

## Aus der Hildegard Küche

### Fenchel-Obst-Salat Dinkelkleie-Brötchen

#### **Fenchel-Obst-Salat** (Macht fröhlich und fördert die Durchblutung)

400 g Gemüsefenchel (mit Fenchelgrün)  
300 g Ananas oder 1 große Orange  
1 Apfel (Boskop oder Cox Orange)  
200 g Emmentaler-Käse (geschnitten)

Für die Marinade:

200g Joghurt  
1 EL Sonnenblumenöl und etwas Galgantpulver

Fenchel putzen und in feine kleine Streifen schneiden. Fenchelgrün aufheben. Die Ananas in Würfel schneiden. Den ungeschälten aber gewaschenen Apfel ebenfalls in kleine Stücke schneiden, nachdem vorher das Kerngehäuse und der Stengel entfernt wurden. Den Schnittkäse in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen und mit der aus den genannten Zutaten hergestellten Marinade abschmecken. Zum Schluß mit dem feingehackten Fenchelgrün (oder ersatzweise auch Dill) den Salat garnieren.

#### **Dinkelkleie-Brötchen** (Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senkend)

12 Frühstücksbrötchen Schnell und leicht

Arbeitszeit: 10 min., Backzeit: 20 min.

150 g Dinkelkleie

50 g brauner Rohrzucker (oder Substitut bei Diabetiker)

1 EL Weinstein-Backpulver

300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

1/2 TL Salz

3 Eier (oder Eiweiß)

1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl (nach Geschmack: Rosinen, Sultaninen oder/und gehackte Mandeln)

Ofen auf 225° vorheizen; trockene Backzutaten verrühren; Milch, Ei, Öl hinein rühren; Teig in Muffin-Bleche füllen; bei 225° 20 min. lang backen.

Hinweis: Bei hohem Blutzuckerspiegel den Rohrzucker weglassen; bei hohem Cholesterinspiegel kein Eigelb verwenden.

*Rezepte entnommen aus: "Die Ernährungstherapie der hl. Hildegard", Bauer Verlag*