

# BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN  
ERNÄHRUNGSCOACH

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE

FON 0721 9823768 [WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE](http://WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE)

## Biskuittorte

4 Eier (möglichst Demeter-Qualität)

2 El Wasser

100 g Zucker

100 g Mehl

Prise Salz

Evtl. abgeriebene Zitronenschale oder Vanille oder Amaretto

### Zubereitung:

Eidotter vom Eiklar ganz sauber trennen; Dotter mit Zucker, Wasser und Salz im Mixer gut aufschlagen (dauert eine Weile, es sollte kein Zucker mehr knirschen!),

Eiweiß sehr steif schlagen und abwechselnd das Mehl und die Eiweißmasse in die schaumige Mischung geben, leicht unterheben (nicht rühren!)

In eine mit Backpapier versehene Springform einfüllen und bei ca. 180 Grad etwa 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

### Belag/Füllung:

200g Schichtkäse, Ca. 100 ml Buttermilch, 50 g Zucker, 200 ml Schlagsahne

250 g Erd- oder Himbeeren

Den Schichtkäse mit der Buttermilch und dem Zucker aufschlagen, je nach Konsistenz noch Buttermilch zugeben (wenn man den Kuchen nicht sofort isst, dann arbeitet man mit Gelatine: ½ Päckchen Gelatine in Wasser für 10 Min. einweichen, dann erwärmen und in die Käsemasse unter Rühren eintropfen). Die Sahne steif schlagen, etwas Zucker zugeben und alles vorsichtig mischen.

- Den Tortenboden aufschneiden, oder
- Als Platte verwenden oder
- Auf großem Blech (dann Biskuitrolle)

Mit dem Belag einstreichen, die Beeren draufgeben und entsprechend verfahren:

- Mit Fruchtguss bestreichen
- Schichten: Quark-Sahne, Beeren, Quark-Sahne, geraspelte Schokolade obenauf
- Beeren mit der Quark-Sahne mischen und aufstreichen, zusammenrollen, mit Kakao bestreuen

# Pfannkuchen

Für 4 Personen

250 g Dinkelmehl (1050)  
Prise Salz  
200 ml Wasser  
200 ml Milch  
3 Eier

## Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixbecher verrühren, ca. 30 Minuten stehen lassen, evtl. noch etwas Flüssigkeit zufügen; in einer Pfanne mit wenig Öl ausbacken; erst wenden, wenn eine Seite goldbraun gebacken ist.

# Kräuter-Mayonnaise

Für 4 Portionen

---

1 Eigelb  
Salz  
1 TL Senf  
8 EL Öl  
1 EL Zitronensaft oder Essig  
1 Prise Zucker  
Pfeffer  
2 EL Rahm  
Kräuter oder Zwiebel

## Zubereitung

Eigelb und Salz verrühren; 1 Teelöffel Senf unterrühren (vermindert die Gefahr des Gerinnens); die erste Hälfte des nicht zu kalten Öls langsam tropfenweise unterrühren bis die Masse dick wird; die restliche Ölmenge abwechselnd mit Essig (oder Zitronensaft) dazugeben;

nach Belieben können jetzt Rahm und Kräuter untergerührt werden, noch mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken fertig. Man muss aber nicht mit der Hand rühren, das geht auch wunderbar mit dem Stabmixer. Dann kann man auch das ganze Ei verwenden.

# Mousse au chocolat ohne Sahne

Für 4 Personen

---

- 75 g Schokolade, bitter
- 2 EL Wasser
- 3 Ei(er), davon das Eigelb
- 3 Ei(er), davon das Eiweiß
- 75 g Zucker

## Zubereitung

Eiweiße sehr steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und kurz weiterschlagen. Die Schokolade klein hacken, mit dem Wasser bei sehr sanfter Hitze unter Rühren aufschmelzen. Vom Feuer nehmen, sobald die Mischung glatt ist. Eigelbe unter ständigem Rühren zugeben und kräftig aufschlagen. Eiweiße vorsichtig unterziehen, in Schälchen füllen und bis zum Servieren mindestens 4 Std. kühl stellen.

# Schokoladenmousse

für 4 Personen

- 200g Bitterschokolade (60 %)
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 1 Becher Schlagsahne (ca. 200 g)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Schuss Amaretto oder Orangenlikör

## Zubereitung

Die Schokolade über Wasserbad langsam schmelzen, bis sie flüssig ist. In der Zwischenzeit das Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen und kühl stellen. Die Sahne sehr steif schlagen und kühl stellen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Amaretto/Likör über Wasserbad cremig aufschlagen.

Die cremige Eigelbmischung in die flüssige Kuvertüre einrühren. Dann die Sahne glatt unterrühren. Schließlich das Eiweiß löffelweise unterheben. Das Ganze in eine saubere Schüssel oder Schälchen umfüllen und kalt stellen.