

# Brot der alten Ägypter

## Zutaten:

4 Tassen Vollkornmehl,  
½ Teelöffel Salz,  
2 Tassen warmes Wasser,  
Hand voll gehackte Datteln

## Zubereitung:

Zutaten vermischen,  
Teig kneten,  
Brötchen formen,  
über Nacht auf gefettetes  
Backblech legen,  
bei mittlerer Temperatur  
eine halbe Stunde backen.

# Dattelpralinen

## Zutaten:

1 Tasse klein geschnittene Datteln,  
1 Teelöffel Zimt,  
½ Teelöffel Kardamonpulver,  
½ Tasse gehackte Walnüsse,  
etwas warmen Honig,  
1 Teller gemahlene Mandeln

## Zubereitung:

Datteln mit Wasser verrühren  
bis du eine dicke Masse bekommst,  
Zimt und Kardamon dazu,  
gehackte Walnüsse unterkneten,  
Datteln zu kleinen Kugeln formen,  
mit Honig bestreichen,  
in den gemahlenden Mandeln wälzen.

## **Aztekentrunk**

### **Zutaten:**

**10 Prisen Chilipulver,  
5 cm Ingwer, 2 ½ Liter Wasser,  
10 Rippen dunkle Schokolade,  
2 ½ Päckchen Vanillezucker  
und 2 ½ Prisen Zimt.**

### **Zubereitung:**

**Das Wasser mit der Schokolade  
auf den Herd stellen. Ein Stück  
geschälten Ingwer einlegen,  
aufkochen lassen.  
Mit Zimt, Vanillezucker  
und Chili verfeinern.**

## **Aztekensuppe**

### **Zutaten:**

**400g Kakao, 2,5 Hühner,  
7 Liter Brühe, 150g Mandelpulver,  
1kg Süßkartoffeln, 10 Löffel Koriander,  
5 Prisen Cayennepfeffer, 150g Butter,  
10 Löffel Öl, 5 Zwiebeln, Salz.**

### **Zubereitung:**

**Kartoffelstücke in der Brühe 15 Minuten kochen.  
Zwiebel in Butter und Öl anbraten. Hühner kochen,  
wenn sie gar sind, das Fleisch durch den Wolf drehen,  
mit den Zwiebeln und dem Mandelpulver mischen.  
Salzen. Brei mit einem Holzlöffel umrühren, für  
einige Minuten kochen und in die Brühe geben.  
Kakao und Cayennepfeffer in etwas warmer  
Brühe auflösen und auch in die Brühe geben.  
Für 4-5 Minuten kochen, mit Koriandergarnieren  
und servieren.**