

# Traditionelle micro-fermentierte Sirupplätzchen

Die ist eine Abwandlung eines sehr alten traditionellen Rezeptes. Wie immer früher wurde der Teig 1- 2 Tage erst einmal ruhig gestellt bevor er verwendet wurde.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel, Klarsichtfolie/Wachspapier, Ausstecher

Zutaten:

1.000 g.	Dinkelmehl 630
375 g	vegane Butter
375 ml	Ahornsirup
125 ml	Hafersahne
2	Zitrone(n), die abgeriebene Schale von unbehandelten Früchten
125 g	Mandeln, gemahlen
10 g	Pottasche
2 Kapseln	Micro-Fermentations-Beschleuniger

Zubereitung:

1. Den Ahornirup in einem nicht zu kleinen Topf erhitzen.
2. Pottasche mit etwas Wasser auflösen und unter Rühren zum Sirup in den Topf geben (Achtung, die Masse schäumt auf!)
3. Die vegane Butter schaumig rühren (mindestens 10 Minuten!), dann etwas Mehl und den Sirup dazugeben und unterrühren.
4. 2 Kapseln Micro-Fermentations-Beschleuniger öffnen und dazugeben.
5. Die übrigen Zutaten mit dem letzten Mehl zusammen auskneten und in eine Schüssel geben und mit Wachstum bedecken.
6. Den Teig mindestens einen Tag bei Küchentemperatur micro-fermentieren.
7. Teig messerrückendick ausrollen (Am besten zwischen 2 Folien Backpapier) und mit unterschiedlichen Förmchen ausstechen.
8. Für das Backen den Backofen auf ca. 170° C vorheizen.
9. Die zweite Schiene verwenden und 5 Minuten ausbacken.

# Micro-Fermentierte Kokoschokis

Zubereitungszeit: 15 Minuten, 3 Tage insgesamt

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Trocknen 48 Stunden

Benötigtes Zubehör: Keramik- oder Glas-Schüssel, Klarsichtfolie ökologisch, Wachstuch

## ZUTATEN

1/2 Tasse Buchweizen

300 ml Wasser

5 Haferflocken

100 ml kaltgepresste Kokosöl

60 ml Ahornsirup

4 EL Roh Kakao

1/2 TL Zimt

1 Prise Mineralsalz

1 1 Kapsel Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

## ZUBEREITUNG

1. Buchweizen mit 300 ml lauwarmen Wasser in die Schüssel geben. Haferflocken in Mörser zerkleinern und dazu geben Micro-Fermentations-Beschleuniger-Kapseln auseinanderziehen, Inhalt dazugeben.
2. 24 Stunden micro-fermentieren bei Zimmertemperatur.
3. Durch Sieb geben und 48 Stunden bei 42 Grad trocknen.
4. Kokosöl im Wasserbad schmelzen: Einen Topf mit heissem (nicht kochendem) Wasser füllen. Kokosöl in einen kleineren Topf geben und diesen in den Wassertopf stellen.
5. Geschmolzenes Kokosöl mit den restlichen Zutaten verrühren.
6. In Schälchen oder Pralinen-Formen aus Silikon füllen.
7. Zum Festwerden etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann eventuell aus den Pralinen-Formen holen und bis zum Verzehr wieder kühl stellen.

Achtung, da sie mit Kokosöl gemacht sind die Kokoschokis relativ hitzeempfindlich und schmelzen bei etwa 23 Grad Raumtemperatur.

## Leckere micro-fermentierte "Butterkekse"

Die französische Firma Lefèvre-Utile stellte 1886 den ersten Butterkeks her. Der bekannteste Butterkeks dürfte der Leibniz Keks sein, den Hermann Bahlsen 1891 auf den Markt brachte. Zur damaligen Zeit war es üblich, Nahrungsmittel nach einer bekannten Persönlichkeit zu nennen. Und so verhält es sich auch bei diesem speziellen Butterkeks-Rezept. Bei diesem Butterkeks-Rezept gab Bahlsen diesem Keks den Namen „Leibniz“ nach dem berühmten Einwohner von Hannover, Gottfried Wilhelm Leibnitz.

