

Kochen und Backen mit Gäuhanf

Originale Rezeptideen mit Hanfsamen, Hanföl, Hanfmehl und Hanfprotein aus Deckenfronn.



Brot, Baguette, Aufstriche, Energy-Balls, Dressing, Waffeln, Riegel und Kuchen - nussig, regional und alltagstauglich.

BACKEN - 2 BAGUETTES

Hanfprotein Baguette

Zutaten

- 400 g Dinkelmehl, 100 g Gäuhanf-Mehl, 100 g Roggenmehl
- 18 g Salz, 6 g Zucker oder Honig, 20 g frische Hefe
- 400 g lauwarmes Wasser, 3 EL Gäuhanf-Hanfsamen

Zubereitung

1. Mehl und Salz vermengen. Hefe und Zucker im Wasser auflösen.
2. Wasser und Mehl zu einem Teig mischen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
3. In zwei längliche Stücke teilen, eindrehen und mit Hanfsamen bestreuen.
4. 15 Minuten bei 240 °C backen, dann auf 220 °C reduzieren und 10 Minuten fertig backen.

AUFSTRICH

Avocado-Tomaten-Hanf-Aufstrich

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel, 1 Avocado, 50 g getrocknete Tomaten
- 4 Stängel Basilikum, 200 g Frischkäse, 30 g Tomatenmark
- 20 g Gäuhanf-Hanfsamen, 2 EL Gäuhanf-Hanföl
- Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel, Avocado und Tomaten klein schneiden.
2. Basilikum hacken und alles mit Frischkäse, Tomatenmark, Hanfsamen, Hanföl und Gewürzen pürieren.

AUFSTRICH - 6 PERSONEN

Aufstrich mit Fetakäse

Zutaten

- 250 g Fetakäse, 50 g Frischkäse, 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Hanföl, 1 TL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch
- 2 TL Zitronensaft, 1 TL Rohrzucker, 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Knoblauch grob hacken und Schnittlauch zerkleinern.
2. Alles bis auf den Schnittlauch pürieren, zwei Drittel Schnittlauch unterrühren und den Rest zum Garnieren verwenden.

SÜSSER SNACK

Hanf Energy-Balls

Zutaten

- 1 EL Gäuhanf-Hanfsamen, 50 g Cashewkerne, 50 g Pekannüsse
- 180 g weiche Datteln, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Kakaonips
- 2 EL Instant-Kaffeepulver, 50 g Walnüsse, optional Hanfmehl

Zubereitung

1. Nüsse, Kaffeepulver und Hanfsamen klein hacken.
2. Datteln pürieren, alles vermengen, zu Kugeln formen und kaltstellen.

DRESSING

Cremiges Hanfsamen-Salatdressing

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, 1 EL Gäuhanf-Hanfsamen
- 1,5 TL Salz, Pfeffer, 20 g Honig, 1 TL Senf
- 3 EL gemischte Kräuter, 100 g Sonnenblumenöl, 100 g Gäuhanf-Hanföl
- 60 g Apfel- oder Weißweinessig, 300 g Wasser

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln.
2. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, etwa 1 Minute fein pürieren und in eine saubere Flasche füllen.

SÜSS ODER PIKANT

Hanf-Waffeln

Zutaten

- 150 g Dinkelmehl, 30 g Gäuhanf-Hanfmehl, 2 Eier
- 80 g Zucker, 1 TL Backpulver, 100 ml Milch, 100 ml Sprudel
- 1 EL Gäuhanf-Hanföl
- Pikant: ohne Zucker, dafür mit Salz, Paprika, Lauchzwiebel und Emmentaler

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Portionsweise im Waffeleisen goldbraun backen.

RIEGEL

Hanf-Proteinriegel

Zutaten

- 100 g Gäuhanf-Hanfmehl, 100 g Haselnüsse, 180 g Datteln
- 2 EL roher Kakao, 40 g Kokosöl, 2 EL Gäuhanf-Hanfsamen
- Ahornsirup, Salz, Schokonips

Zubereitung

1. Datteln einweichen und pürieren.
2. Haselnüsse hacken, mit Hanfmehl, Hanfsamen und Salz mischen.
3. Kokosöl mit Kakao verrühren, alles vermengen, glatt drücken und mindestens 6 Stunden kaltstellen.

BACKEN

Hanf-Brot

Zutaten

- 450 g Dinkelmehl, 50 g Gäuhanf-Hanfmehl
- 2 EL Gäuhanf-Hanfsamen, 2-4 EL Kürbiskerne, 14 g Salz
- 2 EL Gäuhanf-Hanföl, 1 EL Honig, 50-100 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Hefe, 300 g Naturjoghurt

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem weichen Teig kneten.
2. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, zu einem Laib formen, weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Etwa 50 Minuten bei 220 °C Heißluft backen.

KUCHEN

Eierlikör-Rührkuchen mit Hanf

Zutaten

- 250 ml Eierlikör, 200 ml Öl, 50 ml Gäuhanf-Hanföl
- 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver, 5 Eier
- 250 g Zucker, 200 g Mehl, 50 g Gäuhanf-Hanfmehl

Zubereitung

1. Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
2. Öle mit Eierlikör vermengen und einrühren.
3. Mehle mit Backpulver mischen, unterheben und bei 180 °C Heißluft backen.

AUFSTRICH

Kräuter-Frischkäse mit Hanf

Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g frische Kräuter
- 200 g Frischkäse, 125 g Crème fraîche, 20 g Gäuhand-Hanfsamen
- Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen und Kräuter hacken.
2. Frischkäse und Crème fraîche verrühren, restliche Zutaten dazugeben und abschmecken.

Noch mehr Gäuhand

Produkte, Verkaufsstellen und Kontakt: gaeuhand.de