



Sinnliche

Ayurveda Küche

Markus Dürst
Johanna Wäfler
Doris Iding

Über 100 Rezepte für Gesundheit
und Lebensfreude

A T VERLAG

Markus Dürst
Johanna Wäfler
Doris Iding

Sinnliche
Ayurveda
Küche

Über 100 Rezepte für
Gesundheit und Lebensfreude

AT Verlag

Inhalt

- 7 Vorwort

- 9 Einführung

 - 10 Mit allen Sinnen genießen
 - 10 Aphrodisiaka – Gesundheitsfördernd im Sinne des Ayurveda
 - 11 Ayurveda für ein gesundes Liebesleben
 - 11 Die klassischen Aphrodisiaka der Ayurvedamedizin
 - 12 Aphrodite und Ayurveda
 - 12 Die Doshas und die Liebeskraft
 - 13 Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb – sechs Richtige für mehr Balance
 - 14 Agni und Ama – Das Verdauungs- und Liebesfeuer erwecken

- 17 Aphrodisierende Kräuter

 - 18 Basilikum (*Ocimum basilicum*)
 - 19 Bergbohnenkraut (*Satureja montana*)
 - 20 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)
 - 21 Dill (*Anethum graveolens*)
 - 21 Estragon (*Artemisia dracunculus*)
 - 22 Majoran (*Origanum majorana*)
 - 23 Minze (*Mentha x piperita*)
 - 24 Oregano (*Origanum vulgare*)
 - 24 Petersilie (*Petroselinum crispum*)
 - 25 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
 - 25 Salbei (*Salvia officinalis*)
 - 26 Thymian (*Thymus vulgaris*)
 - 27 Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

- 29 Sinnliche Gewürze

 - 30 Chili (*Capsicum frutescens*)
 - 31 Kardamom (*Elettaria cardamomum*)
 - 31 Rose (*Rosa spp.*)
 - 32 Safran (*Crocus sativus*)
 - 34 Vanille (*Vanilla planifolia, Vanilla fragans*)
 - 34 Zimt (*Cinnamomum verum, Cinnamomum zeyclanicum*)

- 36 Fragebogen zu Ihrer bioenergetischen Grundkraft (Dosha)

- 39 Die Rezepte

 - 41 Frühstück und Getränke
 - 57 Vorspeisen und Suppen
 - 89 Hauptgerichte
 - 163 Saucen, Dips und Snacks
 - 185 Desserts
 - 207 Gebäck

- 220 Glossar
- 221 Dank
- 221 Die Autoren
- 222 Rezeptverzeichnis



Vorwort

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert hält der Ayurveda unaufhaltsam seinen Siegeszug durch die westliche Welt. Er betrachtet – und behandelt – den Menschen auf ganzheitliche Weise: Als umfassendes Heilsystem dient er der Gesundheitsvorsorge und der Heilung zahlreicher Beschwerden und Krankheiten. Als Entspannungsverfahren verwöhnt er die Gäste vieler Wellnesshotels mit wohltuenden Massagen. Als Ernährungsform will er dafür sorgen, dass wir gesund bleiben. Und als sinnliche Erfahrung kann er Ihr Liebesleben stimulieren.

Mit diesem Kochbuch legen wir Ihnen neue ayurvedische Rezepte vor, die Ihre Gesundheit unterstützen und Ihre Lust auf die Liebe ankurbeln sollen. Wir möchten Sie dazu verführen, sich mit uns auf eine Reise durch die Welt der Sinne zu begeben. Wir möchten alle Ihre Sinne – das Fühlen, Riechen, Sehen und Schmecken – sensibilisieren und Sie dazu inspirieren, sich auf neue Facetten des Essens, aber auch der Lust und der Erotik einzulassen.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, der zweit-schönsten Sache der Welt – dem guten Essen – wieder mehr Zeit, Ruhe und Achtsamkeit zu widmen, sodass Sie auch wieder Lust auf die schönste Sache der Welt bekommen ... Jeder weiß, dass Zeitmangel und Stress ein wahrer Lust- und Liebeskiller sind. Schaffen Sie sich also kleine Zeitinseln in Ihrem Alltag. Lassen Sie sich von

diesem Kochbuch inspirieren. Es lädt Sie ein, mit frischen Kräutern und köstlichen Gewürzen mehr Sinnlichkeit in Ihr Leben und Ihren Alltag zu zaubern. Dadurch können Sie Ihre Beziehung beleben und Ihr Liebesleben wieder aktivieren, sollte dieses bedingt durch Stress und einen vollen Terminkalender zu kurz kommen. Denn Sie wissen ja: Liebe geht durch den Magen.

