



*Süßes mit Genuss!*

– gesunde Leckereien –

Alexandra Eideloth  
[www.gesund-mit-leichtigkeit](http://www.gesund-mit-leichtigkeit)  
[www.alexandra-eideloth.de](http://www.alexandra-eideloth.de)

Rezepte E-Book  
Copyright 2017 © Alexandra Eideloth

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch – und auch Teile daraus – dürfen nicht ohne Zustimmung der Urheberin reproduziert  
oder in irgendeiner Form kopiert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text + Fotos von Alexandra Eideloth

Vielen Dank!

## Hinweise zu den Zutaten:

In der gesunden Vollwertküche verwenden wir naturbelassene Lebensmittel, soweit wie möglich aus biologischem Anbau.

Zum Süßen das Naturprodukt Honig, und als Mehl frisch gemahlenes Vollkornmehl oder Vollkornprodukte.

Auch bei Milchprodukten unbedingt auf Bioerzeugung achten, bei Sahne Bio-Sahne ohne Carrageen verwenden.

Als Fett eine gute Biobutter und keine künstlich hergestellte Margarine.

Produkte mit Fabrikzucker, Zuckerersatzstoffen, Weißmehl, Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern oder Farbstoffen meiden wir soweit wie nur möglich, da sie ernährungsbedingte Krankheiten verursachen.

In meinen Rezepten verwende ich Aromaessenzen zum Würzen.

Diese können auch einfach weggelassen oder als Ersatz das jeweilige Gewürz verwendet werden.

Also bei Zitronenessenz z.B. Zitronensaft, bei Orangenessenz Schale von Orange nehmen, bei Vanilleessenz stattdessen Vanillepulver.

Bei Verwendung der Aromaessenzen bitte unbedingt auf eine 100 % naturreine Qualität achten.

Ihr bekommt sie z.B. über die Fa. Vegaroma [www.vegaroma.de](http://www.vegaroma.de) oder auf Bestellung auch gerne bei mir.

Meine Rezepte sind vollwertig, vegetarisch und teils tierisch-eiweißfrei.

Zu den tierischen Eiweißen gehören die Produkte Milch, Quark, Yoghurt, Eier (plus Fleisch, Wurst, Fisch), diese sollten soweit wie möglich eingeschränkt werden.

Butter, Sahne, Creme fraiche, Sauerrahm sind tierische Fette und können bei Erkrankungen die auf einer Unverträglichkeit des tierischen Eiweißes beruhen (wie Allergien, rheumatische Erkrankungen usw.) verwendet werden.

Veganer müssten die Milchprodukte ersetzen.

Von einem Ersatz hin zu Margarine und Zucker rate ich aber aus gesundheitlichen Gründen ab.

*Ich wünsche Euch viel Freude  
beim Ausprobieren und Genießen  
♥ Alexandra Eideloth ♥*

## **Schneewittchen-Creme** Für ca. 10 Gläschen:

### **Schokocreme:**

500 ml Wasser

30 g Kakao

120 g Weizen, fein gemahlen

150 g Akazien- oder Blütenhonig

### **Beerencreme:**

300 g Himbeeren frisch oder gefroren

2 Eßl. Akazien- oder Blütenhonig

½ TI Agar-Agar

1 Tr. Aromaessenz Rose, 2 Tr. Aromaessenz Vanille

### **Weißer Creme:**

2 Eßl. Sauerrahm

1 Eßl. Akazienhonig

2 Tr. Aromaessenz Orange bio

Insgesamt 500 ml Bio-Sahne

Für die Schokocreme 250 ml Wasser zum Kochen bringen, in das restliche Wasser das Weizenmehl, den Kakao und den Honig hineingeben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Masse in das kochende Wasser einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen bis die Creme dick wird. Dann abkühlen lassen.

Für die Beerencreme die Himbeeren mit dem Honig in einem Topf verrühren, das Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel) darüberstreuen, mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen lassen. Zum Schluss die Aromaessenzen unterrühren und abkühlen lassen.

Für die weiße Creme die 500 ml Sahne steif schlagen. 1/3 der fertigen Sahne zur Schokocreme geben und unterheben. Unter die verbliebene Sahne 1 Eßl. Akazienhonig, 2 Eßl. Sauerrahm und 2 Tr. ätherisches Öl Orange geben und nochmal kurz mit dem Mixer verrühren. Die kalten Cremes schichtweise (Schokocreme, dann Beerencreme, zum Abschluss die Sahnecreme) in kleine Gläschen (z.B. Teelichtgläser) füllen und kalt stellen.





## Beerencreme:

200 ml Bio-Sahne

2 Eßl. Sauerrahm

350 g Erdbeeren (oder andere Beeren)

100 g Akazien- oder Blütenhonig

Evtl. 1 Tr. Aromaessenz Vanille und 2 Tr. Aromaessenz Orange

Oder: 1 Tr. Aromaessenz Rose

Früchte mit Honig und Ölen pürieren. Sahne mit Sauerrahm steif schlagen, Fruchtpüree unterheben, in Glasschalen füllen und kalt stellen. Zum servieren mit Sahne und Früchten verzieren. Oder wenn es schnell gehen soll nur ein paar Kokosflocken, Kokoschips, Orangenpulver (pulverisierte Orangenschalen) oder Nüsse darüberstreuen.





