

20 SCHNELL ZUBEREITETE

KURKUMA

Snacks



20 SCHNELL ZUBEREITETE KURKUMA SNACKS

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber)
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Kurkuma Cracker.....	2
Kurkuma-Käseecken.....	3
Healthy Gummies.....	4
Kurkuma Shot.....	5
Kurkuma Hummus.....	6
Golden Snack Balls.....	7
Kurkuma Eistee.....	8
Kurkuma Smoothie.....	9
Detox Smoothie.....	10
Bananen-Kurkuma-Shake.....	11
Green-Kurkuma-Smoothie.....	12
Knusperstangen.....	13
Kurkuma Dip.....	14
Goldene Milch.....	15
Latte Smoothie.....	16
Kurkuma-Dressing.....	17
Orientaler Dip.....	18
Kandierter Ingwer.....	19
Honig-Senf-Dip.....	20
Exotischer Smoothie.....	21



Einleitung

In der westlichen Welt wurde Kurkuma früher auch indischer Safran genannt. Denn die sonnige Farbe erinnerte stark an das kostbare Gewürz.

Während Kurkuma seine Bekanntheit zuerst als Farbstoff für Textilien erlangte, hat sich das Gewürz im Laufe der Zeit zu einem kulinarischen Highlight in der Küche entwickelt.

Zahlreiche Speisen und Gerichte können mit Kurkuma aufgepeppt und veredelt werden. Es muss aber nicht immer eine aufwendige Mahlzeit sein.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie leckere Snacks und Smoothies mit Kurkuma zaubern können.

So lässt sich auch schnell mal der kleine Hunger zwischendurch stillen.



Kurkuma-Cracker

Zutaten:

- 100 g geriebener Parmesan
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 50 g Frischkäse
- 150 g Maismehl
- 2 EL Schwarzkümmel
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 2 EL Kurkuma Pulver
- eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Schwarzkümmel miteinander verrühren und eine halbe Stunde im Kühlschrank lagern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Option 1: Anschließend den Teig glatt ausrollen und mit einem Ausstecher Plätzchen ausstechen.

Option 2: Aus dem Teig kleine Kügelchen formen und diese plattdrücken.

Die Cracker dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Schwarzkümmel drüberstreuen und leicht andrücken.

Das Backblech dann für ungefähr 12 Minuten in den Ofen stellen.

Kurkuma-Käseecken

Zutaten:

- 50 g Emmentaler, gerieben
- 1 TL Backpulver
- 125 g Dinkelmehl
- Ei
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl
- ½ TL Kümmel
- 60 ml Milch
- etwas Milch zum Bestreichen
- etwas Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und in einer anderen Schüssel die flüssigen Zutaten vermischen. Anschließend beides zusammenrühren so dass ein elastischer Teig entsteht.

Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig auf das Backblech geben. Den Teig mit den Händen zu einem Kreis mit ca. 15 cm Durchmesser und 2-3 cm Höhe formen. Dann den Kreis in 8 Stücke schneiden.

Jedes Dreieck dann mit etwas Milch bestreichen und auf Wunsch mit Sesam bestreuen. Zum Schluss die Stücke etwas auseinanderlegen, da sie während des Backens größer werden.

Die Käseecken für 25 Minuten in den Ofen schieben.

Healthy Gummies

Zutaten:

- 230 ml Zitronensaft
- 4 EL Gelatine
- 230 ml Wasser
- 3-4 EL Zucker
- ¼ EL Salz
- 1 EL Kurkuma
- ¼ Konjak-Wurzelpulver
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

In einer Pfanne Kurkuma, Zitronensaft, Wasser, Salz und Konjak-Wurzelpulver vermischen.

Gelatine über die Flüssigkeit geben und einige Minuten kochen lassen. Dann rühren bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.

Zucker langsam hinzufügen und verrühren. Pfanne vom Herd nehmen und Eiswürfel unterrühren bis diese leicht eingedickt sind.

Die Masse in eine Form gießen und im Kühlschrank lagern bis diese fest ist.

Kurkuma Shot

Zutaten:

- 1 Orange
- 1 Zitrone
- ½ Grapefruit
- 10 g Kurkuma
- 15 g Ingwer
- 1 Tomate
- 1 TL Leinöl
- eine Prise Pfeffer

Zubereitung:

Früchte auspressen.

Kurkuma und Ingwer dünn abschaben.

Tomate spülen und vierteln.

Die Zutaten mit dem Leinöl pürieren.

Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen.

Kurkuma Hummus

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1EL Tahin (Sesammus)
- 1 Dose Kichererbsen
- Saft einer Zitrone
- 60 ml Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- etwas Meersalz

Zubereitung:

Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken.

Die Zutaten in eine Schüssel geben und fein pürieren.

Nach und nach etwas Wasser hinzufügen.

Golden Snack Balls

Zutaten:

- 2 EL Ahornsirup
- 120 g Haferflocken
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Ingwer
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Vanille
- 3 EL Cashewbutter
- 50 ml Milch
- 4 EL Apfelmus

Zubereitung:

Trockene Zutaten miteinander mixen.