Mit den Rezepten in diesem Buch, die alle auf den ayurvedischen Prinzipien basieren, bereiten Sie im Handumdrehen ein gesundes und sinnlich anregendes Mahl zu. Die sorgfältig ausgewählten aphrodisischen Zutaten wecken die Sinne und die Liebesgeister, sodass Sie mit wenig Aufwand und viel Freude zurückfinden zu einem Gleichgewicht zwischen Arbeit, Alltag, Verpflichtungen auf der einen und Sinnlichkeit, Entspannung und Liebe auf der anderen Seite.

Aus den einzelnen Rezepten des Buches lässt sich ganz individuell nach Ihren eigenen Wünschen auch ein passendes Menü für die eine oder andere besondere Gelegenheit zusammenstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen und ein sinnliches Freudenfest!

Johanna Wäfler, Markus Dürst
und Doris Iding



A top-down view of a dark, textured wooden surface. Scattered across the left and center are various dried botanicals: vibrant pink and purple rose petals, small light-brown oat grains, and a single star-shaped spice, likely fennel. The word "Einführung" is written in a white, elegant cursive script across the middle of the image, underlined with a thin white line.

Einführung

Mit allen Sinnen genießen

Mit diesem Kochbuch möchten wir neben den bekannten gesundheitsfördernden Aspekten eine weitere Facette der ayurvedischen Küche einbeziehen: die sinnliche Komponente. Wenn wir unsere Sinne für die Vielfalt öffnen, die uns unsere heimische Natur zur Verfügung stellt, können wir uns tagtäglich an ihrer enormen Fülle erfreuen: Frisches Obst und Gemüse lachen uns in ihrer ganzen Farbenpracht und Formenvielfalt auf dem Wochenmarkt oder im Gemüseladen an. Pralle Tomaten, feste Paprika, knackige Zucchini, junge Kartoffeln, kleine und große Artischocken laden uns ein, sinnliche Gaumenfreuden zu kreieren. Frische Kräuter und Gemüse sind oft das A und O beim Kochen und ein besonderes Merkmal dieses Kochbuchs. Sie setzen Akzente durch unterschiedliche Geschmacksvarianten. Und mehr noch: Mit einer sinnlich-köstlichen Küche können Sie Ihr Liebesleben anregen, steigern oder wiederbeleben.

Viele der hier vorgestellten Zutaten sind aphrodisische Nahrungsmittel: Sie sind zugleich sehr gesund und enthalten eine geballte Ladung Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie fördern die Gesundheit und unterstützen Sie darin, zu einer erfüllten Sexualität zu finden. Letztere spielt im Ayurveda nämlich eine wichtige Rolle, beruht unsere Gesundheit doch auf drei Säulen: auf einer ausgewogenen Ernährung, auf dem Gleichgewicht von Bewegung, Ruhe und Schlaf sowie einer erfüllten Sexualität. Und die ist in der heutigen Zeit für viele Menschen eher eine Seltenheit, belastet und behindert durch Stress, Sorgen und hohe Anforderungen im Berufs- wie auch im Privatleben.

Aphrodisiaka – Gesundheitsfördernd im Sinne des Ayurveda

»Die Nahrung bildet den fundamentalen Atem aller Lebewesen. Vitalität, Freude, Mut, Lebenskraft, gute Ausstrahlung, Glück, attraktive Stimme, Zufriedenheit, Vorstellungskraft, Potenz, Fruchtbarkeit, Intellekt, religiöse, weltliche und spirituelle Aktivitäten – all das hängt von ihr ab.«

Charaka Samhita, Sutra Sthana, Kapitel 5, Vers 349

Ayurveda wird in der westlichen Welt fälschlicherweise häufig nur auf Ölmassagen oder die Ernährung reduziert. Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches, umfassendes Medizinsystem, das darauf angelegt ist, dem Menschen möglichst lange Gesundheit zu schenken – oder diese wiederherzustellen.

