

Liebe Leserinnen und Leser,

die beste Methode, Herbst- und Winter-Frust zu begegnen, ist es, sich ein bisschen zu verwöhnen und zur Anregung etwas Neues, Ungekanntes auszuprobieren. Sei es, das wohltuende Kochen nach den fünf Elementen zu entdecken, den Golfschläger im Schnee zu schwingen oder aromatisch-exotische Plätzchen mit Kräuter- und Früchtetee zu backen. Infos, Tipps und Rezepte dazu finden Sie in diesem winterfröhlichen Newsletter. Und natürlich steht auch die Feierzeit schon fast vor der Tür. Hier empfehlen wir Ihnen wärmstens unsere individuellen, selbst kreierte Getränke, die sich nicht nur als liebevolles Geschenk für nahezu jeden Anlass eignen – sie vertreiben, in Maßen genossen, ebenfalls die Kälte und trübe Gedanken.

Großartige Herbst- und Winterfreuden wünscht Ihnen Ihre WKF – Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetee e.V.

2 Weisheiten Asiens: Ernährung nach den fünf Elementen

5 Fitness: Heißmacher beim Schneewandern und Wintergolf

7 Aktuell: Rohstoffknappheit – kreative Wege aus der Misere

10 Weihnachts-Tipp: Feine Getränke erhalten die Freundschaft

12 Rezepte: Auf die Plätzchen, fertig, los!

Wärme von Innen: Ernährung nach den Weisheiten Asiens

Nahrung und Atmung sind nach der fernöstlichen Philosophie die wichtigsten Energiequellen des Menschen. Harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirkt das ganzheitliche System der 5 Elemente-Ernährung, das in Asien weit verbreitet ist. Dieses Prinzip findet sich sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin als auch im aus Indien stammenden Ayurveda.

Ayurveda – zurück zu den Sinnen

Im indischen Ayurveda gibt es die energetisch lebenswichtigen Grundelemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum/Äther. Nicht nur unser Körper baut sich aus diesen fünf Elementen auf, sie sind überall vorhanden, in Luft, Pflanzen, Tieren, Klima und festen Materialien. So werden wir ständig von ihnen beeinflusst oder über die Ernährung mit ihnen versorgt. Gesund sind wir, wenn diese fünf Elemente im Gleichgewicht sind, entsprechend unserer individuellen Grundkonstitution. Mit Hilfe der Ernährung gelangen sie in Einklang, wenn die Nahrung der Jahreszeit angepasst ist, dem Klima, dem Alter des Speisenden, dem Geschlecht und dem Gesundheitszustand entspricht. Außerdem ist Geschmack sehr wichtig.

Sechs Rasas für das Essen

Alle Nahrungsmittel werden in sechs Geschmacksrichtungen, die sogenannten Rasas, eingeteilt: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. In bestimmten Zusammenstellungen wirken diese Geschmackstypen entweder ausgleichend oder verschärfend auf den jeweiligen Konstitutionstyp. Idealerweise sollte jede Mahlzeit jede dieser Geschmacksrichtungen enthalten, um den Ausgleich zwischen den 5 Elementen zu schaffen. Und: Jeder der Aromentypen sollte in angemessener Stärke zumindest einmal am Tag in der Nahrung vorkommen.

Sonst wird der Mensch nach der Vorstellung des Ayurveda nicht richtig gesättigt und es entstehen Gelüste, die man durch einseitige Überernährung kompensieren will.

Balance mit Kräuter- und Früchtetee

Wem es schwer fällt, alle sechs Rasas immer zu kombinieren, kann z.B. Kräuter- und Früchtetee zu den Mahlzeiten trinken. Mit den vielfältigen Geschmacksrichtungen hilft Kräuter- und Früchtetee, den Ausgleich zwischen den 5 Elementen zu fördern. Darüber hinaus trägt er dem Prinzip der ayurvedischen Ernährung Rechnung, heißes Wasser zu den Mahlzeiten zu trinken. Zu den Grundregeln der ayurvedischen Ernährung gehört weiterhin, dass die schwerste Mahlzeit um die Mittagszeit gegessen werden soll. Im Gegensatz zu westlichen Ernährungslehren hält Ayurveda nicht viel vom großen Frühstück.

