

Basenüber- schüssig Kochen

Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps.

Mit 10 leckeren Rezepten
für einen ausgeglichenen
Säure-Basen-Haushalt



CSS

Inhalt

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Mein Leben mit meiner Krankheit | 4 |
| Säure-Basen-Haushalt | 5 |
| Was passiert bei Übersäuerung? | 6 |
| Säure- und basenbildende Lebensmittel | 8 |
| Basisch oder basenüberschüssig? | 9 |
| Basische Lebensmittel | 10 |
| Gut säurebildende Lebensmittel | 11 |
| Schlecht säurebildende Lebensmittel | 12 |
| Basenüberschüssige Rezepte | 13 |
| Säfte und Smoothies | 14 |
| Glowing Skin Smoothie | 14 |
| Green Protein Smoothie | 14 |
| Granatapfel-Grapefruit-Saft | 15 |
| Chocolate Power Shake | 15 |
| Frühstück | 16 |
| Gesundes Birchermüesli | 16 |
| Cremiger Hirsebrei | 17 |
| Mittag- und Abendessen | 18 |
| Frische Sommer-Bowl | 18 |
| Nudeln mit Pesto und Kürbis | 19 |
| Zucchini-Lasagne | 20 |
| Süßes | 21 |
| Rohvegane Kaffee-Brownies | 21 |
| Mohnkuchen | 22 |

Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung

Autorin: Jeannette Ruh

Willkommen

Was steckt hinter der basenüberschüssigen Ernährung? Was heisst übersäuert? Und welche Lebensmittel wirken wie auf unseren Körper? Diese Fragen hat sich die Autorin Jeannette Ruh vor einigen Jahren selbst gestellt, nämlich als sie 2011 am Epstein-Barr-Virus – auch bekannt als Pfeiffersches Drüsenfieber – erkrankte und am eigenen Körper erlebt hat, welche Auswirkung Ernährung auf ihre Gesundheit hat. Heute weiss sie, wie sie mit ihrem Körper am besten umgeht.

Über Jeannette Ruh

Jeannette Ruh ist Food-Fotografin und Food-Stylistin. Bei ihrer kreativen Arbeit blüht sie auf und liebt es, Essen ins richtige Licht zu rücken. Auf ihrem Instagram-Account teilt sie alles rund um gesunde Ernährung und einen gesunden Lifestyle. Nach ihrer EBV-Erkrankung und damit verbundenen endlosen Arztbesuchen, beschäftigte sie sich immer mehr mit gesunder Ernährung und hat die Säuren-Basen-Theorie für sich entdeckt.



→ Hier gelangen Sie zum Instagram-Account von Jeannette Ruh:
[instagram.com/jea.ruh](https://www.instagram.com/jea.ruh)



Basenfasten ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Bisher wird davon ausgegangen, dass der Körper Säuren puffern und verarbeiten kann. Die Empfehlungen zu Basenfasten oder basische Ernährung basieren deshalb auf persönlichen Erfahrungen der Autorin.

Mein Leben mit meiner Krankheit



Durch meinen EBV-Ausbruch im Jahr 2011, bekannt als Pfeiffersches Drüsenfieber, hatte ich mit vielen gesundheitlichen Themen zu kämpfen. Da sich das Epstein-Barr-Virus (EBV) bei jedem anders zeigt, ist eine Diagnose oft schwierig. Bei mir folgten über Monate unzählige ergebnislose Arztbesuche und eine anschließende physische Abwärtsspirale über 6 Monate. Ich landete mehrmals notfallmässig mit einer Nierenbeckenentzündung im Spital, hatte oft Blasenentzündungen, Hautausschläge, Migräne, Konzentrationsschwierigkeiten, Schmerzen in den Gelenken, eine angeschwollene Leber sowie undefinierbare Schmerzen überall im Körper. Als ich wieder mal mit Herzrasen schlaflos im Bett lag, begriff ich, dass ich mir selbst helfen musste. Ich begann Medikamente abzusetzen und durchforstete die Literatur zum EBV und den Auswirkungen unseres Lebensstiles auf die Gesundheit.

