

The background of the entire cover is a white surface scattered with several green cannabis leaves and numerous small, multi-colored sprinkles (red, yellow, blue, green, pink). The leaves are positioned in the top-left, bottom-right, and bottom-center areas. The sprinkles are scattered throughout, with some clusters on the white, square-shaped confections.

STEPHANIE HUA  
COREEN CARROLL

# CANNABIS FOOD

Pikante und süße Häppchen  
— IN DER —  
modernen Hanf-Küche



FOTOGAFIERT VON LINDA XIAO

atVERLAG



STEPHANIE HUA  
COREEN CARROLL

# CANNABIS FOOD

Pikante und süße Häppchen  
— IN DER —  
modernen Hanf-Küche

FOTOGRAFIERT VON LINDA XIAO

**Zu beachten:** Die Informationen in diesem Buch dienen lediglich der Aufklärung. Bitte erkundigen Sie sich nach den in Ihrem Land oder Bundesland geltenden Gesetzen in Bezug auf den Besitz, den Konsum und den Anbau von Marihuana. Wenn Sie Marihuana zur Behandlung einer Erkrankung verwenden möchten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere Fachperson aus dem Gesundheitswesen.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Edibles« 2018 bei Chronicle Books, San Francisco, erschienen.  
Copyright © 2018 Stephanie Hua und Coreen Carroll.  
Diese Ausgabe ist eine von Chronicle Books genehmigte Lizenzausgabe.  
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Barbara Buchwalter

© 2019  
AT Verlag, Aarau und München  
Fachlektorat: Markus Berger, Felsberg, Deutschland  
Layout und Gestaltung: Lizzie Vaughan  
Marmormuster: Shaine Drake  
Fotos: Linda Xiao; Seite 2/3 und 136: Stephanie Hua, Seite 144: Craig Hackey  
Food-Styling: Stephanie Hua und Coreen Carroll  
Requisiten-Styling: Glenn Jenkins  
Printed and bound in China

ISBN 978-3-03800-043-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

atVERLAG

# Inhalt

## EINFÜHRUNG / 6

- Essen und Cannabis 6
- Kochstil 6
- Niedrige Dosis, kleine Häppchen 7

## DIE BEDEUTUNG VON CANNABIS / 8

- Die richtige Wahl 8
- Das Endocannabinoid-System 10
- Cannabinoide: Wirkungen und Nutzen 10
- Terpene: Duft, Geschmack und Empfinden 11

## KOCHEN MIT CANNABIS / 15

- Vier Schritte zum Herstellen der Edibles 15
- Cannabis oral einnehmen 15
- Edibles genießen 15
- Dosierung 16
- Potenz der Cannabiszubereitung 16

## TIPPS UND TRICKS / 18

- Küchenutensilien für die moderne Cannabis-Küche 18
- Tipps und Techniken 18
- Tipps zur Gästebewirtung 20

## CANNABIS-BASIS-REZEPTE / 23

- Decarboxylierung: Wie THC aktiviert wird 26
- Cannabis-Butter 27
- Cannabis-Kokosöl 29
- Sous-vide-Cannabis-Zubereitung 31
- Cannabis-Tinktur 33
- Cannabis-Honig 34
- Cannabis-Ahornsirup 35