Nussbutter und Ahornsirup kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Milch und Apfelmus den trockenen Zutaten hinzufügen. Danach Nussbutter und Sirup dazugeben und gut vermengen.

Teig kneten und kleine Bällchen formen.

Kurkuma Eistee

Zutaten:

- 1 TL Kurkuma
- 1 Glas Eiswürfel
- Mineralwasser
- Limette
- 1 TL Kurkuma
- 1-2 TL Rohrzucker

Zubereitung:

Kurkuma und Rohrzucker ins Glas geben und mit heißem Wasser auflösen.

Das Glas bis zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen und Wasser hinzugeben.

Mit Limettensaft abschmecken.

Kurkuma Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Birne
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1cm Kurkuma
- 1 Maracuja
- ½ cm Ingwer
- Wasser

Zubereitung:

Zutaten reinigen und kleinschneiden.

Alle Zutaten dann in den Mixer geben und gut rühren lassen.



Detox Smoothie

Zutaten:

- ½ Zitrone
- 300 g Möhren
- 4 EL Joghurt
- 1 Orange
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Möhren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Zitrone auspressen und Orange schälen. Orange zerkleinern und mit Möhren, Joghurt, Zitronensaft und Kurkuma in einen Mixer geben.

100 ml Wasser hinzugeben und alles gut mixen lassen bis keine Stücke mehr vorhanden sind.

Smoothie in Glas füllen und Olivenöl einrühren.

Bananen Kurkuma Shake

Zutaten:

- 1 TL Kurkuma
- 2 Bananen
- 100 g Joghurt
- 300 ml Milch
- 1 Orange

Zubereitung:

Bananen schälen sowie die Orange halbieren und auspressen.

Joghurt, Milch, Kurkuma, Orangensaft und Bananen in einen Mixer geben und gut pürieren lassen.

Dann den Shake in ein Glas füllen und genießen.



Green-Kurkuma-Smoothie

Zutaten:

- 1 Msp. Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Banane
- 200 ml Wasser
- 60 Blattspinat

Zubereitung:

Blattspinat waschen und im Smoothie-Mixer pürieren.

Wasser, Chia-Samen, Kurkuma, Zimt, Leinöl hinzufügen und gut durchmischen lassen.



Knusperstangen

Zutaten:

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Backpulver
- 150g Vollkorn-Mehl
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- eine Prise Pfeffer
- 6 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Sesam
- 1 TL Chia
- 1 TL Mohn

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Backpulver, Gewürze und Mehl in einer Schüssel vermischen.

Wasser und Olivenöl hinzufügen und mit einer Gabel vermengen.

Dann mit den Händen gut kneten.

Den Teig dann länglich ausrollen und in Streifen schneiden.

Die Streifen dann mit ein bisschen Wasser bestreichen und abwechselnd mit Sesam, Chia und Mohn bestreuen.

Teigstreifen auf ein Backblech legen und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.

Kurkuma Dip

Zutaten:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g Erdnuskerne
- 4 cm Kurkuma
- 1 EL Tahin
- 250 g Quark
- 4 EL Orangensaft
- eine Prise Salz
- Currypulver
- Chilipulver

Zubereitung:

Kurkuma waschen, schälen und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls klein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden.

Quark mit Tahin, Currypulver, Chilipulver, Salz und Orangensaft glattrühren.

Kurkuma, Erdnüsse und Frühlingszwiebeln hinzufügen und gut unterrühren.

Goldene Milch

Zutaten:

- 1 TL Kokosöl
- 4 Kurkumawurzeln
- 2 TL Agavendicksaft
- 600 ml Sojadrink
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kardamom
- 30 g Ingwer

Zubereitung:

Kurkuma schälen.

Zutaten mit einem Mixer auf höchster stufe 2 Minuten lang mixen.

Dann die Flüssigkeit in einen Topf geben und ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

In eine Tasse füllen und genießen.

