

# Hagg / Knieriemen Stevia

Leseprobe

[Stevia](#)

von [Hagg / Knieriemen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10221>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Gebackene Apfelscheiben mit Kokosbaiser

Gewürzmischung:

**1/4 TL Steviapulver**

**1/4 TL Vanillepulver oder ausgekratztes  
Vanillemark 1/4**

**TL Kardamom**

**1/2 TL getrocknete Rosenblüten, zerbröselt 4  
mittelgroße Äpfel 1 TL Butter oder Kokosöl**

Baiser:

**3 Eiweiß**

**1 Prise Salz**

**1 TL Steviakonzentrat**

**50 g Kokosraspel, fein gemahlen**

**1 TL Speisestärke**

- 1 Sämtliche Zutaten der Gewürzmischung mischen.
- 2 Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben auf ein Backblech legen und mit der Stevia-Gewürzmischung bestreuen.
- 3 Etwas Butter oder Kokosöl darauf verteilen und im Backofen bei 180 Grad etwa 8 Minuten backen.
- 4 Für das Baiser die Eiweiße mit Salz steif schlagen, Steviakonzentrat, Kokosraspel und Speisestärke vorsichtig darunterheben.
- 5 Jeweils zwei der gebackenen Apfelscheiben aufeinanderschichten. Das Kokos-Baiser darauf verteilen und nochmals etwa 7 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

## Gewürzkuchen

**1/4 l Milch**

**150 g Butter, flüssig**

**100 g Datteln, entsteint, gewürfelt**

**1 TL Steviapulver**

**1 Zitrone, abgeriebene Schale**

**2 TL Zimt**

**1/2 TL Nelkenpulver**

**1/2 TL Kardamom**

**2 Msp. Muskatnuss**

**1 Prise Salz**

**4 Eier**

**200g Mehl**

**150 g gemahlene Mandeln oder Nüsse**

**3 TL Backpulver**

- 1 Die Milch mit Butter, Datteln, Stevia, Zitronenschale und Gewürzen erwärmen, bis die Butter flüssig ist, mixen und abkühlen lassen.
- 2 Die Eier schaumig rühren.
- 3 Mehl, Mandeln oder Nüsse und Backpulver mischen, die Milchmischung und die Eier darunterheben. Den Teig auf ein gefettetes rechteckiges Backblech streichen.
- 4 Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

### TIPP

Die genannten Gewürze durch 1 Päckchen Lebkuchengewürz ersetzen. Schmeckt wunderbar in der Adventszeit zu heißem Tee.



Narayana Verlag, 79400 Kandern Tel.: 0049 7626 974 970 0  
Leseprobe von: Sabine Hagg und Heinz Knieriemen: Stevia



Hagg / Knieriemmen

## Stevia

Rezepte aus der Naturküche, gesüßt mit  
reinem Stevia

120 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)