



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Puff-Guetzli

Zutaten:

6 Eier
3 Tassen Vollrohrzucker*
250 g Butter weich
200 g schwarze
Schokolade

3 Esslöffel Zimt
2 Prisen Nelkenpulver
2 Tassen gemahl.Nüsse
3 Esslöffel Kirsch
1 ½ Tassen Buch-
Weizenmehl

Was machen:

mit dem elektrischen Schwingbesen verquirlen
beifügen und weiter schwingen und schaumig schlagen
beifügen und weiter schlagen

im Wasserbad schmelzen und der Masse flüssig beifügen und von Hand
unterrühren

alle Zutaten von Zimt bis Mehl beifügen und von Hand unterrühren.

Backofen auf 180° Grad vorwärmen. Ein Blech mit Blechreinpapier auskleiden und die Bisquitmasse darauf verteilen und gleichmässig verstreichen. Während 20 Minuten backen. Danach die Bisquitmasse mit dem Papier auf die Arbeitsfläche gleiten lassen. Noch warm längs und quer in 1,5 x 1,5 cm breite Würfel schneiden.

Kokosflocken oder nach Wahl auch mit Puderzucker bestäuben.

* Vollrohrzucker ist im Handel als Sucanat oder in grösseren Coop-Filialen unter dem Namen Jacutinga erhältlich. Richtiger Vollrohrzucker enthält noch den vollen Melassegehalt des Zuckerrohrs und hat eine braune Farbe.

Wie Dr. Max-Henri Béguin in seinem Buch „[Natürliche Nahrung – gesunde Zähne](#)“ zeigt, liefert der Vollzucker des Zuckerrohrs in einem natürlichen Verhältnis Mineralsalze, Vitamine und Spurenelemente.