Mein Weg führte mich von jahrelanger veganer, glutenfreier und zuckerfreier Kost, über verschiedene Fasten- und Entgiftungskuren hin zu komplementären Heilungsmethoden. Die basenüberschüssige Ernährung hat mich deshalb überzeugt, weil sie weder kompliziert ist noch Verzicht erfordert und sie mich beim Gesundwerden unterstützt hat.»



Säure-Basen-Haushalt

Damit alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper reibungslos funktionieren können, bedarf es einem Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

Um dieses Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, kennt unser Körper verschiedene Puffer. Zum Beispiel können wir Säuren über den sogenannten Kohlensäure-Bikarbonat-Puffer neutralisieren. Dabei atmen wir die Säuren in Form von Kohlendioxid aus. Auf diese Weise verlassen etwa 2/3 der Säuren den Körper. Nicht nur Lunge, Niere und Leber sind langfristig an der Säureregulation beteiligt. Auch über Schweiß und Darm wird ein kleiner Teil abgegeben.

Unser Organismus ist also stets damit beschäftigt, Säuren und Basen zu neutralisieren, damit ein ideales Gleichgewicht entsteht. Mit unserem Lebensstil – also Ernährung, Bewegung und Stresslevel – können wir den Säuren-Basen-Haushalt beeinflussen.

«Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.»

Hippokrates

Was passiert bei Übersäuerung?

Was genau bei einer Übersäuerung im Körper passiert, ist bisher nicht im Detail geklärt. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass Übersäuerung die Knochenfestigkeit herabsenkt und eine ganze Reihe an ungünstigen Stoffwechselprozessen mit sich bringt, die Entzündungen fördert, den Körper schwächen und so Krankheiten begünstigen. Die Folgen können sehr unterschiedlich sein.

Wie zeigt sich eine Übersäuerung?

Mögliche Anzeichen einer Übersäuerung sind chronische Entzündungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl, Reizdarm, Akne, Hautausschläge, Cellulite.



Wie misst man eine Übersäuerung?

Werden Säuren im Körper abgebaut, zeigt sich das unter anderem im Urin. Der pH-Wert des Urins schwankt im Gegensatz zum Blut zwischen 5–8. Werte in diesem Bereich gelten als unbedenklich. Mithilfe von Teststreifen kann man den pH-Wert im Urin ganz einfach von Zuhause aus messen. Mit dieser Messung lässt sich jedoch nicht sagen, ob eine Übersäuerung im Blut vorliegt. Das Resultat des Tests sagt nur aus, wieviel Säure über den Urin ausgeschieden wird.

pH-Wert

Sauer: 1–6.9

Neutral: 7

Basisch: 7.1–14

Was begünstigt eine Übersäuerung?

Säurebildende Lebensmittel, z.B. zu viel Zucker und Fleisch

Zu wenige Nähr-, Mineral- und Vitalstoffe

Alkohol, Nikotin

Stress

Zu wenig oder zu intensive Bewegung

Schlechte Schlafqualität



Wenn wir eine negative Einstellung zum Leben haben und uns täglich Stress aussetzen, dann kann es sein, dass die gesündeste Nahrung nicht den gewünschten Effekt erzielt. Durch verschiedene Yoga-Techniken, Atmung und Meditation habe ich gelernt, mehr Ruhe und Gelassenheit in mein Leben zu bringen, die Bedürfnisse meines Körpers wahrzunehmen und seiner Intelligenz zu vertrauen. Für mich hat auch das einen grossen Einfluss auf meine Balance.»

Jeannette Ruh



Säure- und basenbildende Lebensmittel

Bei Nahrungsmitteln wird «sauer» häufig falsch verstanden. Sauer schmeckende Lebensmittel wirken bei der Verdauung nicht unbedingt säurebildend.