Die Stärke der ayurvedischen Medizin liegt besonders in der Gesundheitsprophylaxe und in der Behandlung chronischer Krankheiten, wobei auch bei akuten Erkrankungen viele Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Die Basis hierfür bildet die über Tausende von Jahren ausgefeilte sensible und manuelle Diagnostik in acht verschiedenen Zweigen, nämlich: innere Medizin, Chirurgie, Krankheiten der Augen und des Kopfes, Kinderheilkunde, Toxikologie, Psychiatrie, Wissen von der Langlebigkeit und Verjüngung sowie Sexualheilkunde und Lehre von den Aphrodisiaka.

Eine Vielzahl von Gewürzen, Kräutern, Obst und Gemüsesorten wird in den alten vedischen Schriften als verjüngend und aphrodisierend beschrieben. Im Vajikarana – der Sexualheilkunde – wird ihnen sogar ein ganzes Kapitel gewidmet. Damit wird deutlich, dass

das Wissen um Anwendung und Wirkung der Aphrodisiaka im Ayurveda als ein ganzheitliches System betrachtet wird, das dazu beitragen kann, uns ein langes und erfülltes Leben zu schenken.

Ayurveda für ein gesundes Liebesleben

Die ayurvedische Medizin weiß, dass eine erfüllte Sexualität den Menschen glücklich macht und umgekehrt ein unerfülltes Sexualleben zu körperlichen und seelischen Krankheiten führen kann. Ein übertriebener, maßloser oder wahlloser Genuss heißt der Ayurveda aber ebenfalls nicht gut, weil dieser zu Kräfteverlust und Schwächung der Abwehrkräfte führen kann.

Im Ayurveda gibt es einige Mittel, die allgemein aphrodisierend wirken und dadurch die sexuelle Energie stärken und die gesunde Fortpflanzung sichern sollen. Da eine große Familie in Indien kulturhistorisch unerlässlich war, um Sicherheit und Wohlstand zu sichern, ist es verständlich, dass der Bereich der Sexualität und Fortpflanzung hier eine wichtige Rolle spielt. Bedingt durch Stress und steigende Anforderungen und Belastungen des modernen Lebens in der westlichen Welt haben heute viele Paare Probleme, ein Kind zu bekommen, und nehmen infolgedessen häufig mit Erfolg Behandlungen des medizinischen Ayurveda in Anspruch.

Viele Rezepturen aus dem Vajikarana haben gleichzeitig eine regenerative, anregende und stressvermindernde Wirkung. Zu ihnen gehören auch ganz »gewöhnliche« Lebensmittel wie Mango, Chili, Muskat, Knoblauch, Zwiebel, Ghee, Milch und Granatapfel, aber genauso gut werden auch exotische Kräuter wie Amalaki, Ashwagandha, Kapikachhu und Shatavari als Energielieferant betrachtet.

Die klassischen Aphrodisiaka der Ayurvedamedizin

Amalaki (Indische Stachelbeere, *Phyllanthus emblica*) wirkt wie keine andere Pflanze dem Alterungsprozess entgegen. Sie bringt alle drei Doshas in Balance und wirkt sich auf fast alle Gewebe und Organe des Körpers positiv aus. Amalaki ist eine Art Wildkirsche oder Baumstachelbeere. Sie enthält sehr viel Vitamin C und andere Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen, den Zellstoffwechsel aktivieren und den gesamten Körper verjüngen. Sie eignet sich gut zur Förderung der Empfängnis sowie zur Erhaltung einer Schwangerschaft und schützt vor einer Fehlgeburt. Als Nahrungsergänzung werden täglich 3–5 g des Fruchtepulvers mit Wasser eingenommen.

