

## **Lieblingsrezepte der Drachenstämme:**

### **Energieriegel der Erddrachen**

70 g. Frischkäse mit 60 g Apfelmus, 100 g Zucker, etwas Zimt und Ingwerpulver verrühren, 1 Ei dazu geben und mit 170 g Weizenvollkornmehl, 130 g. Weizenmehl 405 und 1 TL Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Wer mag, kann noch 80 g fein gehackte Trockenfrüchte unter kneten. 3-4 Stunden kalt stellen.

Dünn ausrollen und in Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Bei 200°C (180°C Umluft) hellbraun backen

Die Riegel sind sehr knusprig (Drachen haben gute Zähne) und müssen deshalb gut gekaut werden, was die Verdauung fördert.

### **Erkältungstee der Metalldrachen**

Ein etwa walnussgroßes Stück frischen Ingwer waschen und in Scheiben schneiden, mit 3-4 Gewürznelken in ½ Liter Wasser für mindestens 15 Minuten köcheln lassen (bei Husten noch ½ Zwiebel dazu), zum Schluss mit braunem Zucker süßen und abseihen. Auf der Bettkante trinken und warm eingepackt ruhen und die Erkältung ausschwitzen.

Wer nur vorbeugen möchte gibt einige Scheiben frischen Ingwers in eine große Tasse und dann kochendes Wasser darauf, kurz ziehen lassen und eventuell mit Honig süßen.

Aber Achtung, Ingwer wirkt sehr erwärmend auf den Körper.

### **Gemüsechips der Wasserdrachen**

Gemüse oder Kartoffeln bei Bedarf schälen und in dünne Scheiben hobeln (je dünner, desto knuspriger).

In einer Schüssel Olivenöl mit Salz und Gewürzen nach Wahl mischen und die Gemüsechips anschließend darin wenden. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 140°C Umluft ca. 50 Minuten backen. Zwischendurch öfter mal die Ofentür öffnen um den Wasserdampf entweichen zu lassen.

### **Aprikosensnack der Holzdrachen**

200 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen in 100 ml warmem Wasser 3-6 Stunden einweichen, dann mit dem Einweichwasser pürieren.

100 g Kokosflocken und 50 g grobe Haferflocken dazu geben und gut verrühren.

Backblech einfetten und die Masse ca. ½ cm dick darauf streichen.

Bei 80°C (Umluft 60°C, Gas Stufe 1) 1 Stunde im Backofen trocknen lassen, in Stücke schneiden und auf einem Rost nachtrocknen lassen.

### **Heiße Liebe der Feuerdrachen**

¼ l heiße Soja- oder Reismilch, 1 ½ Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver und 1 El. Zucker verrühren, ¼ Tl. gemahlener Zimt, etwas Vanillezucker und 1 Prise gemahlene Nelken dazu geben und genießen.