Gesund genießen wie im alten China

Harmonisierend wirkt auch die ganzheitliche 5 Elemente-Ernährung, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat. Hier werden alle Nahrungsmittel nach den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sowie nach ihrer thermischen Beschaffenheit in heiß, warm, neutral, erfrischend und kalt eingeteilt. Besteht im Körper ein Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung nach den 5 Elementen, welche das Gleichgewicht fördern und erhalten soll, berücksichtigt neben der individuellen Konstitution des Menschen auch die jeweilige Jahreszeit. Generell kommen im Frühling und im Sommer erfrischende Nahrungsmittel mehr zum Einsatz, während im Herbst und Winter die warmen Speisen Hochkonjunktur haben.

Wärme rund ums Jahr

Grundsätzlich setzt sich eine ausgewogene Ernährung nach den 5 Elementen zu etwa 90% aus thermisch erfrischenden, neutralen und warmen Nahrungsmitteln zusammen. Unsere Organe können nur

dann vernünftig funktionieren, wenn sie genug Wärme bekommen. Warme Nahrungsmittel wie z.B. Lauch, Zwiebeln, Hühnerfleisch, zahlreiche Getreidearten oder auch frische Kräuter wie Thymian oder Oregano helfen unserem Organismus, aktiv zu bleiben und Giftstoffe auszuscheiden. Sie sollten deshalb unabhängig von der Jahreszeit auf keinem Speiseplan fehlen. Kalte Speisen kann man zum Beispiel hervorragend durch eine Tasse wohltuenden Kräuter- oder Früchtetee ergänzen, um die nötige Wärme zu erhalten. Gerade mit fallenden Temperaturen sollte man den Anteil an erwärmenden Lebensmitteln erhöhen, um den Körper vor Erkältungskrankheiten und innerer Kälte zu schützen.

Energie durch neutrale Lebensmittel

Die so genannten neutralen Nahrungsmittel liefern unserem Körper Energie und sollten deshalb den größten Anteil unserer Ernährung einnehmen. Zu ihnen gehören u.a. viele Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln, viele Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Getreide sowie Rind- und Putenfleisch. Das Getreide nimmt eine besonders wichtige Rolle ein und sollte im Idealfall etwa 60% der täglichen Nahrungszufuhr ausmachen. Erfrischende Lebensmittel fördern wiederum den Blutaufbau im Körper. Zu dieser Kategorie gehören fast alle grünen Gemüse und zahlreiche Obstsorten wie Äpfel oder Orangen.

Neben der thermischen Wirkung spielt natürlich auch die Klassifizierung der Lebensmittel nach den 5 Elementen eine Rolle. Aufgrund ihres Geschmacks, ihrer Farbe und ihrer Form lassen sich nahezu alle Nahrungsmittel Holz, Feuer, Erde, Metall oder Wasser zuordnen, lediglich bei Obst und Gemüse ist es nicht immer eindeutig möglich. Gerade in Herbst und Winter schafft man es leicht, mit einer zusätzlichen Tasse Kräuter- und Früchtetee eine thermisch günstige Ernährung zu unterstützen und sich auch durch die vielen verschiedenen, köstlichen Inhaltstoffe nach den 5 Elementen zu ernähren.

Spaß und Ausspannen im Schnee: Wintersport mal anders

Wann wird es endlich wieder Winter? Dann werden Skier und der Schlitten ausgepackt und mit Chance kommen bei klirrender Kälte auch die Schlittschuhe wieder einmal zum Einsatz. Wer sich darüber hinaus nach anderen Sportarten im Weiß sehnt, sollte es mit Schneewandern oder Wintergolf probieren.

Winterliches Wanderwunder

Wandern ist des Deutschen Sportart Nummer 1. Warum nicht auch im Winter, gut gerüstet mit Schneeschuhen und leichtem Rucksack, durch vom Schnee verzauberte Wälder streifen, die Ruhe und klare Luft genießen? Dabei lassen sich kleine, feine Sehenswürdigkeiten entdecken, wie skurrile Formen von Schneeverwehungen, Eis- und Schneekunstwerke auf den Pflanzen, Spuren von Wildschwein, Hirsch oder Hase. Danach kann man abends die wohlige Wärme des Kachelofens oder Kamins umso mehr genießen und eine exklusive Tee-Spezialität verwöhnt und wärmt zugleich. Ob feine Kräutermischungen von heimischen Pflanzen, exotischer Ingwertee oder der beliebte Rooibos aus Südafrika als Wintermischung mit Zimt, Mandel und Vanille – die Köstlichkeiten enthalten zudem wertvolle Inhaltsstoffe, die es Erkältungen schwer machen.