Ashwagandha (Schlafbeere, Winterkirsche, *Withania somnifera*): Die Wurzeln von Ashwagandha sollen das Körpergewebe stärken, Immunstörungen korrigieren und als wirkungsvolles Aphrodisiakum beim Mann wirken. Sie verbessern die sexuelle Kraft und die Erektionsdauer sowie die Fortpflanzungsfunktionen. Ashwagandha wird darüber hinaus auch sehr gerne eingesetzt, um Stress zu reduzieren. Verschrieben wird dieses Mittel besonders dann, wenn körperliche und geistige Erschöpfung offensichtlich sind, wenn man sich ausgebrannt fühlt. In einem solchen Fall werden täglich 2–3 g Ashwagandha-Pulver mit Milch eingenommen.

Kapikachhu (Juckbohne, *Mucuna pruriens*): Als das wichtigste und am häufigsten empfohlene Aphrodisiakum des Ayurveda gilt die Juckbohne. Die sexuelle Liebesfähigkeit wird bereits verbessert, wenn täglich 2–3 g mit Milch eingenommen werden. Aber nicht nur das: Auch der allgemeine Gesundheitszustand wird dadurch verbessert. Kapikachhu enthält Aldopa, eine natürliche Synthese von Dopamin. Darüber hinaus wird Kapikachhu vom Ayurveda auch als nervenstärkendes Tonikum im Kaffee sehr geschätzt.

Erdbeerdrink

Vata ☹ Pitta ☹ Kapha sanft steigend

Für 4–6 Portionen

500 g Erdbeeren ♥

1 EL Rosenwasser

3–4 EL Sharkara

¼ TL gemahlener Kardamom

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Holundersirup

Die Erdbeeren in einem hohen schmalen Gefäß pürieren. Mit dem Rosenwasser, dem Zucker und den Gewürzen vermischen. 400 ml Wasser mit Holundersirup nach Geschmack vermischen. Die pürierten Erdbeeren mit der Holunderschorle aufgießen und servieren.

Tipp

Auch Kapha kann den Erdbeerdrink ab und zu genießen.



Erdbeeren passen perfekt für ein Liebesmahl, da sie die endokrinen Drüsen, die auch für die Ausschüttung von Sexualhormonen verantwortlich sind, und das Nervensystem direkt stimulieren.

Warmer Stoffwechsellkick

Vata ☹ Pitta ☹ Kapha ☹

3–4 Kardamomkapseln

¼ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Anissamen

1 Vanilleschote ♥, der Länge

nach aufgeschnitten,
samt ausgekratzttem Mark

1 Msp. Cayennepfeffer

1–2 EL Zitronensaft

2–3 EL Akazienhonig

600 ml Wasser mit allen Zutaten bis einschließlich Cayennepfeffer zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen, bis die Mischung noch handwarm ist, dann den Zitronensaft und den Honig zugeben. Eventuell in einer Isolierkanne warm halten. Das Getränk wird warm genossen, am besten als Aperitif oder Auftakt zum Essen.

Tipp

Es ist ein Tridosha-Getränk und daher für alle Doshas geeignet.



Vanille gibt Speisen und Getränken ein verführerisches Aroma. Der intensive Duft enthält zudem Pheromone, die sexuelle Lust und Erregung hervorrufen sollen. Liebe geht eben nicht nur durch den Magen, sondern auch durch die Nase.



Warmer Stoffwechselkick

Weißer Spargel mit Brennesselsauce

Vata ⊕ Pitta ⊖ Kapha ⊖

1 TL Ghee
1–2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
1 EL Salz
1–1½ kg weißer Spargel

Für die Sauce

50 g Brennesselspitzen ♡
1–2 EL Ghee
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
100 ml Rahm (Sahne) oder Sojacreme
½ TL Reismehl
frisch geriebene Muskatnuss
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel Wasser mit Ghee, Zitronensaft, Zucker und dem Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Spargelstangen schälen, ins kochende Wasser legen und 10–12 Minuten al dente kochen.