## Dattel-Kokos-Kugeln:

200 g Datteln  
300 g Haselnüsse oder Mandeln  
100 g Kokosflocken  
30 g Kakao  
5 Tropfen Aromaessenz Limette bio  
Flüssigkeit nach Bedarf (Wasser oder Sahne)  
Kokosflocken zum Bestreuen

Alle Zutaten miteinander verrühren, kleine Kugeln formen, in Kokosflocken wälzen und in Pralinenförmchen setzen. In den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

## Aprikosen-Amaranth-Kugeln:

200 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)  
200 g gepuffter Amaranth (ohne Zucker)  
120 g Akazien- oder Blütenhonig  
50 ml Zitronensaft  
Amaranth zum Bestreuen

Aprikosen pürieren, restliche Zutaten dazugeben und gut verkneten, zu Kugeln formen und in Amaranth wälzen.





## Schokopudding:

100 g gehackte Haselnüsse  
500 ml Bio-Sahne  
500 ml Wasser  
150 g Blütenhonig  
120 g Weizen, fein gemahlen  
30 g Kakao

Honig, Mehl und Kakao in einem Teil der Flüssigkeit verrühren, den Rest zum kochen bringen, dann mit dem Schneebesen das Honig-Mehl-Kakaogemisch einrühren, und unter rühren köcheln lassen bis der Pudding dick wird, zum Schluss die Nüsse unterziehen, in eine Schüssel füllen und kalt werden lassen. Vor dem Essen noch mit geschlagener Sahne verzieren!



## Windbeutel mit Rosensahne oder Eissahne-Füllung:

½ Liter Wasser  
4 Msp. Meersalz  
140 g Bio-Butter  
300 g Weizenmehl  
5-6 glückliche Eier  
2 TI Weinstein-Backpulver

Wasser mit Butter und Salz aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das Mehl mit einem Mal hineinschütten, rasch zusammenrühren bis zu einem Kloß, noch 1 Minuten auf der Platte rühren bis der Topfboden mit einer dünnen Schicht bedeckt ist. Etwas abkühlen lassen. Den Teig in eine Schüssel geben und ein Ei nach dem anderen unterrühren bis der Teig stark glänzt. Zum Schluss das Backpulver unterrühren. Mit dem Spritzbeutel kleine! Häufchen auf Blech setzen, bei 200 ° ca. 30 Minuten backen! Etwas auskühlen lassen und aufschneiden

### **Rosensahne:**

500 ml Bio-Sahne  
2 TI Akazienhonig  
Duftrosenblätter, fein geschnitten  
1 Tr. Aromaessenz Rose 10 %

### Tipp: die perfekte Sahne schlagen:

Sahnetopf und Schläger für 10 Minuten in den Gefrierschrank legen, dann die kühlschrankkalte Flaschensahne halbsteif schlagen, 1 bis höchstens 2 TI flüssigen Honig dazurühren und fertig steif schlagen.





## Eissahne:

300 ml Bio-Sahne

300 g gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren oder gemischt

100 g Akazienhonig

Vanillepulver

3 Tr. Aromaessenz Orangenzauber (oder ersatzweise 2 Tr. Orange, 1 Tr. Vanille)

Für die Füllung die Sahne halbsteif schlagen, Vanillepulver, Aromaessenz und Honig dazugeben und fertig schlagen. Die gefrorenen Beeren pürieren und unter die Sahne heben. Die Beerensahne entweder in einen Spritzbeutel füllen oder mit einem Löffel in die Mini-Windbeutel füllen, sofort servieren! (oder im Gefrierschrank zwischenlagern).



## Tipps:

- Die Gebäckstücke noch warm aufschneiden, wenn sie erkaltet sind brechen sie beim Schneiden;
- zuviel Ei macht den Teig zu flüssig, das letzte Ei aufschlagen und erstmal nur die Hälfte dazugeben;
- Das Blech fetten und mehlen; Während dem Backen auf keinen Fall die Backofentür öffnen, sonst fallen die Gebäckstücke zusammen
- man kann den Teig auch in Pralinenförmchen spritzen, dazu die Förmchen in eine Muffinform setzen damit sie nicht umfallen.

## **Beeren-Shake:**

300 g Erdbeeren frisch oder gefroren

ca. 100 g Akazienhonig

250 ml Bio-Sahne, 250 ml Wasser

3 Tr. Aromaessenz Orange bio

2 Tr. Aromaessenz Vanille

Erdbeeren pürieren, Honig und Sahnewasser und die Aromaessenzen dazugeben und nochmals gut durchmischen. Bei frischen Erdbeeren mit Eiswürfeln servieren oder vor dem Servieren kühl stellen. Bei Verwendung von gefrorenen Erdbeeren fällt das weg. Falls der Shake zu dickflüssig ist, einfach noch mit Wasser aufgießen bis die Konsistenz passt.