Und wenn es im Flachland mal wieder grün bleibt: einfach am Wochenende in höher gelegene Gebiete fahren – eines der mehr als 20 Gebirge in Deutschland ist fast in jedermanns Nähe. Nur die Norddeutschen haben einen etwas längeren Anfahrtsweg in den Harz oder Teutoburger Wald. Angekommen kann man die ausgeschilderten Schneewanderwege auf eigene Faust erkunden oder auch in geführten Gruppen die Schönheit der Winterlandschaft genießen.

Und Golf macht doch süchtig

Wer es sich exklusiver und ein bisschen verrückter wünscht, der kann sich den Herausforderungen des Wintergolfs stellen. Für echte Golf-Fans sind klirrende Kälte, Schnee und Eis kein Handicap. Schließlich gibt es ja bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur das falsche Outfit. Schneegolfer packen sich warm ein, Schal um, Mütze auf, Thermoskanne mit heißem Kräuter- oder Früchtetee, und ab geht's zum Hole-in-one. Wintergolf findet im Gegensatz zum Sommergolf unter härteren Bedingungen statt. Da die Bälle bei Schnee nicht so weit fliegen, dürfen diese entsprechend den Winterregeln besser gelegt werden. Außerdem werden nun bunte Bälle geschlagen, damit man sie im Schnee schneller findet, und das „Green“ heißt jetzt natürlich „White“.

Fit mit Wintergolf und heißem Tee

Ursprünglich stammt die weiße Variante des grünen Sports aus den USA. Auf europäischem Boden fand das erste Wintergolf-Turnier 1979 in der Schweiz auf dem zugefrorenen St. Moritz See statt. Heute treffen sich ambitionierte Golfer in sechs Ländern Europas auf dem winterlichen „White“. Und am Ende eines jeden winterlichen Spiels gibt es nichts Schöneres, als sich im Club-Haus mit heißen Spezialitäten, wie z.B. Ayurvedischen Teemischungen mit Thymian, Fenchel, Süßholzwurzel, Zimt und Kardamom oder Lemongras, verwöhnen zu lassen. Neben diesen Kombinationen aus Gewürzen und Kräutern bieten auch Klassiker wie Schwarz- und Grüntee oder Rooibos in neuen Geschmacksrichtungen mit Apfelsinenschalen, Vanilleschoten oder Sanddornbeeren und Brombeerblättern wahren Hochgenuss an kalten Tagen.

Der Körper verliert ebenso wie im Sommer auch im Winter bei sportlichen Aktivitäten viel Flüssigkeit. Das empfehlenswerteste Getränk im Winter sind wohl die Früchte- oder Kräutertees. Sie wärmen einen so richtig schön von innen auf und enthalten anstatt Kalorien viele wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Mineralien. Sportlich aktiv und mit viel Flüssigkeit versorgt, kann man so winterlichen Viren oder Bakterien trotzen.

Aktuell:

Rohstoffknappheit – kreative Wege aus der Misere

Kräuter- und Fruchteebranche fördert die Erschließung neuer Anbauregionen

Die ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln ist nicht mehr gewährleistet, das trifft auch die Kräuter- und Fruchteeproduktion. In der Vergangenheit waren Naturkatastrophen, Missernten und Misswirtschaft die Gründe für den Hunger in der Welt – heute lassen sich die Gründe mit drei Schlagworten zusammen fassen: „China“, „Klima“ und „Biosprit“. Bereits 2007 erkannte die deutsche Kräuter- und Fruchteebranche, als diese Problematik in der Lebensmittelbranche noch kein Thema war, dass der Bedarf an Rohwaren schwer sicherzustellen ist. In 2008 hat sich die Situation signifikant zugespitzt, plötzlich sind auch die internationalen Lebensmittelhersteller in der Krise. Arbeits- und kostenintensive Maßnahmen sollen künftig die Kräuter- und Fruchteeproduktion sichern: allem voran die Nutzung anderer, als schwierig geltender Anbauregionen und die Förderung kleinbäuerlicher Strukturen.

