Würziger Birnenkuchen

Butter (E), Agavendicksaft (E), Eier (E), Zimt (E), Nelkenpulver (M), Anis (M), Ingwer (M), Salz (W), Weizenmehl Type 550 (H), Weinsteinbackpulver (H), Kakao (F), Butter (E), süße Birnen (E)

- E 200 g weiche Butter schaumig rühren;
100 g Agavendicksaft, 4 Eier, ½ TL Zimt dazugeben und
weiterrühren;
- M ¼ TL Nelkenpulver, ¼ TL Anis, 1 EL geriebenen Ingwer,
- W eine Prise Salz unterrühren;
- H 250 g Weizenmehl mit 2 TL Weinsteinbackpulver vermengen;
nach und nach unter den Teig rühren;
- F 1 TL Kakao unterrühren;
- E mit Butter eine Springform einfetten und den Rührteig darin
verteilen; 3 süße Birnen schälen und in dünne Scheiben
schneiden; den Teig fächerförmig damit belegen und
etwa 35 Minuten bei 200 °C backen
(für ein Backblech die doppelte Menge nehmen)

Wirkung:

- nährend
- leicht erwärmend
- befeuchtend

Klassifizierung der Nahrungsmittel nach den fünf Elementen mit der energetischen Wirkung auf die Organe:

- H Holz (sauer, leitet nach innen und unten, bewahrt die Säfte)
- F Feuer (bitter, leitet nach unten, regt die Transformation an)
- E Erde (süß, verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet)
- M Metall (scharf, leitet nach oben und außen, bewegt und löst Stagnationen)
- W Wasser (salzig, leitet in die Tiefe, festigt die Knochen, löst Stagnationen)