

JULI 2014 KOCHBUCH

# NEWSLETTER



## JENNY'S VEGANE KOCHBUCH

Good News. Jenny's neue Kochbuch ist da!

Nach vielem Kochen, Ausprobieren, Optimieren, Kombinieren, Fotografieren und schmackhaften Mahlzeiten ist es endlich so weit. Unser neues Kochbuch ist bereit zum Versand.

Es heisst "Kochen fürs Leben - Cholesterinfrei & Vollwertig". Dieses Buch ist eine gute Möglichkeit das vegane Essen besser kennen zu lernen. Auch kann mit dem Buch das schmackhafte Essen unseres Gästehauses nachgekocht werden.

Die folgenden Rezepte sollen die Freude am gesunden Essen fördern.

In dieser Ausgabe gibt es über 30 neue Rezepte und viele Rezepte wurden optimiert. Auch haben wir die Rezepte mit eigenen Bildern illustriert.

Das Buch kann gerne bei uns bestellt werden.

Verkaufspreis: 20 CHF  
Versand (in die Schweiz): 5 CHF  
Versand (ins Ausland): 10 CHF

Wenn jemand eine ältere Auflage besitzt, kann die neue Version mit 30% Ermässigung bestellt werden.



## JENNY'S REZEPT - "QUARKTORTE"

### ZUTATEN MÜRBETEIG:

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 100 g | Dinkelvollkornmehl                  |
| 100 g | Ruchmehl                            |
| 80 g  | Vollrohrzucker                      |
| 40 g  | Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen   |
| ¼ TL  | pures Vanillepulver                 |
| 100 g | Kokosnussöl, und etwas für die Form |

### ZUTATEN FÜLLUNG:

|           |   |
|-----------|---|
| 550 g     | Seidentofu (Bioladen)                                   |
| 1         | Zitrone (Schale und Saft)                               |
| 250 g     | Naturtofu   |
| 100-120 g | Vollrohrzucker oder Agavendicksaft                      |
| 160 g     | Kokosnussöl (geschmolzen)                               |
| 55 g      | Maisstärke oder Tapiokamehl                             |
| ¼ TL      | Meersalz  |
| ½ TL      | pures Vanillepulver (oder das Mark einer Vanilleschote) |

Variation: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren

## ZUBEREITUNG MÜRBETEIG:

Das Kokosnussfett in ein heisses Wasserbad geben, so dass es flüssig wird. Nun die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das Kokosöl dazu geben und alles rasch zu einem Teig verkneten. Eine Springform fetten und den Teig hineindrücken, dabei einen Rand hochziehen. Zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Unterdessen kann die Füllung hergestellt werden.

## ZUBEREITUNG FÜLLUNG:

Den Seidentofu und Naturtofu abtropfen lassen. Das Kokosnussfett in ein heisses Wasserbad geben und schmelzen lassen. In der Zwischenzeit die Zitrone heiss abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Dabei nichts von der weissen Haut verwenden, weil sie bitter ist.

Den Saft der Zitrone ebenfalls auspressen. Nun alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer ganz feinen Masse mixen. Zuletzt die Springform aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung eingiessen.

## BACKEN:

Ofen auf 180 Grad vorheizen mit Ober- und Unterhitze. Den Kuchen im unteren Drittel des Ofens ca. 50-60 Min backen, bis die Füllung die Stäbchenprobe besteht.

## VARIATION:

Wer Früchte in den Kuchen geben möchte, kann zunächst 1/3 der Tofu-Masse auf den Boden geben, dann die Früchte darauf verteilen und mit der restlichen Tofu-Masse abschliessen. So weicht der Boden nicht so leicht durch.

## EN GUETE!

## KURSDATEN

RUND-UM-GESUND  
(12-TAGE LEBENSSTIL-PROGRAMM)

- 31. - 11. Aug./Sept. 2014

RAUCHERENTWÖHNUNGSKUR

- 12. - 23. Oktober 2014

ANTI-DEPRESSIONSKUR

- 23. - 4. Nov./Dez. 2014

## MEHR INFOS UNTER

+41 (0)71 993 34 17

info@bergpension.ch | www.bergpension.ch

Sonn matt Bergpension & Gesundheitszentrum  
Remo & Jenny Fischer | Schwand 2588  
9642 Ebnat-Kappel | Schweiz

Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie ein Email mit dem Betreff "Newsletter abbestellen" an info@bergpension.chstrich

# WWW.BERGPENSION.CH



## APRIKOSENPRALINEN



## PAPRIKAAUFSTRICH



## BROWNIES



## TOFURUHREI



## NUSSROLLE



## OFENPOMMES



## DAMPFNUDELN