## REZEPTE / 39

- Pfirsich-Ginger-Ale-Mocktail 41
- Haselnuss-Schoko-Aufstrich 42
- Hummus aus gerösteter Roter Bete 45
- Karottenkuchen-Energiehäppchen 46
- Würzige Superfood-Trüffel 49  
Herstellerporträt: *Woopi & Maya*
- Grüne Eier in Parmaschinken 51
- Geröstete Trauben-Crostini 54
- Das Elvis-Cookie 57  
Herstellerporträt: *Venice Cookie Company*
- Apfel-Power-Crumble 60
- Canapés mit pikantem Käse-Tomaten-Aufstrich 63
- Geburtstagskuchen-Mellows 66
- Kokosnussjoghurt mit Zucker-Honigwabe 69
- Kardamom-Karamell-Bonbons 73
- Booty Call Brownies 76
- Grapefruit-Negroni-Fruchtgelee 79
- Blutorangensplitter-Blondies 82
- Gefrorene Limettentörtchen 85
- Schwarze Sesam-Himbeer-Cupcakes 88
- Cannoli Cups 93
- Entenfleisch-Burger 95
- Gougères mit Gruyère und grünem Knoblauch 98
- Corn Dog Muffins 101
- Kirsch-Käse-Küchlein 104
- Fröhliche Mandel-Kokos-Riegel 107  
Herstellerporträt: *Kiva Confections*
- Frittierte Mac-and-Cheese-Häppchen 111  
Herstellerporträt: *Elevation VIP*
- Schokoladencups 115
- Gegrillter Mais und Käsechips 118  
Herstellerporträt: *Sous Weed*
- Bananencreme-Salzkaramell-Törtchen 123
- Erdbeermarmeladen-Pavlovas 126  
Herstellerporträt: *Flour Child*
- Blaubeeren-Zitronen-Macarons 131
- Dank 137
- Technische Hilfsmittel 137
- Bibliografie 138
- Über die Autorinnen 140
- Stichwort und Rezeptverzeichnis 141

# Einführung

Vielleicht haben Sie auch schon aus einer Fertigteigmischung hergestelltes Cannabis-Gebäck gegessen, das vage nach verbranntem Gummi schmeckte und viel zu stark war (was Sie leider erst feststellten, als es zu spät war). Wir haben das erlebt und buchen es unter »jung und unerfahren« ab. Das war damals, heute ist heute.

Cannabis-Brownies bzw. Old-School-Haschischkekse haben inzwischen einen langen Weg zurückgelegt. Sie können heute tatsächlich ein Gourmeterlebnis sein, von Grund auf neu kreiert, mit hochwertiger Schokolade, Premium-Cannabis und sorgfältig hergestellter Cannabis-Butter, und mit einem himmlischen Geschmack.

Mit dem Ende des grundsätzlichen Cannabisverbots normalisiert sich sowohl die medizinische als auch die dem Genuss und der Erholung dienende Nutzung dieser magischen Pflanze. Preisgekrönte Köche kreieren Edibles-Rezepte. Talentierte Hersteller denken sich kreative Zubereitungen aus, wie gemacht für schicke Delikatessenläden oder den lokalen Bauernmarkt: Marmeladen in kleinen Produktserien, edle Fruchtgelees, französische Macarons, sogar handgefertigte Marshmallows sind Markenzeichen der modernen Cannabis-Küche.

Edibles, wie Zubereitungen mit Cannabis im englischsprachigen Raum und mittlerweile auch bei uns genannt werden, stellen die am leichtesten zugängliche Form des Konsums dar; sie sind vielseitig, diskret und schmecken köstlich. Wenn Sie in Ihrer Küche selbst mit Cannabis kochen möchten, erfahren Sie in diesem Buch, wie das geht. Wir beschreiben die Grundlagen dieser besonderen Zutat, erklären die Techniken für cannabishaltige Grundzubereitungen und stellen einige der inno-

vativsten Hersteller vor. Und natürlich teilen wir unsere Lieblingsrezepte mit Ihnen.

## ESSEN UND CANNABIS

Feines Essen und feiner Cannabis gehören zusammen. Wir denken auch, dass es kein Zufall ist, dass beides Menschen zusammenbringt. Ob man eine Platte mit Essen um den Esstisch reicht oder einen Joint, man teilt immer etwas Besonderes mit anderen. Es entsteht eine Verbindung mit den anderen, und alle werden – hoffentlich – fröhlich sein.

Diese kleinen, niedrig dosierten Häppchen sind zum Teilen und Genießen gedacht. Wir sind überzeugt, dass es in der heutigen hektischen Zeit wichtig ist, zu entschleunigen und Zeit füreinander und für sich selbst zu haben. Ob man eine Wanderung mit Freunden plant, zu einem Brunch einlädt oder die Partygäste mit einer ganz besonderen kleinen Leckerei verabschieden will, diese Edibles werden für eine unvergessliche Erfahrung sorgen.

## KOCHSTIL

Coreen und ich essen beide gern und lieben das Kochen, ganz besonders für andere. Wir besuchten dieselbe Kochschule in San Francisco, und unsere Wege kreuzten sich Jahre später wieder, als wir beide unsere kulinarischen Fähigkeiten auf

Zubereitungen mit Cannabis anwandten. Wir hoffen, dass die Topauswahl unserer Lieblingsrezepte unseren Leserinnen und Lesern genauso gut gefallen wird wie uns.

