

SÜSSES VON DER BOHNE

In unserem Bauch wohnt das Mikrobiom, das unsere Gesundheit beeinflusst. Passt die Zusammensetzung (richtige Anzahl der Darmbakterien) wirkt sich dies positiv auf unser Immunsystem und unsere Psyche aus. In Hülsenfrüchten sind zahlreiche Probiotika, die unsere Darmbakterien gut füttern.

Linsen, Erbsen, Soja, Kichererbsen und Bohnen sollten deshalb mindestens 2 x wöchentlich am Speiseplan stehen!

Es gibt viele pikante Gerichte aus Hülsenfrüchten, wie z.B. Linseneintopf, Risipisi, Bohnengulasch. Oftmals werden diese Speisen jedoch aufgrund der schweren Verdaulichkeit und des leicht bitteren Geschmacks abgelehnt.

Um Kinder dennoch mit dieser wertvollen Pflanzkost (eiweißreich, ballaststoffreich, vitamin- und mineralstoffreich) vertraut zu machen, besteht die Möglichkeit diese probiotischen Früchte auch in süßer Variante anzubieten.

Zutaten für 20 Stück: 500 g gekochte Bohnen, 4 EL Kakao, 50 g Zucker, 1/16 l Orangensaft, 4 EL Kokosraspeln

Zubereitung: Die Bohnen pürieren und mit Kakao, Zucker und Orangensaft vermengen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen.

Bohnenkugeln



Apfel-Bohnen-Tascherl



Zutaten für 30 Stück: Teig: 400 g gekochte Bohnen, 300 g Dinkelmehl, 140 g Honig, 50 g Butter, 1 Vanilleschote

Fülle: 500 g Äpfel, 20 g Rosinen, 40 g gehackte Walnüsse, 1 EL Zitronensaft, 20 g Zucker, 1 Prise Zimt
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung: Bohnen mit dem Honig vermengen und mit einem Mixstab pürieren. Mit Vanillemark würzen. Mehl auf eine Arbeitsplatte geben und mit der Butter vermischen. Zuletzt die Bohnenmasse unterkneten. Den Teig im Kühlschrank ca. eine ½ Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel reiben und mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Rosinen und Nüssen vermischen. Den Teig auswalken und Kreise ausstechen. Mit der Apfelfülle belegen und zu Tascherl falten. Mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr ca. 10 – 15 Minuten bei 180°C backen.

Eine schöne Adventzeit und ein hoffnungsvolles Weihnachten

wünscht das GEKIBU-TEAM!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams