

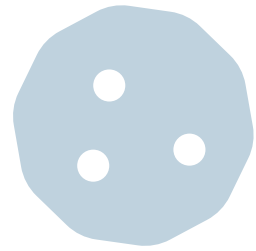


Kokostaler



Was braucht es?

- 5 dag Dinkelmehl (fein vermahlen)
- 9 dag Kokosraspel
- 10 dag Butter, fein geschnitten
- 5 EL Agavendicksaft
- Staubzucker aus Rohrohrzucker
- Zum Zusammenkleben: Helle Schoko-Kuvertüre, im heißen Wasserbad erwärmt
- Gewürze: Orangenschale, eine Prise Salz, Kakao und Kardamom



Zubereitung

- Dinkelmehl mit einer Prise Kakao, Butter, Agavendicksaft, Kokosraspel, Orangenschale, einer Prise Kardamom und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten
- Teig mindestens 60 Minuten im Kühlschrank rasten lassen
- Taler ausstechen und auf Backblech legen, idealerweise ein paar Std. kaltstellen
- Taler bei 180 Grad goldbraun backen, abkühlen lassen
- Kokostaler mit zerlassener Schokoladenkuvertüre zusammenkleben, eventuell mit Staubzucker aus Rohrohrzucker bestreuen



Wirkung

- Dinkel stärkt die Nerven und das Immunsystem, gibt Kraft und wärmt
- Kokosnuss stärkt die Mitte, kann schnell in Energie umgewandelt werden, wirkt antiviral & antibakteriell
- Orangenschale fördert die Verdauung und hilft bei Völlegefühl
- Kakao regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an



Tipp:

- Zum Ausrollen: Dinkelmehl auf die Arbeitsfläche streuen und auch Teigroller mit Mehl bestäuben
- Teig nicht zu dünn ausrollen, da dieser sonst leicht bricht, Teig kühl verarbeiten; 1 EL Sauerrahm macht den Teig geschmeidiger
- Die befeuchtende Wirkung wird durch die Verwendung von Kardamom und Orangenschale abgeschwächt
- Ausgestochene Taler auf dem Backblech einen halben Tag kühl stellen und erst danach backen, dann behalten die Taler schön die Form