## Meloncocktail:

1 große Honigmelone (ca. 600 g)  
Saft von 2 Bio-Zitronen  
500 ml Bio-Apfel-Direktsaft  
ca. 100 g Akazienhonig  
Crushed Eis

Melone pürieren, Säfte und Honig dazu und durchmischen, kühlstellen, auf Crushed-Eis servieren





## Zitronen-Limonade

400 ml Apfel-Direktsaft  
100 ml Zitronensaft  
80 g Akazienhonig  
2 Tr. Aromaessenz Capri (ersatzweise 3 Zitrone oder Limette)  
frische Zitronenmelisse  
1 Liter Mineralwasser oder Quellwasser  
Eiswürfel

In einen Glaskrug die Aromaessenz geben, die Säfte darüber gießen, Honig dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren bis sich der Honig gelöst hat. Zitronenmelisse dazu und mind. 1 Stunde kühl stellen.

Dann das Mineralwasser dazugeben, Eiswürfel in ein Glas füllen und mit der Limonade auffüllen.





## „Frühlings-Rolle“

### Biscuit:

100 g Weizen oder Dinkel, fein gemahlen (evtl. noch aussieben)

6 Eigelb, 4 Eiweiß

120 Akazienhonig

½ P. Weinstein-Backpulver

Backen bei 170 ° ca. 10-12 Minuten

Eiweiß steif schlagen, nach und nach die Eigelbe und Honig dazurühren und so lange schlagen bis eine cremige Masse entstanden ist (ca. 10-15 Minuten). Das Mehl mit dem Backpulver mischen und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.

Ein tiefes Backblech mit einem Pergamentpapier auslegen, den Teig einfüllen und bei 170 ° ca. 10-12 Minuten backen. Das Blech auf ein Geschirrtuch stürzen, das Papier vorsichtig abziehen und den Biskuit mit dem Geschirrtuch aufrollen und auskühlen lassen.

### Füllung:

200 ml Sauerrahm, 300 ml Bio-Sahne

5 Tr. Aromaessenz Limette (oder Zitrone)

50 g Akazien- oder Blütenhonig

Frühlingsblumen wie Gänseblümchen, Schlüsselblumen, Veilchen

gepuffter Amaranth (ohne Zuckerzusatz!)

Sahne steif schlagen, Sauerrahm dazurühren, Honig und Öle dazugeben. Den Teig vorsichtig aufrollen und mit 2/3 der Creme bestreichen. Mit Amaranth und Blüten bestreuen und zusammenrollen.

Außen die restliche Creme auftragen und mit Blüten und Amaranth verzieren.



## Minz-Pralinen „After Eight“

70 g Butter oder Kakaobutter

60 g Akazienhonig

30-40 g Kakao

60 g Haselnussmus fein oder anderes Nussmus

5 Tropfen Aromaessenz Pfefferminze bio (Achtung: Pfefferminze darf für Kinder unter 6 Jahren NICHT verwendet werden, dann einfach ein anders Öl, z.B. Orange oder Vanille nehmen)

Die Butter auf kleinster Herdstufe in einem Topf schmelzen lassen, den Honig dazuwiegen und mit dem Schneebesen unterrühren bis er sich gelöst hat, dann Nussmus dazuwiegen und mit dem Schneebesen unterrühren, die ätherischen Öle dazugeben und zum Schluss den Kakao und so lange rühren bis keine Klümpchen mehr da sind.

Die Masse in eine Pralinenform gießen und im Kühlschrank fest werden lassen (Dauer ca. 2 Stunden)

Tipp: Wenn man keine Pralinenform zuhause hat, einfach auf einen Teller oder eine Porzellanform ein Backpapier legen und die Schokolade darauf gießen als „Bruchschokolade“)





# HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

## ALEXANDRA EIDELOTH

Gesund  
mit  
Herz & Verstand

www.alexandra-eideloth.de

www.gesund-mit-leichtigkeit.de

Facebook: Holistische Gesundheitsberatung

Weitere feine Rezepte und Anregungen findet ihr in meinen Büchern oder auch dem Kartenset :

### Vollwertbackbuch „Süße Träume“

Himmlische Kuchen, zauberhafte Torten, fantastische Desserts und mehr....

144 Seiten, gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen und Tipps zur gesunden Ernährung, emu-Verlag Lahnstein, 19,80 €



### „Lavinja die kleine Baumfee – und der Zucker-Räuber“

Ein Ernährungsmärchen für große und kleine Kinder mit wunderbaren Illustrationen und leckeren Rezepten!

Märchengeschichte für Kinder von 3 – ca. 11 Jahren,

15 leckere Rezepte mit Foto, 36 Seiten, 14,80 €



**Kartenset „Wohlfühlbox“** 70 Karten für deine Gesundheit aus dem Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körper, Seele

DIN A 6, abgerundete Ecken, in Schachtel mit Begleitheft, 18,00 € Bestellung unter: [www.alexandra-eideloth.de](http://www.alexandra-eideloth.de)