Hermann Bahlsen brachte das Butterkeks-Rezept damals aus England mit nach Deutschland und stellte fest, dass es hier eine Marktlücke für solches Gebäck gab. Das Ziel war es, einen schmackhaften, hochwertigen, haltbaren sowie preiswerten „Kuchen“ zu entwickeln. Er konnte nicht ahnen, dass dieser Keks einer der bekanntesten Markenartikel Deutschlands werden sollte. Oft werden in die Butterkeksrezepte auch noch Ei hinzugefügt. Uns schmeckt es auch ohne,

## Micro-Fermentierte "Butterkekse"

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel, Klarsichtfolie/Wachspapier, Ausstecher

Zutaten:

200 g Dinkelmehl Type 630

100 g Vegane Butter, geschmolzen

50 g Ahornsirup

1 Pck. Vanillezucker

2 EL Pflanzenmilch, z. B. Reis- oder Hafermilch

1 Prise Salz

1 Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Öffne eine Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger und gib sie dazu.
3. Gib den Teig in eine Schüssel, bedecke die mit Bio Abdeckfolie oder einem Wachtuch und micro-fermentiere das ganze 24 Stunden.
4. Rolle den Teig aus und steche die Kekse aus.
5. Die Kekse circa 8 - 10 Minuten bei 180 Grad Umluft backen

# Köstliche micro-fermentierte Vanillekipferl

Heutzutage sind Vanillekipferl fester Bestandteil des typischen Weihnachtsgebäck-Repertoires. Zum ersten Mal erwähnt wurden die Vanillekipferl in einem österreichischen Kochbuch, in dem es hieß, dass die Vanillekipferl zwar heidnisches Gebäck sei, dürften aber trotzdem toleriert werden, da sie für das christliche Weihnachtsfest seien. In einem Kochbuch „für Anfängerinnen und praktische Köchinnen“ aus dem Jahre 1911 findet sich ein weiterer Hinweis auf ein Vanillekipferl-Rezept. Dort wird nämlich im Vanillekipferl-Rezept geschrieben, dass die Vanillekipferl auch ohne Ei zubereitet werden können, also nur mit Butter, Mehl, Zucker und Mandeln. Zwar sind die Vanillekipferl und Vanillekipferl-Rezepte seit mehr als einhundert Jahren bekannt, doch haben die Vanillekipferl ihren Durchbruch erst Ende des 19. Jahrhunderts geschafft. Der Grund liegt auf der Hand: das Hauptgewürz in jedem Vanillekipferl-Rezept ist Vanille, und diese war in ihrer Originalform sehr teuer und für den Durchschnittsbürger kaum erschwinglich.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel, Klarsichtfolie/Wachspapier

Zutaten:

150 g gemahlene Mandeln

250 g Dinkelmehl 630

80 g Ahornsirup

25 g Vanillezucker

Mark einer Vanilleschote

200 g vegane Butter

1 Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger

Zubereitung:

1. Alle Zutaten der Reihe nach miteinander vermischen, inklusive einer geöffneten Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger und 5 Minuten wirklich gut von Hand durchkneten.
2. Den Teig in Schüssel geben und mit Bio Folie abdecken oder mit Wachstuch abdecken.
3. 24 Stunden bei Zimmertemperatur micro-fermentieren.
4. Danach vom Teig immer eine kleine Menge nehmen und einen Kipferl formen-
5. Bei 180 Grad für circa 15 Minuten backen. Aufpassen dass die Kipferl nicht braun werden.

