

FROHE OSTERN

Liebe Freunde & Freundinnen der GGF,

"Fasten: das heißt für mich, Spielraum zurück gewinnen. Spielraum für mich selbst, um in den Entscheidungen wieder souverän zu werden. Für das, was mir wirklich wichtig ist. Spielraum auch, um die anderen Menschen wieder in den Blick zu bekommen, ihre Rechte ins Spiel kommen zu lassen, ihnen Chancen aus dem eigenen Übermaß zuspülen zu können. Nicht zuletzt soll auch Gott ins Spiel kommen: ihn wieder aufmerksamer spüren, hören..."



Mag. Helmut Schüller,
Priester und
Universitätsseelsorger

Nach der katholischen Fastenzeit wünscht die Gesundheitsförderin FROHE OSTERN! Und so banal es nach dem bewegenden 4. Fasten-Statement klingen mag: vielleicht liegt der Spielraum dank Fasten auch gerade einmal in der Einladung zu einem duftenden Kuchen mit Tee. Die Tür muss dazu offen sein, der Blick und das Herz auch...

Herzlichst,



Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
Geschäftsführung GGF

"Marmorgugelhupf Tricolore" mit Fandler-Haselnussöl

Zutaten:

- 5 Eier
- 170g Rohrohrzucker
- 300g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1/8 l kaltgepresstes Haselnussöl von Fandler
- 1/8 l Wasser
- 1 Pkg. Weinsteinbackpulver
- 2 EL Kakao
- 2 EL geriebene Kürbiskerne



Zubereitung:

Eier trennen - das Eiklar zu Schnee schlagen.
Dotter und Zucker schaumig rühren - nach und nach Öl und Wasser dazugeben.
Mehl mit Weinsteinbackpulver vermischen.
Eiklar und Mehlmischung abwechselnd unterheben.
Den Teig in 3 Teile teilen. Den zweiten Teil mit dem Kakao verrühren.
Den dritten Teil mit den geriebenen Kürbiskernen verrühren.
Die drei Teile abwechselnd in eine befettete Gugelhupfform füllen und bei 180°C ca. 45-50 Min. backen.

Ist auch wunderbar für die Osterbackformen - Lamm, Henne, Hase - zu verwenden!

Mit freundlicher Unterstützung von