Schwefelhaltige Eiweissbausteine, wie sie zum Beispiel in Fleisch enthalten sind, bilden Säuren im Körper. Obst und Gemüse gehören dank vieler Minerale in der Regel zu den basisch wirkenden Lebensmitteln.

Wichtig ist also, ob die Nahrungsmittel säure- oder basenbildend verstoffwechselt werden und nicht, wie sie als Lebensmittel schmecken.



Mineralien

Die basenbildenden Mineralien sind unter anderem Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Die säurebildenden Mineralien sind unter anderem Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod.

Basisch oder basenüberschüssig?

Rein basische Ernährung

Bei der rein basischen Ernährung isst man ausschliesslich basische Lebensmittel. Dies macht man zum Beispiel im Rahmen einer Fastenkur und normalerweise nur über einen bestimmten Zeitraum. Eine rein basische Ernährung entsäuert den Körper, gibt ihm alle wertvollen Mineralstoffe, sodass er sich regenerieren und mit neuer Energie auftanken kann.

Basenüberschüssige Ernährung

Die basenüberschüssige Ernährung hingegen kann das ganze Jahr über gemacht werden. Es ist eine Ernährungsform, die einfach und ohne grossen Verzicht in den Alltag integriert werden kann. Bei der basenüberschüssigen Ernährung isst man nicht nur rein basische Lebensmittel, sondern integriert auch gut säurebildende Lebensmittel. Dabei sollten 70 bis 80 Prozent aus basischen und 20 bis 30 Prozent aus gut säurebildenden Lebensmitteln bestehen.



Ich persönlich bin ein grosser Fan vom basischen Fasten und führe eine solche Kur ein- bis zweimal pro Jahr für sieben Tage durch. Dies hat mir bei der Regeneration meiner EBV-Erkrankung enorm geholfen.» **Jeannette Ruh**

Basische Lebensmittel

Alle Früchte- und Gemüsesorten

Kartoffeln mit Schale

Salate

Frische Kräuter

Sprossen

Apfelessig

Mandeln

Kerne

Kaltgepresste Öle

Kräutertee (ohne Schwarz- und Grüntee)

Am basischsten: Fenchel, Spinat, Petersilie, Rosinen, Feigen



Tipp

Nicht alle säurebildenden Lebensmittel sind partout schlecht und ungesund. Wie bei allem im Leben geht es um die Balance. Man kann zwischen «gut» und «schlecht» säurebildenden Lebensmitteln unterscheiden. Gut säurebildende Lebensmittel enthalten wichtige Vitamine und Nährstoffe und sind deshalb auch wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Um in den Basenüberschuss zu kommen, sollten die schlechten Säurebildner auf 20 Prozent reduziert und die guten täglich in die Mahlzeiten eingebaut werden. Die beiden folgenden Seiten geben einen kleinen Einblick in die säurebildenden Lebensmittel.



Die Zitrone ist geschmacklich zwar sauer, wird im Körper aber basisch verstoffwechselt.

Gut säurebildende Lebensmittel

.....
Dinkel, Kamut, Gerste in kleinen Mengen
.....

Bulgur, Couscous, aber aus Dinkel,
nicht Weizen
.....

Brauner Reis, Wildreis, Naturreis
.....

Hülsenfrüchte
(z.B. Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen)
.....

Kakaopulver in hoher Qualität
(z.B. selbst gemachte Schokolade)
.....

Mais (auf Bio-Qualität achten)
.....

Nüsse (z.B. Baumnüsse, Haselnüsse,
Macadamianüsse, Paranüsse, Pekannüsse)
.....

Ölsaaten (z.B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn,
Chiasamen – lässt man die Saaten keimen,
werden sie – je nach Keimdauer – basisch)
.....

Pflanzliche Proteinpulver
(z.B. Hanfprotein, Reisprotein, Erbsenprotein)
.....