# Leckerer Micro-fermentierter Lebkuchen

Dass Lebkuchen ausgerechnet in Städten wie Aachen und Nürnberg so bekannt geworden sind, ist kein Zufall. denn diese Städte waren Knotenpunkte des Handels für viele fremde Zutaten. (Gewürze, Nüsse, etc.), die nicht einfach zu kriegen waren. Besonders Klöster machten sich eifrig an die Herstellung des süßen und nahrhaften Gebäcks. Der Nürnberger Lebkuchen zum Beispiel ist fränkischen Klosterbrüdern zu verdanken, die im 14. Jahrhundert auf den Geschmack gekommen sind. Abgesehen davon, dass Lebkuchen satt machten, lecker und auch noch lange haltbar waren, boten sie den Gläubigen noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Aufgrund der ganzen Gewürze galten sie als heilend und waren somit in der Fastenzeit erlaubt. Durch die Fermentation wird der Acrylamidgehalt gesenkt, der Zuckergehalt wird gesenkt und die Freigabe von guten Mikronährstoffen aus dem Getreide wird gefördert. Ursprünglich wurden Lebkuchen über Monate fermentiert bevor sie zubereitet wurden.

## Micro-Fermentierte Lebkuchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 3 Tage

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel, Klarsichtfolie/Wachspapier, Ausstecher

### Zutaten:

10 g Pottasche (Kaliumcarbonat, Treibmittel für Lebkuchen)

½ Bio-Zitrone

155 g Honig

50 ml schwarzer Tee

60 g Vegane Butter

125 g gehackte Mandeln

400 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Vanillezucker

2 TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlene Nelken

¼ TL gemahlener Anis

½ TL gemahlener Kardamom

1 Prise Muskatblüte

1 Prise Cayennepfeffer

1 Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger

### Zubereitung:

1. Löse die Pottasche in 3 EL warmem Wasser auf. Die Zitrone wird heiß abgewaschen, abgetrocknet und die Schale fein in eine Schüssel abgerieben. Erhitze den Honig mit Tee in einem Topf. Mische die vegane Butter unter

ständigem Rühren dazu. Ist die Mischung warm, gieße sie in eine Rührschüssel.

2. Gib die gehackten Mandeln und das Vollkornmehl zu der Zitronenschale hinzu. Füge nun den Vanillezucker, Anis, Zimt, Kardamom, Nelke, Muskatblüte und Cayennepfeffer dazu.
3. Öffne eine Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger und gib sie dazu.
4. Vermenge alle Zutaten und gib die aufgelöste Pottasche und die Honigmischung dazu. Verknete alles gut mit den Knethaken eines Handmixers auf niedriger Stufe zu einem festen Teig.
5. Den Teig gibst du in eine Schüssel, bestäubst ihn mit etwas Mehl und deckst alles mit einer Folie ab. Lasse die Schüssel drei Tage lang bei Zimmertemperatur micro-fermentieren.
6. Ist der Pfefferkuchenteig fertig fermentiert, knetest du ihn noch einmal kurz durch. Rolle den Teig etwas 5 mm dick aus und schneide ihn in beliebige Formen.
7. Auf einem Backblech mit Backpapier werden die Pfefferkuchen ausgestochen und mit ca. 4 cm Abstand im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft je nach Dicke 8 bis 12 Minuten gebacken.
8. Bei Bedarf die Pfefferkuchen vor dem Backen noch mit Nüssen oder Trockenfrüchten verzieren.

## Leckere micro-fermentierte Kakao und Mandeln Plätzchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel, Klarsichtfolie/Wachspapier

### Zutaten:

250g Dinkelmehl 630  
125g Kokosöl  
60g Ahornsirup  
1 Prise Salz  
2 EL Kakao  
75 g Mandelblättchen  
1/2 Kapsel Micro-Fermentations-Beschleuniger

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in eine große Rührschüssel geben.
2. Mit den Händen alles kneten bis ein glatter Teig entstanden ist.
3. Den Teig in eine Schüssel geben und mit Wachstuch bedecken.
4. Den Teig mindestens einen Tag bei Küchentemperatur micro-fermentieren.
5. Dann den Teig aus Schüssel nehmen, nochmals kurz durchkneten und auf einer Backfolie auf glatter Arbeitsfläche ausrollen.
6. Am besten lässt er sich ausrollen wenn eine weitere Backfolie auf dem Teig liegt und damit ausgerollt wird, dann klebt er nicht so an dem Nudelholz.
7. In Rolle formen und dann 30 Minuten kalt stellen damit ein besseres Schneiden möglich.
8. In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 13 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Micro-fermentierte Adventsleckereien