Wir präsentieren einfache, leicht machbare und bekannte Rezepte ebenso wie atemberaubende, neue und anspruchsvolle Kreationen. Dabei haben wir auf das Gleichgewicht zwischen üppigen Schlemmereien und gesünderen Varianten geachtet.

Die Aromen und Techniken, die wir entwickelt haben, sind ein Spiegelbild unserer eigenen, sich ständig weiterentwickelnden Auffassung als neugierige Köchinnen. Alles, was wir tun, ist durch unsere eigene Lebensgeschichte, unsere Erinnerungen an Essen und unsere aktuelle Umwelt beeinflusst. Sie finden hier Klassiker, zubereitet mit einem modernen Touch, aber auch überraschende, neue Geschmackskombinationen.

Wir verwenden, wann immer möglich, frische Zutaten der Saison, denn wir finden, im Sommer sollte man sich an aromatischen süßen Tomaten sattessen und im Frühling in den ersten Trieben des Bärlauchs schwelgen. Aber wir wissen auch, dass dies nicht immer möglich ist. Ein Glück, dass Schokolade immer Saison hat!

## NIEDRIGE DOSIS, KLEINE HÄPPCHEN

Wir haben unsere Rezepte so berechnet, dass sie vorsichtig mit etwa **5 mg THC pro Portion** dosiert sind. Diese geringe Menge macht es jedem leicht, die individuell richtige Dosierung zu finden.

Bitte beachten Sie, dass 5 mg das Ziel sind, dass diese Dosis aber nicht garantiert werden kann. Ohne Labortests, die die genaue Potenz Ihrer Cannabiszubereitung ermitteln, ist es nicht möglich, die resultierende psychotrope Stärke der fertigen Zubereitung zu bestimmen. Selbst wenn man die Potenz einer Cannabiszubereitung kennt, wird es aufgrund der Kochtechnik immer einen gewissen Schwankungsspielraum geben (gleichmäßige Verteilung, gleiche Portionsgröße, unterschiedliche Hitzegrade der Zubereitung). Daher ähnelt das Kochen mit Cannabis eher einer Kunst als einer Wissenschaft. Unser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen, niedrig dosierte Edibles herzustellen, die **zwischen 3 und 7 mg THC pro Portion** enthalten. Probieren Sie immer ein kleines Stück, und beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, bevor Sie zum Beispiel ein halbes Blech voll Brownies essen (siehe auch Seite 15, »Edibles genießen«).

Durch den Genuss der niedrig dosierten Edibles sollte man sich besser fühlen, nicht schlechter. Wir ziehen oft den Vergleich mit dem Besuch eines Spirituosenladens heran. Dort kann man aus einer ganzen Palette von Möglichkeiten auswählen, von der Flasche Wein bis zum hochprozentigen Schnaps. Was wir hier erreichen wollen, entspricht eher einer ganztägigen Roséwein-Stimmung. Wir wollen ein paar leckere Edibles zubereiten und unseren Freunden einen schönen Tag bereiten.

Wir wollen ein paar  
leckere Edibles zubereiten  
und unseren Freunden einen  
schönen Tag bereiten.

# Cannabinoide

## THC

Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) ist das primäre psychoaktive Cannabinoid in Cannabis. Es ist für den »High«-Effekt und viele therapeutische Eigenschaften der Pflanze verantwortlich. THC gibt es in neun Varianten mit leichten Unterschieden in der chemischen Struktur (zum Beispiel THCV und THCA).

## CBD

Cannabidiol (CBD) wirkt psychisch nur leicht beruhigend, aber es hat medizinisches Potenzial. Wenn CBD im richtigen Verhältnis zu THC angewendet wird, kann es bei der Behandlung spezifischer Probleme ganz besonders wirksam sein. CBD hat auch eine starke Affinität zu Serotoninrezeptoren.

## CBN

Cannabinol (CBN) ist ein leicht psychoaktives Cannabinoid, das sich durch den Abbau von THC nach der Ernte bildet. Frischer Cannabis enthält meist sehr wenig CBN, aber eine unsachgemäße Lagerung bzw. Verarbeitung kann dazu führen, dass das THC zu CBN abgebaut wird. Dies führt unter anderem zu einer sedativen, also beruhigenden Wirkung, die den User in die Couch drückt (»Couch-Lock« genannt).