Krise durch Teufelskreise

Durch mehr Wohlstand in den Schwellenländern Asiens und Südamerikas steigt die Nachfrage nach höherwertigen Lebensmitteln und Viehfutter. Gleichzeitig gibt es durch die Klimaveränderung immer weniger bewirtschaftbare Flächen, die Ernteerträge sinken. Wegen des Bio-Kraftstoff-Booms kommen nun immer mehr Agrarprodukte in den Tank statt auf den Tisch. Dieser Entwicklung steht ein weiterhin rasantes Wachstum der Weltbevölkerung und damit

ein erhöhter Bedarf an Nahrungsmitteln gegenüber. Als Reaktion auf die gestiegenen Preise von Weizen, Mais, Reis und Soja bauen die Erzeugerländer nur noch profitable Monokulturen an. Ein umweltverträglicher Produktwechsel erfolgt nicht mehr. Außerdem werden in vielen Ländern riesige Flächen Regenwald gerodet, um Zuckerrohr- und Ölpalm-Plantagen im Industriemaßstab anlegen zu können. Diese „Industrie-Erzeugung“ von Nahrungs- und Energiepflanzen zerstört Boden, Wasser und Artenvielfalt und trägt damit wiederum zum Klimawandel bei. Die Leidtragenden dieses Teufelskreises sind Kleinbauern, arme ländliche Gegenden und nicht zuletzt die Umwelt.

Neue Räume für Kräuter und Früchte

Dass vor diesem Hintergrund die Bereitschaft zur Erzeugung von Tee- und Kräuterprodukten weiter sinkt, verwundert nicht. Überraschend sind jedoch die Schnelligkeit und die Wucht dieser Entwicklung. Obwohl die Maßnahmen, mit denen die deutsche Kräuter- und Fruchteebranche der Versorgungskrise bereits im vergangenen Jahr zu begegnen suchte, durchaus ermutigende Resultate zeigten, müssen die Produzenten nun noch kreativer werden, um ausreichende Mengen auch in Zukunft sicherzustellen.

So weicht die Branche in ihrer mittelfristigen Planung immer mehr in Länder aus, in denen es noch große Mengen von Brachflächen gibt. Es wird gezielt nach Weltregionen mit schwierigen klimatischen Verhältnissen gesucht. Hier sind Kräuter- und Fruchteeerohstoffe gegenüber Weizen, Mais und Co. im Vorteil, da diese anspruchsvollen Gebiete für die industrialisierte Erzeugung nicht geeignet sind.

Neue Chancen

Bevorzugt arbeiten die Kräuter- und Fruchteezeuger weiterhin mit kleinen und mittleren Landwirtschaftsbetrieben, um ihnen eine Überlebenschance zu geben – auch wenn diese Vielzahl von Kleinbetrieben weit mehr Beratung und Betreuung benötigt als Großbetriebe. Durch aufeinander abgestimmte Maßnahmen wird auch bei der Erschließung bisher nicht nutzbarer Anbauflächen geholfen. Durch die Unterstützung solcher Projekte gewinnen die Kräuter- und Fruchteezeuger dringend benötigte Flächen sowie die zur Bewirtschaftung unerlässlichen Arbeitskräfte.

Dualer Anbau mit Doppelnutzen

Da die Lebensmittelversorgung der Anbaupartner in extrem armen Ländern immer mehr Sorgen bereitet, versuchen die deutschen Kräuter- und Fruchteezeuger, die Erzeugung der regionalen Grundnahrungsmittel mit der Erzeugung der Kräuter- und Fruchteezeugerrohstoffe in Einklang zu bringen. Es gibt Weltregionen, welche die klimatischen Voraussetzungen für einen solchen „dualen Anbau“ bieten. Auf diese Weise können zum Beispiel Hirse für den traditionellen Eigenbedarf der Anbauer und Kräuter- und Fruchteezeugerrohstoffe als Unterfrucht gleichzeitig angebaut werden. Um eine Auslaugung des Bodens durch diese Doppelnutzung zu verhindern, werden sowohl die ausgedroschenen Hirsepflanzen als auch die nicht benötigten Pflanzenteile als Biokompost den Feldern wieder zugeführt.

