, nur kühl.
- Den Backofen auf 160 Grad Umlauf vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eigelb und Sahne in einer Tasse verrühren. Einen Backpinsel bereitlegen.
- Nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Hälfte des Teiges ausrollen, runde Plätzchen mit ca. 5 cm Durchmesser ausstechen und diese auf das Blech setzen.
- Jedes Plätzchen dünn mit Eigelb - Sahne - Mischung bestreichen und ab in den Ofen damit.
- Für 8 bis max. 10 Minuten backen, auskühlen lassen und mit der zweiten Hälfte des Teiges genauso verfahren.
- Die Hälfte der Plätzchen mit etwas Johannisbeermarmelade bestreichen und einen anderen Keks draufsetzen.
- FERTIG und jetzt...genießen!

Hinweis:

- Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, die Haselnüsse zu rösten, sie verleihen den Plätzchen so ihren ganz besonderen Geschmack.

Wirkweise:

- **Nährend, nicht zu süß vom Teig und fein herb in der Füllung.**
- Die Haselnuss ist neutral, süß, leicht bitter und fett, sie tonisiert die Energie, das Blut und die Säfte, stärkt die Mitte, nährt die Leber, das Herz und die Nieren
Haselnüsse können bei Unruhe, Blut- und Sehschwäche helfen.
- Die schwarze Johannisbeere ist kühlend, bitter - herb und zusammenziehend, sie tonisiert das Blut und die Säfte, wirkt auf die Leber und das Herz und ist verdauungsfördernd und darmreinigend.