Für die Sauce die Brennesseln zusammen mit dem Ghee und den Zwiebelwürfeln bei kleiner Hitze so lange dünsten, bis die Brennesseln zerfallen. Aus dem Topf nehmen, auf einem Brett klein hacken und zurück in die Pfanne geben. Den Rahm oder die Sojacreme mit 100 ml Wasser und dem Reismehl vermischen, dazugeben und zusammen aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf vier Teller verteilen und mit der Sauce überziehen. Dazu passt rot gefärbte Pasta.

Tipp

Vata würzt zusätzlich mit Asafoetida und Kreuzkümmel.

 Die Brennessel enthält Kieselsäure, Magnesium und Kalzium, ihre Frühjahrstrieb sind reich an Flavonoiden, Vitamin C und A sowie Eisen. Aufgrund des hohen Eiweißgehalts (höher als bei der Sojabohne) und des hervorragenden Geschmacks ist die Brennessel beliebt als pikante Beigabe für ein luststeigerndes Essen.



Vegane Mandelcreme

Vata ☹ Pitta ☹ Kapha sanft anregend

800 ml Mandel-Reisdrink
¼ TL Milk Masala
3–4 EL weißes Mandelmus ♥
1–2 EL Sharkara
1–2 EL Reismehl
Mandelblättchen zum Bestreuen

Den Mandel-Reisdrink mit allen Zutaten mischen und etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen. Mindestens 4 Stunden kühl stellen.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Die Creme in vier Schälchen verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Tipp

Kann in Maßen auch von Kapha genossen werden.



Eine Handvoll Mandeln pro Tag heizt bei Mann und Frau die sexuelle Begierde an und fördert die Fruchtbarkeit. Mandeln sind nicht nur besonders nährstoffreich, sondern enthalten auch zahlreiche Mineralien, Vitamin E und das Spurenelement Zink, die alle wichtig sind für sexuelle Gesundheit, Fortpflanzung und die Steigerung des Testosteronspiegels.

Feigen an Granatapfelsauce

Vata sanft anregend Pitta ☹ Kapha ☹

4–6 reife Feigen ♥

Für die Granatapfelsauce

300 ml Granatapfelsaft
3 Kardamomkapseln
½ Zimtstange
½ Vanilleschote, aufgeschlitzt
2 TL Unigel
2 EL Sharkara
100 g frische Granatapfelkerne

Die Feigen halbieren und nebeneinander in eine Form schichten. Für die Sauce den Granatapfelsaft mit dem Kardamon, der Zimtstange und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Unigel und den Sharkara beifügen und 2 Minuten weiterkochen. Dann den noch heißen Saft über die Feigen gießen und 2–3 Stunden marinieren. Dabei immer wieder mit Saft übergießen.

Die Feigen aus dem Sud heben, auf Teller verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Tipp

Ist für alle Typen geeignet.



Seit der Antike war die Feige ein Symbol der Fruchtbarkeit und hatte eine erotisch-sexuelle Bedeutung. Das Wort fico bzw. fica bezeichnet auch die Vulva. Der italienische Ausdruck »mano fico« oder »mano in fica« (Feigenhand) bezeichnet die Geste des zwischen Mittel- und Zeigefinger gesteckten Daumens.



Feigen an Granatapfelsauce

Rezeptverzeichnis

Frühstück und Getränke

Amlou (Marrokanischer Brotaufstrich) 42
Apfelkompott mit Gojibeeren 42
Aprikosenkompott 46
Beghrir (Honigwaben-Pfannkuchen) 45
Brotaufstrich, marokkanischer (Amlou) 42
Chai, Grüntee- 46
Dinkel-Roggen-Brot 55
Erdbeerdrink 50
Gewürzmilch, Gute-Nacht- 54
Kir Ayurvédique 54
Pfannkuchen, Honigwaben- (Beghrir) 45
Stoffwechsellkick, warmer 50