Außerdem wird an dem langjährig bewährten System des Fruchtwechsels festgehalten und damit die Umwelt geschont.

Kreative Geschenke:

Feine Getränke erhalten die Freundschaft

Kleine Präsente sind das ganze Jahr gefragt, aber ganz besonders zur Advents- und Weihnachtszeit. Außergewöhnlich und persönlich sind Geschenke, die mit Fantasie und Liebe selbst hergestellt sind. Wie wäre es mit einer aromatischen Kräuter- und Früchtetee-creation, die individuell auf den Beschenkten komponiert ist? Oder vielleicht ein kleines Likörchen für den Adventstee? Mit Kräuter- und Früchtetee lassen sich vielseitig und unkompliziert jederzeit kleine Präsente zaubern, auch wenn die Zeit mal knapp ist.

Vielfalt für viel Freude

Kräuter- und Früchtetees gibt es in allen erdenklichen Geschmacks- und Farbrichtungen. Darüber hinaus bieten viele der Sorten speziellen gesundheitlichen Nutzen - sie beleben, beruhigen, stärken oder erfrischen zum Beispiel. So fällt es nicht schwer, für den Beschenkten die richtige Komposition zu finden. Im Teefachgeschäft oder im Lebensmitteleinzelhandel sind lose Kräuter- und Früchtetees erhältlich, die man nach Belieben individuell mischen kann. Optisch besonders ansprechend wird der Mix, wenn man Grobschnitt verwendet und sich für Kräuter und Früchte mit kräftigen Farben entscheidet.

Nach Belieben werden die verschiedensten Sorten gemischt und z.B. in durchsichtige Cellofantüten gefüllt und mit hübschem Band verschlossen. Persönlich wird dieses Geschenk nicht nur durch die individuelle Komposition, sondern auch durch die Beschriftung. Kleine Kärtchen aus Büttenpapier oder stimmungsvoll gestaltete Aufkleber mit dem Namen des Beschenkten oder einem passenden Fantasienamen für die Mischung machen sich ausgesprochen gut.

Auch Teedosen, die sich mit Aufklebern oder wasserfesten Stiften gestalten lassen, sind im Teegeschäft oder im Bastelbedarf erhältlich. Wenn es winterlich oder weihnachtlich sein soll, mischt man aromatisch duftende und auch optisch besonders schöne Gewürze wie Nelken, Sternanis oder Zimtstangen unter den Kräuter- und Früchtetee.

Ein Gläschen in Ehren

Auch leckere Liköre lassen sich mit Kräuter- und Früchtetee als kleines Präsent schnell zubereiten. Den Tee einfach stark aufbrühen und mit Kandiszucker und hochprozentigem Alkohol wie z.B. Weinbrand, Brandwein oder Korn mischen. Lieber fruchtig oder herb - darüber entscheidet die Verwendung der verschiedensten Kräuter- und Früchtetees. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Lediglich gut durchziehen muss der Likör. In hübsche Flaschen gefüllt oder mit Obst, Rosinen, Zitrusfrüchten in dekorative verschließbare Gefäße gegeben: fertig ist das geschmackvolle Geschenk.

Rezepte:

Auf die Plätzchen, fertig, los!

Alle Jahre wieder kommt die süße Lust auf winterweihnachtliche Plätzchen. Für neue geschmackliche Erlebnisse braucht man nicht unbedingt neuartige Rezepte sondern lediglich andere Zutaten. Krönen Sie doch Ihre Lieblingsrezepte einfach mal mit einer ungekannt reizvollen Note von köstlich duftenden und schmeckenden Kräuter- und Früchtetees, die es gerade in der Winterzeit in allen erdenklichen Varianten gibt. Einfach den Tee mit wenig sprudelnd kochendem Wasser aufbrühen, erkalten lassen und unter die Plätzchenmasse geben. Und wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, der kann zudem drei winterlich-aromatische Keks-Rezepte mit neuem Kräuter- und Früchtetee probieren.