Bio-Tofu und hochwertig fermentierte
Bio-Sojaprodukte (z.B. Miso, Tempeh)
.....



Ernähr dich zu 80 Prozent mit basenüberschüssigen und 20 Prozent mit schlecht säureüberschüssigen Lebensmitteln.» **Jeannette Ruh**

Schlecht säurebildende Lebensmittel

Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Alkohol

Fertiggetränke wie Softdrinks (z.B. Limonade, Cola, Fruchtsaft aus Konzentrat, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen)

Milch, Milchprodukte
(Ausnahme: Molke, Rahm) – je tiefer der Fettgehalt, desto höher der Säuregehalt

Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke

Tee (Schwarztee, Früchtetee, Eistee – Kräutertees sind basisch)

Zucker (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten)

Raffinierte Öle und gehärtete Fette, Gebratenes und Frittiertes

Industriell hergestellte Fertigprodukte aller Art

Essig
(Ausnahme: guter Obstessig in kleinen Mengen)

Konservierte Obstsäfte

Weizen und Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Frühstückscerealien wie z.B. Cornflakes, Fertigmüslis)

Ketchup (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup, z.B. aus Tomaten und Datteln)

Konserven

Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)

Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o.ä. angeboten wird)

Spitzenreiter: Pökelfleisch, Speck, Eier, Hartkäse, Kaffee, Weisswein



Basenüberschüssige Rezepte

Die basenüberschüssigen Rezepte bringen viel Abwechslung in den Alltag und bestehen aus pflanzlichen Proteinquellen, komplexen Kohlenhydraten, welche langfristig Energie geben, und gesunde Fette sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl. Zudem unterstützen wertvolle Ballaststoffe eine gesunde Verdauung und stoppen ebenfalls den Heisshunger. Der Natur, Umwelt und dem Körper zuliebe sind für die Rezepte frische, vollwertige, biologische und wenn möglich saisonale Produkte ausgewählt worden.

Säfte und Smoothies S. 14–15



Frühstück S. 16



Mittag- und Abendessen S. 18–20



Süßes S. 21–22



Säfte und Smoothies

Glowing Skin Smoothie



Zutaten (ergibt ca. 3dl)

- ½ Bio Mango
- 1 Handvoll Blaubeeren, gefroren
- 1 Handvoll Sauerkirschen, gefroren
- 2 EL Aloe Vera Saft
- 6–8 Pfefferminzblätter
- ¼ Limette, nur Saft
- 2.5 dl Wasser, kalt

Zubereiten

Das Gemüse und die Früchte waschen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Blender geben und 1–2 Minuten mixen. Frisch genießen.

Tipp

Du kannst die Smoothies nach deinem Bedürfnis ergänzen oder anpassen. Wenn du viel unterwegs bist, ist ein Smoothie ideal zum Mitnehmen.



Green Protein Smoothie



Zutaten (ergibt ca. 3.5dl)

- 1 Handvoll Spinat oder Kale
- 1 Handvoll Erbsen, gefroren
- 1 Birne
- ¼ TL Spirulina oder 2 Spirulina Presslinge
- ¼ TL Vanille
- 2 TL Hanfsamen
- 2.5–3 dl Mandel-Drink

Zubereiten

Alle Zutaten in einen Blender geben 1–2 Minuten mixen.

Granatapfel-Grapefruit-Saft



Zutaten (ergibt ca. 3.5dl)

2 Granatäpfel

1 Orange

1 Grapefruit

1 TL Leinöl

½ Bio-Limette

Topping

Abgeriebene Limettenschale

1 Stück Ingwer, geraffelt

Zubereiten

Granatapfel, Orangen, Grapefruit halbieren und mit der Zitronenpresse zu einem Saft pressen. Abgeriebene Limettenschale und Ingwer darüber geben und frisch genießen.

