

# Chia-Kokos-Pancakes mit Feigen



## ZUTATEN

3 bioladen\*Eier · 30g Rohrzucker  
80g bioladen\*Kokosmehl · 95ml Wasser  
290ml bioladen\*Milch · 20g Mehl  
2 EL Chiasamen · bioladen\*Kokosöl zum Backen

**FÜR DAS TOPPING:** 1–2 EL bioladen\*Akazienhonig  
4–5 Feigen · 2 EL gesalzene bioladen\*Pistazien

## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Rohrzucker verrühren.
2. Nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. 15 Minuten quellen lassen.
3. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Masse heben. Etwas Kokosöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Pancakes ca. 2–3 Minuten auf jeder Seite goldbraun backen.
4. Mit Honig beträufeln und mit halbierten Feigen und einigen Pistazien servieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf [www.bioladen.de](http://www.bioladen.de)



Für Menschen mit Geschmack.

**bioladen**★

[www.bioladen.de](http://www.bioladen.de)



*Aromatische Feigen von* **VASILIS DIMAS**



# Feigen und Trauben von Vasilis Dimas



Die 7,7 Hektar große Feigenplantage.



Vasilis Dimas mit seiner Frau und seinen 2 kleinen Kindern.



Aromatische Sultanas Trauben, weiß und kernlos.



Vasilis Dimas bei der regelmäßigen Kontrolle seiner Traubenernte.

Der Familienbetrieb von Vasilis Dimas liegt 15 km westlich von Korinth und ist ca. 5 km vom Mittelmeer entfernt.

Der Betrieb befindet sich bereits in der vierten Generation. Um 1890 hat sein Ur-Uropa die ersten Oliven angebaut. 35 Jahre später wurden die ersten Trauben geerntet. Im Jahr 1999 hat Vasilis den Betrieb auf Bio umgestellt und 2010 mit dem Anbau von Bio-Feigen begonnen. Das war zu dieser Zeit eine Besonderheit, da nur eine Handvoll Bauern Bio-Feigenbäume gepflanzt haben. Die Umstellung des Betriebes auf die Zertifizierung Demeter erfolgte im Jahr 2013.

Durch das Engagement und die Leidenschaft für die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise hat er sich zu einem Bio-Vorzeigebetrieb entwickelt und ist in der Region rund um Korinth sehr bekannt.

Die bioladen\*Feigen aus Griechenland können Sie direkt genießen. Dabei ist die Farbe der Feigen (z. B. rot oder grün) nicht entscheidend für die Reife.

Art des Betriebes												
Feigen- und Traubenplantage												
Anbaufläche	7,7 Hektar											
Herkunft	Griechenland											
Bio-Zertifizierung	Demeter											



Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
frische Feigen						X	X	X	X	X		
Trauben								X	X			

# Feigensenf selbstgemacht



## ZUTATEN

150–200g Feigen  
 170ml bioladen\*Apfelsaft · 110g Senfpulver  
 100g bioladen\*Akazienhonig · 10g Meersalz  
 1 EL Rohrohrzucker · 200ml Apfelessig

## ZUBEREITUNG

1. Die Feigen klein schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft ca. 8–10 Minuten in einem Topf mit Deckel köcheln lassen, danach pürieren und evtl. noch etwas Apfelsaft hinzufügen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, das Senfpulver, den Akazienhonig, Salz, Rohrohrzucker und den Apfelessig dazugeben. Alles 10 Minuten lang gut verrühren.
3. Den fertigen Senf in Schraubgläser füllen und bei Zimmertemperatur ca. 3 Wochen reifen lassen, damit sich das Aroma entfaltet.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf [www.bioladen.de](http://www.bioladen.de)