Latte Smoothie

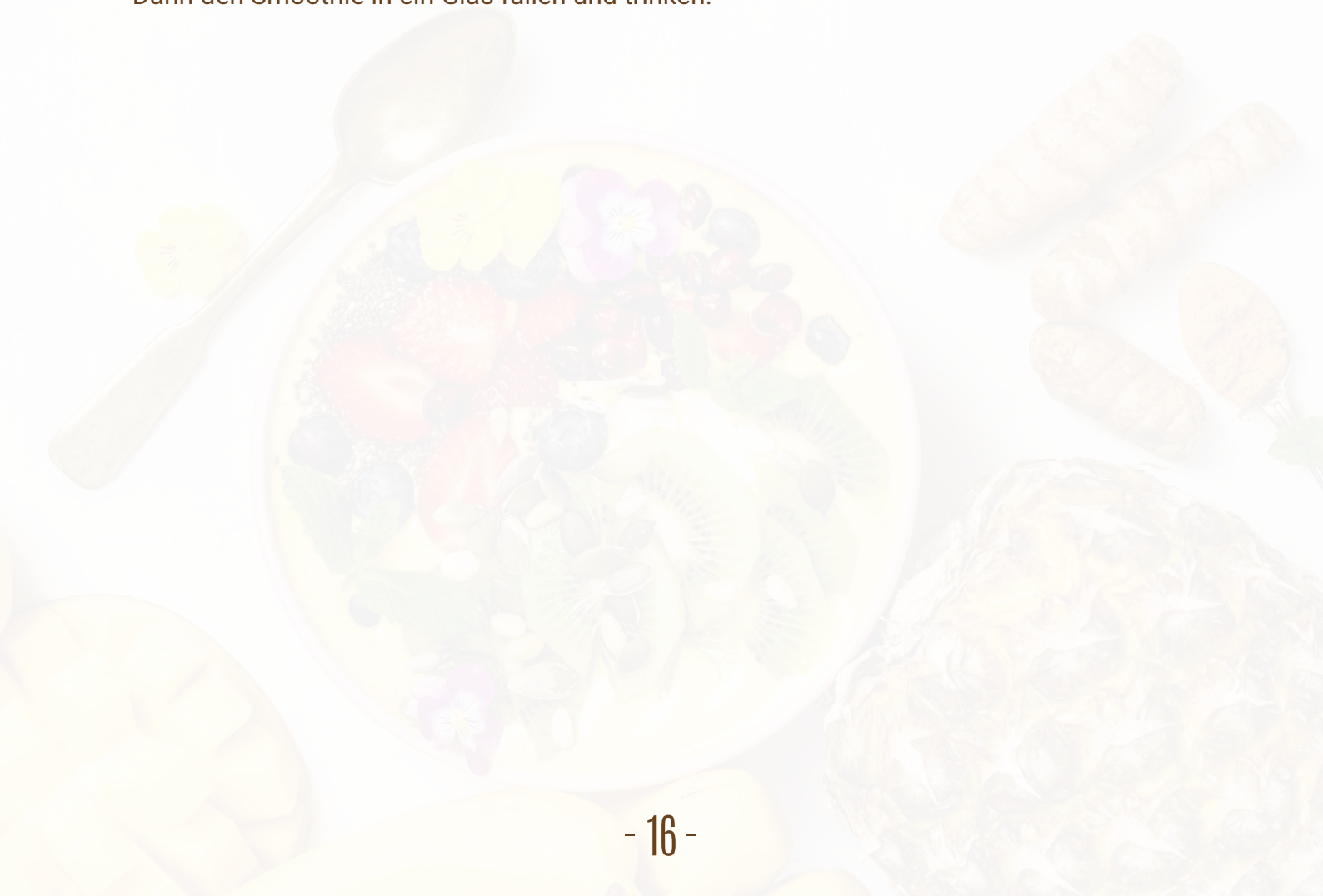
Zutaten:

- 300 ml Goldene Milch
- 1 TL Kurkuma
- ein Paar Mandeln
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Goji Beeren
- 1 TL Kakao Nibs
- 1 EL Rosinen
- 2-3 Datteln

Zubereitung:

Einfach alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer geben und gut häckseln lassen.

Dann den Smoothie in ein Glas füllen und trinken.



Kurkuma-Dressing

Zutaten:

- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 2 TL Tahin-Paste
- eine Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Pürierstab pürieren bis eine cremige Masse entsteht.

Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Orientaler Dip

Zutaten:

- 100 g Frischkäse
- 50 g Datteln
- 1 TL Curry
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Schwarzkümmel

Zubereitung:

Die Datteln in einen Mixer geben und gut zerkleinern.

Dann den Rest der Zutaten hinzugeben und gut vermengen.



Kandierter Ingwer

Zutaten:

- frischer Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 30 g Xylit je 100 g Ingwer

Zubereitung:

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend den Ingwer in einen Topf geben und 15-30 Minuten köcheln lassen bis er gar ist.

Der folgende Schritt wird 5mal wiederholt und am besten zwischen jedem Vorgang den Ingwer ungefähr 12 Stunden ziehen lassen.

30 g Xylit je 100 g Ingwer und einen Teelöffel Kurkuma in den Topf geben. Aufkochen lassen und langsam Hitze reduzieren.

Gelegentlich umrühren und köcheln lassen.

Nach dem letzten Aufkochen den Ingwer 1 Stunde köcheln lassen bis er glasig ist und ihn dann auf Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen.

Honig-Senf-Dip

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 EL Akazienhonig
- 1 EL Senf
- 1 TL Kurkuma
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer

Zubereitung:

Die Zutaten miteinander vermischen bis eine cremige Masse entsteht und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Exotischer Smoothie

Zutaten:

- 2 Bananen
- 600 ml Nussmilch
- 1 cm Ingwer
- 1 cm Kurkuma
- eine Prise Zimt
- 3 EL Granola zum Toppen

Zubereitung:

Ingwer und Kurkuma putzen.

Bananen schälen.

Alle Zutaten anschließend zusammen in einen Smoothie-Mixer geben und schön pürieren lassen.

Smoothie in ein Glas füllen und mit Granola toppen.