



IN ZUSAMMENARBEIT MIT



Das beste Korn
Ihr Backlokal hat
Mirjam Binz mit
einem Zitat der
Heilkundlerin
Hildegard von
Bingen dekoriert.



UrDinkel-Schokoladen-Gugelhopf

Für 12–16 Stück, Zubereitung circa 35 Minuten,
Backen circa 65 Minuten, Gugelhupfform von circa 2 l Inhalt

Zutaten

- Butter und Mehl für die Form • 250 g Butter, in Stücken, weich
- 200 g Puderzucker • 1 TL Vanillezucker • 1 Prise Salz • 4 Eier
- 300 g UrDinkel-Weiss- oder -Halbweissmehl • 30 g Kakao-pulver • 1 Päckchen Backpulver • 2,5 dl Milch • je 100 g dunkle, weisse und Milkschokolade, gehackt • Puderzucker, nach Belieben

Zubereitung

1. Gugelhupfform ausbuttern, mit Mehl bestreuen, gut ausklopfen. Bis zum Backen kühl stellen.
2. Backofen auf 160 Grad Heissluft/Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Puderzucker, Vanillezucker und Salz zugeben, kurz weiterrühren. Ein Ei nach dem anderen zugeben, weiterrühren, bis die Masse hell und luftig ist. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen, dazusieben, mit Milch und Schokolade nur kurz zu einem glatten Teig rühren, in die vorbereitete Form geben, glatt streichen.
4. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 60 bis 65 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, dann auf das Kuchengitter stürzen. Gugelhupf auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Tipp Der Gugelhupf lässt sich zugedeckt und kühl vier bis fünf Tage aufbewahren.



UrDinkel-Zitronenmelissen-Ring

Für 16–20 Stück, Zubereitung: circa 30 Minuten, Backen circa 40 Minuten,
Ringform von circa 1 l Inhalt

Zutaten Für den Teig

- Butter und Mehl für die Form • 200 g Butter, in Stücken, weich
- 125 g Zucker • 1 Prise Salz • 4 Eier • ½ Biozitrone, abgeriebene Schale und Saft • 1 Bund Zitronenmelisse, fein gehackt • 100 g Crème fraîche
- 225 g UrDinkel-Halbweiss- oder -Weissmehl • 1 ½ TL Backpulver

Für die Garnitur

- 200 g Puderzucker • 1 EL Crème fraîche • 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zitronenmelisse, fein gehackt • Zitronenmelisse und Zitronenzesten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Heissluft/Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ringform vorbereiten wie die Gugelhupfform.
2. **Teig** Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz beifügen. Ein Ei nach dem anderen beifügen, weiterrühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale, -saft, Zitronenmelisse und Crème fraîche darunter-rühren. Mehl und Backpulver mischen, nur kurz darunter-rühren und in die vorbereitete Form geben, glatt streichen.
3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 35 bis 40 Minuten backen. Herausnehmen, kurz in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.
4. **Garnitur** Puderzucker, Crème fraîche und Zitronensaft zu einer Glasur anrühren. Zitronenmelisse darunter-mischen und den Kuchen damit glasieren. Mit Zitronenmelisse und Zitronenzesten garnieren.

Tipp Der Kuchen lässt sich zugedeckt im Kühlschrank vier bis fünf Tage aufbewahren. Gut schmeckt dazu ein Beeren- oder Fruchtsalat.

«UrDinkel macht froh»

Die passionierte Solothurner Konditorin-Confiseurin **Mirjam Binz** zeigt in ihren Backkursen, wie UrDinkel-Mehl Genuss mit Gesundheit verbindet.

Mirjam Binz, 46, sitzt am Esstisch ihrer geräumigen Backstube und Küche in Selzach SO, wo sie ihre Backkurse durchführt. Vor vierzehn Jahren spürte sie, dass auf ihrer persönlichen Zutatenliste für ein zufriedenes Berufsleben noch etwas Entscheidendes fehlte. «Ich hatte bereits in verschiedenen Konditoreien gearbeitet, doch ich wollte noch etwas dazulernen.» Und so liess sie sich zur Ernährungsberaterin ausbilden. Sie strahlt übers ganze Gesicht und witzelt: «Konditorin-Confiseurin



Leidenschaft und Lebensfreude Mirjam Binz bestreicht ein feines Törtchen mit Buttercreme.

zum einen, Ernährungsberaterin zum anderen – das passt zusammen wie die Faust aufs Auge, nicht wahr?» Doch für sie ist es kein Widerspruch: «Süses muss nicht nur Verzicht bedeuten. Es gehört zum Leben wie das Gesunde auch.»

Urschweizerische Getreidekultur

Dieser Backphilosophie ist es mit zu verdanken, dass Mirjam Binz zum UrDinkel gefunden hat – dem unverzuchteten urschweizerischen Korn, das für seine geschmacklichen Eigenschaften genauso gelobt wird wie für seine gesundheitsfördernden. Ob Brot, Popf,

Guetsli, Kuchen oder Törtchen: Mirjam Binz setzt dabei auf die Mehle aus UrDinkel, die wie Weizenmehle in vielen verschiedenen Ausmahlungsgraden erhältlich sind. In den Rezepten ihrer Kurse lassen sich diese eins zu eins durch UrDinkel-Mehle ersetzen – «mit einem geschmacklichen Plus», wie Mirjam Binz findet. «UrDinkel schmeckt nussiger und erfrischender. Er ist wie geschaffen für Kuchen und Torten.»

Ihr Atelier heisst «Nutri kreativum». «Nutri» steht für Ernährung, «kreativum» für die kreative Lust am Backen. Ganz nach den Worten der Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen aus

dem zwölften Jahrhundert: «Dinkel macht frohen Sinn und Freude im Gemüt.» Mirjam Binz hat das Zitat der Klosterfrau in Schönschrift auf einer dekorativen Schiefertafel notiert. Sie schwärmt: «Bachä fägt! Genau diese Freude am Genuss will ich meinen Kursteilnehmenden weitergeben.»

Und was ist ihr grösster Gaumenschmaus? «Ein ganz normaler Aargauer Rüblichueche aus dem alten Berner Kochbuch, ohne Schnickschnack – so, wie ihn meine Mutter für mich jeweils zum Geburtstag bäckt.» Aus UrDinkel? «Aber sicher!» www.nutrikreativum.ch

Edle UrDinkel-Kreationen

Judith Gmür-Stalder öffnet mit ihrem neuen Backbuch eine reich gefüllte Schatztruhe für alle, die es kreativ und unkompliziert lieben. Luftige Biskuits, feine Streusel und knusprige



Mürbeteige – sie alle lassen sich aus hellem oder dunklem UrDinkelmehl zaubern.

«UrDinkel. Kuchen & Törtchen»
Jetzt bestellen:
www.urdinkel.ch,
Tel. 034 409 37 38