

GLUTENFREI UND GUT PORTIONIERBAR:

ERDMANDEL-SCHOKO-KUCHEN IM GLAS

Während die Erdmandel unseren Gefilden noch relativ unbekannt ist, ist die aus Afrika stammende Pflanze in Spanien seit dem Mittelalter in aller Munde.

Dabei handelt es sich weder um eine Nuss noch um Steinobst wie die Mandel, auch wenn der Geschmack diese Analogie durchaus unterstützt. Sie schmeckt süß und nussig zugleich, während sie gluten- und laktosefrei ist. Dadurch eignet sie für Menschen mit Zöliakie und Weizenunverträglichkeiten sowie für Nussallergiker. Dieser Umstand resultiert daraus, dass die Erdmandelpflanze (*Cyperus esculentus*) zur Familie der Sauergrasgewächse gehört, also eine Graspflanze ist. An ihren Wurzeln bildet sie erbsengroße, braune Knöllchen, die für den Verzehr getrocknet und gemahlen werden.

Da die Knollen den Nährstoffspeicher der Erdmandelpflanze bilden, sind sie auch für Menschen ernährungsphysiologisch sehr wertvoll: Sie sind sehr ballaststoffreich und haben einen hohen Proteingehalt. Zudem enthalten sie einen hohen Fettanteil, vor allem ungesättigte Fettsäuren.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 7 BIS 10 KÜCHLEIN

- 5 Eier aus der Region vom *Schlossgut Horn* oder in Bio-Qualität vom *Klingenhof*
- 1 Prise Meersalz von der *Minderleinsmühle*
- 170 g Bio-Kokosblütenzucker von *Seitenbacher*
- 1 EL Bourbon-Vanillezucker von der *Minderleinsmühle*
- 300 g Bio-Erdmandeln gemahlen von der *Minderleinsmühle*
- 1 ½ EL Zimt von *Feinkost Waidmann*
- 1 EL Reinweinstein-Backpulver von *Lecker's*
- 4 EL fair-trade-Backkakao von *gepa*
- 150 ml Milch
- ca. 30 g Bio-Fassbutter von *ÖMA* zum Einfetten der Gläser
- etwas Essig

BENÖTIGTE UTENSILIEN

- Schüssel
- Silikon-Backpinsel von *MetalTex*
- 7 Sturzgläser mit Twist-Off-Deckel zu 230 ml von *siena* oder 10 Sturzgläser zu 160 ml mit Ringen und Klammern von *WECK*

1. GLÄSER VORBEREITEN

30 Gramm Bio-Butter schmelzen sowie 50 Gramm Bio-Erdmandelmehl mit einem halben Teelöffel Zimt vermengen.

Die Schaub- oder WECK-Gläser mit der flüssigen auspinseln und mit der Erdmandel-Zimt-Mischung „mehlen.“

2. TEIG ZUBEREITEN

Den Ofen auf 175 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit Meersalz steif schlagen.

Nun das Eigelb mit dem Vanille- sowie dem Bio-Kokosblütenzucker schaumig rühren. Nach und nach 250 Gramm Erdmandelmehl, einen Teelöffel Zimt, einen Esslöffel Bio-Reinweinsteinbackpulver, den Kakao und die Milch hinzufügen und gut durchmischen.

Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

3. BACKEN UND DECKEL VORBEREITEN

Die Gläser zu gut der Hälfte füllen und circa 30 Minuten backen.

Während des Backvorgangs die Deckel respektive Gummiringe in Essigwasser zwei bis drei Minuten wallend kochen und in klarem, kochendem Wasser spülen. Am besten die Ringe bis zur Verwendung im heißen Wasser liegen lassen.

Sobald die Küchlein fertig sind, müssen sofort die Deckel aufgesetzt und verschlossen werden. Die Gläser auskühlen lassen. Durch das Abkühlen der Luft im Inneren entsteht ein Vakuum und der die Küchlein werden konserviert. So halten sie sich einige Monate.

GENIEßERTIPP

Die Küchlein vor dem Servieren aus dem Glas stürzen und mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokosauce übergießen. Auch ein cremiger Vanillejoghurt aus der Region von *Vera's Milchmanufaktur* ist ein perfekter Begleiter der Erdmandel-Leckerei.

VERWENDERTIPP

Erdmandelmehl lässt sich vielseitig einsetzen. Für die Extra-Portion Ballaststoffe und eine natürliche Süße können Sie es Müslis oder Smoothies hinzufügen. Ebenso können Sie (einen Teil) der Nüsse in Rezepten durch Erdmandeln ersetzen.