Chocolate Power Shake



Zutaten (ergibt ca. 3dl)

2.5 dl Mandelmilch

1 Banane, gefroren

2 Datteln, entsteint

1 Espresso

½ TL Zimt

1–2 TL Kakao Nibs

1 EL Proteinpulver (optional)

Eiswürfel

Zubereiten

Alle Zutaten in den Blender geben und zu einem Power Shake mischen.

Frühstück

Gesundes Birchermüesli



Zutaten (2–3 Portionen)

- 6 EL Haferflocken, glutenfrei
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 1–2 TL Zimt
- 2 EL Cranberries
- Wenig Pflanzendrink
- 2 Äpfel, geraffelt
- 80 g Kokosjoghurt
- 1 Banane, in Scheiben
- 1 Orange, filetiert
- 150 g Beeren, frisch oder gefroren
(je nach Saison anpassen)
- Mandelscheiben oder Nüsse

Zubereiten

Haferflocken, Leinsamen und Zimt in einer Schüssel mischen. Den Pflanzendrink dazugießen, kurz umrühren und die restlichen Zutaten dazugeben. Als Topping eignen sich Mandelscheiben, Nüsse und frische Beeren und/oder Früchte.

Cremiger Hirsebrei



Zutaten (1 Person)

2.5 dl Pflanzendrink
1–2 TL Ahornsirup
1 TL Zimt
½ TL Vanille, gemahlen
60 g Hirseflocken

Topping

Saisonale Früchte
Zimt
Mandelsplitter, geröstet

Zubereiten

Pflanzendrink mit Gewürzen aufkochen, Pfanne vom Herd nehmen, die Hirseflocken untermischen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Früchte warm geniessen:

Früchte klein schneiden, mit Zimt und 2–3 EL Wasser auf kleiner Stufe unter Rühren leicht einkochen lassen.

Früchte kalt geniessen:

Früchte klein schneiden oder raffeln, unter den Hirsebrei mischen und mit gerösteten Mandelsplittern bestreuen.

Tipp

Anstelle von Hirseflocken kannst du Dinkelgriess oder feine Haferflocken verwenden und die Früchte je nach Saison anpassen. Mit Kakao, einer Prise Kardamom, Vanille oder Lebkuchengewürz kannst du den Hirsebrei nach Geschmack ergänzen.

Mittag- und Abendessen

Frische Sommer-Bowl



Zutaten (2 Portionen)

150 g brauner Reis

100 g geräucherter Tofu

2 Karotten

1 Zucchini
(oder Gemüse nach Saison)

60 g Erbsen, gefroren

1 EL Kokosöl

Sprossen, Kernen, Mandeln

Salz, Pfeffer

Dressing

4 EL Olivenöl

1 TL Senf, scharf

1–2 TL Zitronensaft

1 TL Tahini

1–2 EL Wasser

Meersalz

Zubereiten

Reis mit doppelter Menge Wasser aufkochen und nach Packungsanleitung gar kochen. Tofu und Gemüse in Stücke schneiden. In einer Bratpfanne Kokosöl erhitzen, Zucchini, Tofu und Erbsen dazugeben und 5–10 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. In derselben Pfanne die Kerne und Mandeln goldbraun rösten. Darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Reis in eine Bowl geben und mit den restlichen Zutaten anrichten. Alle Dressing-Zutaten gut vermischen und mit der Protein-Bowl servieren.

Nudeln mit Pesto und Kürbis



Zutaten (2–3 Portionen)

400 g Nudeln,
nach Bedarf glutenfrei

250 g Butternut Kürbis, in kleine
Würfel geschnitten und gekocht.

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Pesto

40 g Basilikum, frisch

50 g Rucola, frisch

80 g Baumnüsse, grob gehackt

1 Knoblauchzehe

1.5 dl Olivenöl

Salz und Pfeffer

Topping

Handvoll Rucola

Handvoll Baumnüsse

1 EL Hefeflocken

Zubereiten

Für das Pesto die Walnusskerne kurz anrösten, leicht abkühlen lassen und mit den weiteren Zutaten des Pestos, mit einem Stabmixer, zu einem Pesto verarbeiten.