Vorspeisen und Suppen

Avocadotatar 58
Birnensuppe, scharfe 86
Chicoréesuppe 73
Erbsenterrine mit Haselnussvinaigrette 69
Fenchelcarpaccio 61
Karotten, geraspelt, mit Orange 65
Karottensalat, gekocht 66
Kartoffelsuppe mit Steinpilzen und Majoran 83
Kichererbsensuppe, marokkanische (Vegi Harira) 81
Kohlrabisuppe, cremige, mit Kokosmilch 74
Kürbis-Joghurt-Suppe 77
Mandelsuppe 85
Paprika-Tomaten-Salat 69
Petersilienwurzelsuppe 83
Rosmarin-Birnen mit Ziegenfrischkäse 66
Rote-Bete-Carpaccio mit Avocado 62
Rote-Bete-Kürbis-Tartelettes mit Petersilienpesto 70
Rote-Bete-Suppe 78
Staudenselleriesuppe 75
Vegi Harira (Marokkanische Kichererbsensuppe) 81
Weissweinsuppe mit Lebkuchengewürz 82

Hauptgerichte

Auberginen, gefüllt (Imam Bayaldi) 122
Auberginenschnitzel mit Piri-Piri-Butter 113
Bohnenpüree, weißes 115
Bulgur 93
Cocobohnen-Kürbis-Pfanne 94
Falafel 114
Fenchel an Safransauce 98
Gemüsebolognese mit Soja 129
Gnocchi allo Trevisano 146
Imam Bayaldi (Gefüllte Auberginen) 122
Kartoffelgratin, provenzalischer 141
Kohlrabi an Morchelsauce 101
Kohlrabi, gefüllt, mit Rote-Bete-Sauce 121
Krautstielgratin 138
Kuchen, provenzalischer 161
Kürbisgemüse, scharfes 137
Kürbis-Spinat-Lasagne 150
Lattichpäckchen mit Belugalinsen an Safransauce 154
Linsenbraten 157
Mais mit Zitronengras 97
Mandel-Linsen-Burger 118
Paprika, gefüllt, mit Einkorn an Petersiliensauce 126
Pilzragout 105
Pizzocheri mit grünen Spargeln und Cherrytomaten 145
Quitten, gefüllt 128
Ravioli mit Artischockenfüllung 149
Reibekuchen 117

Rote-Bete-Küchlein 117
 Safran-Kamut 97
 Seitan-Geschnetzeltes, Ingwer- 133
 Spaghetti nach äolischer Art 142
 Spargeln, weiße, mit Brennesselsauce 102
 Tajine mit Wurzelgemüse 106
 Tofu an Cashewsauce 134
 Tofu rosso mit Paprikasauce 137
 Walnusskugeln 130
 Wintergemüse, gemischtes, aus dem Ofen 90
 Wirsing mit Jumbobohnen 110
 Wirsingröllchen 153
 Wurzelgemüse, winterliches, mit Kastanien 109
 Zucchini an Rucolasauce 93
 Zucchini, gefüllte, mit Gerstenschrot 125
 Zucchinikuchen 158

Saucen, Dips und Snacks

Walnuss-Chutney 165
 Kapernsauce 174
 Salatsauce, marokkanische 178
 Schokoladensauce, pikante 178
 Tzatziki 165
 Zitronengrassauce 174
 Karotten-Dip 168
 Mungdhal-Dip 171
 Rote-Bete-Hummus 172
 Energiebällchen 181
 Apéro-Schnecken 182
 Fladenbrot, marokkanisches 168

Desserts

Apfel-Marroni-Mousse 193
 Apfelschaum 186
 Dattelmousse mit Sanddornsauce 200
 Erdbeeren, mariniert 189
 Feigen an Granatapfelsauce 198
 Flan de pommes provençale 202
 Kaffee-Flan, weißer 201
 Kaki-Köpfchen 190
 Kaktusfeigen an Orangensauce 193
 Kiwis, mariniert 194
 Lavendel-Flan 201
 Mandarinencreme 189
 Mandelcreme, vegane 198
 Mangocreme mit Mangokompott 186
 Orangenköpfchen 190
 Rhabarber-Crumble 194
 Schokoladen-Marroni-Terrine, scharfe 194

Gebäck

»Navette«- Gebäckspezialität aus Marseille 211
 Aprikosen-Streuselkuchen 212
 Dattelschnitten 215
 Kekse für gute Nerven 208
 Mohnkuchen mit Matcha und Chili 216
 Müsliriegel 208
 Schokoladenküchlein, lauwarmer,
 mit Gewürzbirnenkompott 219