## THCA

Tetrahydrocannabinolsäure (THCA) ist die dominante Verbindung in frischem, ungetrocknetem Cannabis. Es ist die an eine Carboxylgruppe gebundene Säureform von THC (engl. *acid*, Säure). Wenn Cannabis verbrannt, verdampft oder auf eine bestimmte Temperatur erhitzt wird, wird dadurch diese Carboxylgruppe entfernt; dabei wird THCA in THC umgewandelt. Dieser Aktivierungsprozess wird als Decarboxylierung bezeichnet. Obwohl THCA keine psychoaktive Wirkung hat, hat es doch viele therapeutische Effekte.

## THCV

Tetrahydrocannabivarin (THCV) ähnelt dem THC. Es gilt als »Appetitzügler«, kann sedierende Wirkungen induzieren und ist dadurch nützlich zur Verminderung von Panikattacken. Obwohl die Psychoaktivität von THCV geringer ausfällt als die von THC, wird es üblicherweise mit extrem potentem Cannabis assoziiert.

## CBG

Cannabigerol (CBG) ist ein nicht-psychoaktives Cannabinoid, das innerhalb der Biosynthese in THC und CBD umgewandelt wird. Nicht alle Cannabissorten enthalten CBG, aber wenn es enthalten ist, wandelt sich CBG in THC und CBD um, sobald die Pflanze reift. Um CBG zu erhalten, müssen die Blüten in einem frühen Blühstadium geerntet werden.

## CBC

Cannabichromen (CBC) ist möglicherweise eines der wichtigsten Cannabinoide. CBC erhöht die Lebensfähigkeit der Zellen, die für Gedächtnis und Lernen verantwortlich sind.

## CBDA

Cannabidiolsäure (CBDA) ist ein nicht-psychoaktives Cannabinoid, von dem angenommen wird, dass es entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Wie THCA wird CBDA durch Decarboxylierung in CBD umgewandelt. Die größten Mengen an CBDA werden in frischen (nicht erhitzten und getrockneten) Blüten von CBD-reichen Pflanzen gefunden.

## CBDV

Cannabidivarin (CBDV) ist eng mit CBD verwandt. Studien haben bei der Behandlung von Epilepsie vielversprechende Ergebnisse gezeigt.

# Therapeutische Wirkungen

## Psychiatrische und neurologische Störungen

Anxiolytikum (Angstlöser)	CBD
Antidepressivum	CBD, THC
Antiepileptikum	CBD, THCV
Antipsychotikum	CBD
Antispasmodikum	CBD, CBN, THC, THCA
Neuroprotektive Wirkung	CBD

## Ess- und Verdauungsstörungen

Unterstützung der Verdauung	CBD, CBDA
Antibakteriell	CBD, CBG
Antimikrobiell	CBC
Gegen Übelkeit	CBD, THC
Antioxidierend	CBN, THC
Appetitanregend	THC
Appetitzügelnd	THCV

## Schmerzen und Schlafprobleme

Schlaffördernd	CBN
Entzündungshemmend	CBC, CBD, CBG, CBN, THCA
Gegen Schlaf-Apnoe	THC
Schmerzlindernd	CBC, CBD, CBN, THC

## Spezifische Wirkungen

Hilft bei Arterienverengung	CBD
Unterstützt die Durchblutung	CBD
Unterstützt Knochenwachstum	CBC, CBD, CBDV, CBG, THCV
Hilft bei Psoriasis	CBD
Reduziert Risiko von Organabstoßung	CBD
Antidiabetikum	CBD
Immunsuppressivum	CBD
Hemmt Tumorzellenwachstum	CBC, CBD, CBDA, CBG, THCA
Reduziert Augeninnendruck	THC
Blutstillende Effekte	CBC

# Terpene

Duft, Geschmack und Wirkung



## MYRCEN

### Aroma/Geschmack:

Nelken, erdiger Moschus, tropische Früchte

### Therapeutische Wirkungen:

antidepressiv, beruhigend, muskelentspannend, schmerzlindernd, entzündungshemmend