Der Prozess der Fermentation ermöglicht es den Milchsäurekulturen, die Kohlenhydrate und das Gluten abzubauen und die Phytinsäure zu neutralisieren, was dem Körper die Verdauung erleichtert und dabei hilft mehr Mikronährstoffe aufzunehmen. Fermentierter Teig enthält auch gesunde, resistente Stärke und erhöht den Blutzuckerspiegel nicht so stark wie herkömmliche Weizenkekse. Gut also für eine bekömmlichere Adventsalternative. Und lecker ist es darüberhinaus.

Ganz im Sinne von Vital Live Food haben wir auch auf Milchprodukte verzichtet. Dieses Rezept ist darüber hinaus auch noch glutenfrei.

## Micro-Fermentierte Lebkuchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Micro-Fermentationszeit: 24 Stunden

Benötigtes Zubehör: Glas- oder Keramik-Schüssel,  
Klarsichtfolie/Wachspapier, Ausstecher

### Zutaten:

150 g Mandelmehl  
90 g Buchweizenmehl  
1,5 EL Chiasamen  
200 g Datteln. Getrocknet, entkernt und grob gehackt  
7,5 EL Wasser  
3 EL Ahornsirup  
90 g Kokosöl (Nativ)  
1,5 EL Reines Kakaopulver  
1,5 EL Lebkuchengewürz



3 TL Zimt  
1,5 TL Backpulver (Weinstein)  
¼ TL Salz  
2 Kapseln Micro-Fermentations-Beschleuniger

### Zubereitung:

1. Die Chiasamen mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Dann die Chiasamen zusammen mit den Datteln, dem Ahornsirup und flüssigem Kokosöl in einem Mixer oder Küchenmaschine pürieren.
3. Nun die Mehle, das Kakaopulver, das Lebkuchengewürz, den Zimt, das Backpulver und das Salz vermischen.
4. Die Chiasamenmischung darunter mischen und gut verkneten.
5. Micro-Fermentations-Starterkultur-Kapseln auseinanderziehen. und Inhalt dazugeben.
6. Die Mischung in eine Glasschüssel geben, mit Folie/ Wachstuch möglichst luftdicht verschliessen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
7. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier legen und gleichmässig ausrollen.
8. Den Teig erneut zu einer Kugel formen und den Vorgang wiederholen.
9. Mit Ausstechern nun die gewünschten Formen ausstechen.
10. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
11. 8 Minuten auf Backfolie backen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

## Weihnachtlimonade

**Geballte Food Synergy Power mit einem Weihnachtsgeschmack für einen gesunden und extrem leckeren Einstieg in die Adventszeit**

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Micro-Fermentationszeit:** 12 Stunden

**Benötigtes Zubehör:** Micro-Fermentationsglas mit Membran, Slow Juicer oder Entsafter

**Zutaten:**

4 Orangen

Saft einer Zitrone

2 Äpfel

1 Prise Zimt

4 mm Ingwerwurzel

4 mm Curcumawurzel

5 Haferflocken

1 Kapsel Millivital Micro-Fermentations-Beschleuniger

- 1) Alle Zutaten klein geschnitten in einem Entsafter entsaften.
- 2) Den fertigen Saft in das Micro-Fermentationsglas umfüllen.
- 3) 5 Haferflocken in einem Mörser zerreiben und dazugeben.
- 4) Micro-Fermentationsbeschleuniger-Kapsel auseinanderziehen, Inhalt in das Glas dazugeben und mit einem Holzlöffel gut umrühren.
- 5) Glas mit dem Membraneinsatz verschließen.
- 6) Bei Zimmertemperatur (min. 22 Grad) ca. 12 Stunden fermentieren.

**Tipp:** in Zeiten erhöhter Anstrengung können Sie für eine noch größere synergistische Wirkung einen Esslöffel Millivital Food Synergy Booster dazu geben.

Der micro-fermentierte Saft kann direkt getrunken oder im Kühlschrank bis zu 4 Tagen gelagert werden.