

Genieße Wohlfühlrezepte von Dr. Olivier Courtin, die zu einer schönen Haut beitragen.

ERDBEERSALAT UND MANDELBROT

REZEPT

ERDBEERSALAT

Wasser, Zitronenschale und -saft, Muscovadozucker und Pfeffer in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Sirup 5 Minuten lang kochen und beiseitestellen, bis er abgekühlt ist.

In dieser Zeit die Erdbeeren waschen, entstielen und in Scheiben schneiden.

Den kalten Sirup über die Erdbeeren gießen. 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit dem Thymian bestreuen.

MANDELBROT

Die Eier in eine Schüssel schlagen, den Zucker und die Schoten der Vanilleschote hinzufügen. Verrühren.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Reismehl, Hefe, gemahlene Mandeln und eine Prise Salz in die Schüssel geben. Mischen.

Das Kokosnussöl einarbeiten. Erneut mischen, bis der Teig glatt ist. Eine Kastenform leicht einölen und den Teig einfüllen. 25 Minuten lang backen. Der Laib ist fertig, wenn ein Messer aus der Mitte sauber und trocken herauskommt.



FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

WARTEZEIT 3 Stunden

KOCH-/BACKZEIT 5 Min. + 25 Min.

ERDBEERSALAT

- 600 g Erdbeeren
- 40 ml Wasser
- Saft und Zesten 1 Zitrone
- 60 g Muscovadozucker (Vollrohrzucker)
- 1/2 TL rote Pfefferkörner
- 1 Zweig frischer Thymian

MANDELBROT

- 2 Eier
- 60 g Zucker z. B. Muscovadozucker (Vollrohrzucker) oder Kokuto auch Kurosato genannt (brauner Zucker)
- 1 Vanilleschote
- 150 g Reismehl
- 5 g glutenfreie Hefe
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 3 - 4 EL Kokosnussöl