### Auch enthalten in:

Hopfen, Mango, Zitronengras, Ananas



## CARYOPHYLLEN

### Aroma/Geschmack:

Zeder, Oregano, schwarzer Pfeffer

### Therapeutische Wirkungen:

neuroprotektiv, krebshemmend, entzündungshemmend, gastroprotektiv

### Auch enthalten in:

Zimt, schwarzem Pfeffer, Echinacea, Thaibasilikum



## HUMULEN

### Aroma/Geschmack:

Erde, Holz

### Therapeutische Wirkungen:

schmerzlindernd, entzündungshemmend, appetithemmend

### Auch enthalten in:

Bier, Käse



## LIMONEN

### Aroma/Geschmack:

Zitrusfrüchte, Wacholder, Pfefferminze

### Therapeutische Wirkungen:

angstlindernd, antidepressiv, gastroprotektiv

### Auch enthalten in:

Wacholder, Zitrone, Pfefferminze



## LINALOOL

### Aroma/Geschmack:

Zitrusfrüchte, Blumen

### Therapeutische Wirkungen:

beruhigend, angstlindernd, krampflösend

### Auch enthalten in:

Basilikum, Lavendel, Minze



## NEROLIDOL

### Aroma/Geschmack:

Beeren, Blumen, Kiefer

### Therapeutische Wirkungen:

antimykotisch, beruhigend, hautschützend

### Auch enthalten in:

Ingwer, Jasmin, Zitronengras, Orangenschale



## PINEN

### Aroma/Geschmack:

Kiefer, Rosmarin

### Therapeutische Wirkungen:

antibakteriell, bronchien-erweiternd, gedächtnisfördernd, entzündungshemmend

### Auch enthalten in:

Basilikum, Dill, Petersilie, Kiefernadeln

# Kochen mit Cannabis

Nachdem wir nun eine genauere Vorstellung von den magischen Kräften der Hanfpflanze haben, wenden wir uns den vergnüglicheren Dingen zu: dem Kochen und Verzehren des Cannabis!

## VIER SCHRITTE ZUM HERSTELLEN DER EDIBLES:

1. Dosierung berechnen  
Seite 16
2. Decarboxylierung  
Seite 26
3. Cannabis-Grundzubereitung herstellen  
Seite 23-35
4. Rezept finden  
Seite 39-135

## CANNABIS ORAL EINNEHMEN

Cannabis oral einzunehmen, ist etwas ganz anderes, als Cannabis zu rauchen. Dabei gilt es einige wichtige Punkte zu beachten.

DIE WIRKUNG SETZT NICHT SOFORT EIN  
Beim Rauchen von Cannabis oder beim Verdampfen im Vaporizer spürt man die Wirkung innerhalb weniger Minuten. Aufgrund der Verstoffwechslung oral eingenommenen Cannabis setzt die Wirkung der Edibles erst zwischen 30 Minuten bis zu 2 Stunden nach der Einnahme ein, manchmal kann es auch länger dauern. Des-

halb kann es leicht passieren, dass man zu viel zu sich nimmt. Daher gilt als Faustregel, es niedrig dosiert angehen zu lassen und langsam weiterzumachen.

## DIE WIRKUNG HÄLT LÄNGER AN

Das High von gerauchtem Cannabis hält ungefähr 1 bis 3 Stunden an. Über das Essen aufgenommener Cannabis sorgt für ein längeres High, das 3 bis 7 Stunden dauern kann, je nach Dosis zuweilen auch länger.

## DIE WIRKUNG IST INTENSIVER

Beim Rauchen von Cannabis wird THC durch die Lunge absorbiert und dann ins Gehirn transportiert, wo es seine Effekte entfaltet. Bei oraler Aufnahme gelangt das THC zuerst in den Magen, wird dann in der Leber verstoffwechselt und kann schließlich die Blut-Hirn-Schranke effektiver überwinden. Deshalb ist die Wirkung umso intensiver.

