

EINKAUFLISTE 03.11.22 ONLINE KOCHKURS –

Plätzchen Backen

OBST:

- 3 Bio Orangen
- 3 Bio Zitronen
- 100 g Backpflaumen
- 100 g getrocknete Soft-Feigen
- 100 g getrocknete Soft Äpfel
- 100 g getrocknete Soft Aprikosen
- 130 ml Fruchtsaft
(z. B. Apfel, Orange, Multivitamin etc.)

MILCH UND MILCHPRODUKTE

- 5 Eier (Gr. M), 3 Eiweiß
- 50 ml Sahne
(alternativ pflanzliche Sahne)

GEWÜRZE:

- 1 Prise Muskat, frisch gerieben
- Zimt, gemahlen
- 1 TL gemahlener Piment
- Salz
- 700 g Kokosblütenzucker

SONSTIGES:

- 650 g Mandeln (geschält und gemahlen)
- 80 g Backblaten (Durchmesser: 4 cm)
glutenfrei möglich (z. B. HAMMER
MÜHLE)
- 30 g Kokosöl (alternativ Butter)
- 100 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakaoanteil)
- 50 g Pistazien
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Mandelblättchen
- 1 TL Trockenhefe
- 100 g Buchweizenmehl
- 250 g Haselnüsse, gemahlen
- 80 g Reissirup
- 20 g ganze Haselnüsse

WAS KANN VOR DEM KOCHKURS VORBEREITET WERDEN:

- Alle Zutaten bereitstellen, d. h. abmessen, abwägen, putzen und waschen
- Backbleche mit Backpapier auslegen
- Backöfen vorheizen
- Eine Schüssel für Abfälle bereitstellen
- Küchenzubehör, wie Messer, Löffel, Bretter, Töpfe, etc. bereithalten
- Handtücher, Küchentücher bereitlegen

Elisenlebkuchen

Die Zitrusfrüchte waschen und trockenreiben.
Backblaten auf Bleche mit Backpapier setzen

Haselnussmakronen

Nudeln kochen, Gemüse putzen und waschen

Tomatenketchup

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Früchtebrot

Trockenfrüchte mit Fruchtsaft übergießen und durchziehen lassen.

Florentiner

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
Kokosöl, Zucker und Sahne in einem Stieltopf abmessen.