Die Kürbisstücke in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen. Danach in eine Pfanne geben und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Die Nudeln al dente kochen. In einer grossen Schüssel die Tagliatelle mit dem Pesto und den Kürbiswürfel mischen und auf die Teller verteilen. Mit Rucola und den Nüssen garnieren und geniessen.

Zucchini-Lasagne



Zutaten (2 Portionen)

2 kleine Zucchini
1 Portion Cashew-Frischkäse
(selbst gemacht oder aus dem
Bio-Supermarkt oder Reformhaus)
2 weiche getrocknete Tomaten
1 kleine Avocado
1 Bund Basilikum
1 Zehe Knoblauch, gepresst
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Cashew-Frischkäse

1 Tasse Cashew-Kerne
Wasser nach Bedarf
Saft einer halben Zitrone
1 EL Hefeflocken
etwas Meersalz
weitere Gewürze nach Wahl

Zubereiten

Die Zucchini waschen, den Stielansatz wegschneiden und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln und unter den Cashew-Frischkäse mischen.

Die Avocado fein zerdrücken. Das Basilikum fein hacken und mit dem Knoblauch, der Avocado, Zitronensaft im Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwechslungsweise Zucchiniestreifen mit Cashew-Frischkäse bestreichen, Pesto schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Frisch geniessen!

Cashew-Frischkäse

Die Cashew-Kerne über Nacht oder 1 Stunde in kochendem Wasser einweichen. Das Wasser abgiessen und kurz abspülen. Nun mit den weiteren Zutaten in einem Hochleistungsmixer oder Food Processor zu einer gleichmässigen Masse verarbeiten. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Süsses

Rohvegane Kaffee-Brownies



Zutaten (ca. 16 Stück)

3 Medjool Datteln, entsteint

90 g Mandeln, gemahlen

30 g Mandelmus, weiss

2 EL Kakaopulver

1/2 TL Kaffeepulver

1 Prise Salz

1/2 TL Vanille, gemahlen

30 g Baumnüsse, gehackt

2–3 EL Wasser
(je nach Konsistenz)

Zubereiten

Datteln in kleine Stücke schneiden, mit den gemahlenden Mandeln und Mandelmus in einem Food Processor oder Hochleistungsmixer fein hacken. Die restlichen Zutaten (ohne Baumnüsse) dazugeben und nochmals gut mixen.

Die Baumnüsse ebenfalls dazugeben. Nochmals kurz mixen, so dass die Baumnüsse gleichmässig in der Masse verteilt sind.

Wenn der Teig zu trocken ist, ganz wenig Wasser dazugeben. Die Masse in einer Form verteilen und alles gut andrücken. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde kühlstellen. Die Brownies in 16 gleich grosse Stücke schneiden und mit Kakaopulver bestäuben. Im Kühlschrank gut verschlossen gelagert, halten die Brownies ca. 7 Tage.

Mohnkuchen



Zutaten (1 Kuchenform)

2 Eier oder 2 Leinsameneier
100 g Apfelmus
180 g Mandeljoghurt
80 ml Ahornsirup
50 g Mandelmehl
100 g Dampfmohn
(oder Mohn, gemahlen)
100 g Mandeln, gemahlen
1 TL Bourbon Vanille
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Topping

Mandelscheiben

Zubereiten

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und die Brownieform 16 x 26 cm mit Backpapier belegen. Eier, Bananen, Mandeljoghurt und Ahornsirup zu einer cremigen Masse mischen. Nach und nach die restlichen Zutaten unter den Teig geben. Den Teig in die Form geben. Für das Topping Mandelscheiben verwenden.

Auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen (Stäbchentest machen). Auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Im Kühlschrank lagern.