Müsli-Cookies

Zutaten für 20 Stück:

2 EL oder 2 Teebeutel Honeybushtee mit z.B. Verbenenkraut,

Süßholzwurzel, Lemongras, Zimt, Minze und Ringelblume

200 g ungesüßtes Nuss-Müsli

50 g Rosinen

1 Eiweiß (Gewichtsklasse M)

80 g Puderzucker

150 g dunkle Kuvertüre

50 g gehackte, grüne Pistazienkerne

Zubereitung:

Den Honeybushtee mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Den heißen Aufguss mit dem Müsli und den Rosinen vermengen. Eiweiß und Puderzucker glatt rühren und mit der Tee-Müsli-Mischung gut verrühren. Talergröße Müsliportionen auf ein Blech mit Backpapier setzen.

Im heißen Ofen bei 220 Grad (Gas: 3-4, Umluft 200 Grad) ca. 8 Minuten knusprig backen, dann erkalten lassen. Die Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über einem Topf mit heißem Wasser schmelzen. Die Cookies zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, gut abtropfen und auf ein Kuchengitter setzen. Mit Pistazienkernen bestreuen und 2 Stunden an einem kühlen Ort trocknen lassen.

Tipp:

Als Variante können die Rosinen durch getrocknete Cranberries ersetzt werden. Sie sorgen für eine besonders schöne Farbe und eine frische Note.

Glanzstücke

Zutaten für 60 Stück:

1 EL oder 1 Teebeutel Rotbuschtee mit dem Aroma von gebrannten Mandeln

5 g Pottasche

200 g Honig

200 g Zucker

50 g Butter oder Margarine

550 g Mehl

1 EL Kakao

1 Ei

1 ½ EL Lebkuchengewürz

1 EL Honig zum Bestreichen

50 g gehäutete Mandelhälften

Zubereitung :

Den Rotbuschtee mit 75 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und abgedeckt 6 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen.

Pottasche in 1 EL Rotbuschtee auflösen. Restlichen Rotbuschtee, Honig, Zucker und Butter oder Margarine bei kleiner Hitze erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Mehl, Kakao, Ei, Lebkuchengewürz und Pottasche in einer Schüssel mischen. Die Honig-Tee-Mischung dazugießen. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur einen Tag abgedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag den Teig portionsweise auf wenig Mehl 3 - 4 mm dick ausrollen und Plätzchen (z.B. Sterne und Glocken) ausstechen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Teigreste vom Ausstechen wieder verkneten, erneut ausrollen und ausstechen. Mit einer ganz kleinen runden Spritztülle in jedes Plätzchen ein Loch als Aufhänger hineinstecken (oder ein Holzstäbchen verwenden). Flüssigen Honig und 2 EL Wasser verrühren und die Plätzchen damit bestreichen. Mit den Mandelhälften verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) 8 - 10 Minuten backen. Auf Kuchengittern abkühlen lassen.

Tipps:

Wer es eilig hat: den Teig anstelle von Pottasche mit 2 TL Backpulver zubereiten, dann kann er gleich verwendet werden. Mit hübschen Bändern zum Aufhängen versehen, eignen sich diese Plätzchen auch prima als Advents- oder Weihnachtsschmuck.

Winter-Cookies

Zutaten für 40 Stück:

1 EL oder 1 Teebeutel Apfeltee
Je 1 Prise Zimt und ger. Nelke
150 g weiße Schokolade
20 g Apfelchips (getrocknete knusprige Apfelringe)
½ Vanilleschote
150 g Butter
100 g brauner Zucker
1 Ei
275 g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
100 g Cashewkerne (ungesalzen)
1 Prise Salz

Zubereitung :

Den Apfeltee, Zimt und Nelke mit 50 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 8 Minuten ziehen lassen. Vollständig abkühlen lassen. Schokolade und Apfelchips klein hacken. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Weiche Butter, Zucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Ei, Mehl, Backpulver, Apfeltee, Cashewkerne und Salz dazugeben und unterrühren. Schokoladen- und Apfelstückchen untermischen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen mit etwas Abstand auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) in ca. 12 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.