

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

## KÖSTLICHE LOW-CARB-REZEPTE

Das schmeckt, macht satt  
und hilft beim Abnehmen

### Die will ich haben

So schön ist die neue Mode

### Sparen macht glücklich

So haben Sie  
mehr von Ihrem Geld

### Schön wie Kleopatra

Beauty-Wunder Milch

### Exklusiv-Interview mit der neuen Bischöfin

Woran sollen wir glauben,  
Frau Bahr?

GROSSE  
SERIE

# DIE WEISHEIT UNSERES KÖRPER

Warum wir häufiger auf Dr. Ich hören sollten

4 190308 102950 04





## Victoria Sponge Cake

FÜR 8–10 STÜCKE

<b>FÜR DIE BEEREN-SOSSE</b>	Zitrone
250 g TK-Brombeeren	200 g Mehl
40 g feinsten Zucker	2 TL Backpulver
<b>FÜR DEN TEIG</b>	$\frac{1}{2}$ gestrichener TL
200 g weiche Butter	Natron, $\frac{1}{4}$ TL Salz
200 g feinsten Zucker	<b>FÜR DIE CREME</b>
4 Eier	250 g Mascarpone
1 TL Vanilleextrakt	30 g Puderzucker
Abrieb von 1 Bio-	1 TL Vanilleextrakt
	175 g Crème double

1. Beeren, Zucker und 2 EL Wasser im Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, dann ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Durch ein feines Sieb drücken, abkühlen lassen und kalt stellen.
2. Böden von zwei Mini-Springformen (à ca. 20 cm Ø) mit Backpapier belegen.

Butter und Zucker ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Eier nacheinander unterschlagen. Vanilleextrakt und Zitronenschale zugeben. Mehl in eine große Schüssel sieben, Backpulver, Natron und Salz untermischen. Mehlmischung zum Butter-Ei-Mix geben, mit einem Teigschaber untermischen. Teig auf die beiden Springformen verteilen (Formen am besten wiegen, damit sie schön gleichmäßig befüllt werden).

3. Im heißen Ofen (180 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 25 Minuten backen (Stäbchenprobe). Formen herausnehmen, auf einem Kuchengitter ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Böden herauslösen, auskühlen lassen.
4. Mascarpone, Puderzucker und Vanille ca. 2 Minuten cremig schlagen.
5. Creme auf einem der Böden verstreichen. Beerensosse darauf verteilen. Zweiten Boden darauflegen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Minuten  
**BACKZEIT** ca. 25 Minuten  
**KÜHLZEIT** ca. 20 Minuten



## Orange & Cranberry Scones

FÜR CA. 12 STÜCK

<b>FÜR DEN TEIG</b>	<b>AUSSERDEM</b>
300 g Mehl	etwas Buttermilch
2 TL Backpulver	zum Bepinseln
$\frac{1}{2}$ gestrichener TL	ca. 200 g Marmelade
Natron	(z. B. Orange, Lemon
50 g Orangeat	& Ginger Marmelade
(im Blitzhacker	von Mackays)
fein gehackt)	<b>FÜR DIE CREME</b>
2 EL feinsten Zucker	250 g Mascarpone
150 ml Buttermilch	150 g Sahnejoghurt
150 g Sahne	(10% Fett)
2 EL getrocknete	2 EL Puderzucker
Cranberries	2 EL Limettensaft

1. Mehl in einer Schüssel mit Backpulver und Natron mischen. Orangeat und Zucker zugeben und alles gut vermengen. Buttermilch und Sahne nach und nach unterrühren, dann Cranberries untermischen.
2. Teig auf bemehlter Fläche zur Kugelformen. Auf gut bemehlter Fläche 1,5–2 cm dick ausrollen, mit einem runden Metallausstecher (5,5–6 cm Ø) ca. 12 Kreise ausstechen. Teigreste verkneten, ausrollen und ausstechen.
3. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Buttermilch bepinseln. Im heißen Ofen (200 Grad, Mitte) 15–18 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Papier vom Blech auf ein Gitter ziehen, auskühlen lassen.
4. Mascarpone, Joghurt, Puderzucker und Limettensaft verschlagen, ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Scones waagrecht halbieren, jeweils etwas Mascarponecreme und Marmelade daraufgeben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Minuten  
**BACKZEIT** ca. 15 Minuten  
**KÜHLZEIT** ca. 30 Minuten

## Schönes für den Brit Style



1 + 2 Charmant: Aufbewahrungsglas „Heart“; blumig: Tischläufer „Betty Mint“, beides GreenGate über [emilundpaula.de](http://emilundpaula.de). 3 Schottisch: Platzset im MacDuff-Muster, über [homescapesonline.de](http://homescapesonline.de). 4 Luxuriös: Teekanne „Sweet Plum“, Wedgwood über [artedona.de](http://artedona.de). 5 Edel: Teetasse mit Blumen und Silberrand, über [zarahome.com](http://zarahome.com). 6 Kunstvoll: Dessertteller „Butterfly Bloom“, Wedgwood über [porzellantreff.de](http://porzellantreff.de). 7 Romantisch: Tellerhalterset „Abelone“, GreenGate über [geliebtes-zuhause.de](http://geliebtes-zuhause.de)