## EDIBLES GENIESSEN

Beim Experimentieren mit Edibles beginnt man mit einer geringen Menge, wartet bis zu 2 Stunden und entscheidet dann, ob man genug hat oder mehr essen möchte. Edibles sind dafür bekannt, dass es schwierig ist, sie gleichmäßig zu dosieren. Selbst bei professionell hergestellten Edibles können zwei verschiedene Produkte mit derselben Dosierung unterschiedlich wirken. Um auf der



# Geröstete Trauben-Crostini

ZUBEREITEN: **20 Minuten**

RUHEZEIT: **35 Minuten**

ERGIBT: **18 Stück**

## GERÖSTETE TRAUBEN

450 g kernlose rote Trauben

1 EL Olivenöl extra vergine

½ TL grobkörniges Natursalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Zweige Thymian, halbiert

## CASHEW-CREME

150 g Mascarpone

2 EL Cashewbutter

12 g Cannabis-Butter (Seite 27), Raumtemperatur

½ TL grobkörniges Natursalz

Diese Crostini sind die idealen Partyhäppchen. Sie haben genau die richtige Balance zwischen herzhaft und süß, cremig und knusprig – und die gerösteten Trauben sind einfach genial. Es mag ziemlich unorthodox erscheinen, Trauben zu rösten, aber vertrauen Sie uns. Durch das Rösten wird der Zucker in den Früchten konzentriert und entwickelt sich zu einer karamellisierten komplexen Süße. Das perfekte Gegenstück zum herzhaften Mascarpone-Cashew-Cremeaufstrich, der ebenfalls etwas ungewöhnlich ist, aber total lecker.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**Geröstete Trauben:** Die Trauben mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin vermischen. Im Ofen etwa 30 Minuten rösten, bis die Trauben aufplatzen und leicht verkocht sind, dabei nach der Hälfte der Backzeit umrühren. Aus dem Backofen nehmen.

**Cashewcreme:** Mascarpone, Cashewbutter, Cannabis-Butter und Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Flachrührer oder in einer großen Schüssel mit dem Handrührgerät vermischen. 30 Sekunden auf mittlerer Geschwindigkeit schlagen, bis alles gut verrührt ist. Nicht zu stark schlagen, sonst könnte die Mischung zerfallen.





# Apfel-Power-Crumble

ZUBEREITEN: 30 Minuten

RUHEZEIT: 40 Minuten

ERGIBT: 6 Portionen

## GF | LF

### APFELMASSE

900 g Äpfel (5–6 mittelgroße), mit Schale, Kerngehäuse entfernt, gut 1 cm groß gewürfelt

2 EL Wasser

1 TL Vanilleextrakt

½ TL gemahlener Zimt

abgeriebene Schale von 1 Orange

### CRUMBLE-TOPPING

40 g Cannabis-Honig (Seite 34)

55 g Kokosöl, geschmolzen

100 g Haferflocken (glutenfrei)

40 g ungesüßte Kokosraspel

1 EL Chiasamen

1 EL weiße Sesamsamen

1 EL geschälte Kürbiskerne

1 EL Hanfsamen

1 TL Vanilleextrakt

½ TL grobkörniges Natursalz

½ TL gemahlener Zimt

Die Damen von »Treat yourself« (siehe Seite 62) sind Expertinnen, wenn es um die Herstellung von gesunden und vollwertigen Edibles geht, die hervorragend schmecken und gleichzeitig guttun. Dieser Apfel-Crumble ist da keine Ausnahme. Er wird nur mit einem Hauch von Cannabis-Honig (Seite 34) gesüßt. Garniert wird er mit nahrhaften Streuseln aus Haferflocken, Kokosnuss, Körnern und Hanfsamen. Diese gesunde Leckerei verleiht Power für den ganzen Tag. Die Äpfel können auch gut durch Beeren oder Steinfrüchte ersetzt werden. Und wenn Sie sich den Aufwand für die Apfelmasse ersparen wollen, backen Sie die Streusel einfach auf einem Blech und nennen es Granola.

Den Backofen auf 165 Grad vorheizen.

**Apfelmasse:** Die Äpfel mit Wasser, Vanille, Zimt und Orangenschale in einem großen Kochtopf auf mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren, bis die Äpfel ganz weich sind.

**Crumble-Topping:** Den Cannabis-Honig in einem kleinen mikrowelleneigneten Behälter 10 bis 20 Sekunden erwärmen, sodass er flüssig wird. In eine Schüssel umfüllen, das Kokosöl hinzufügen und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die restlichen Zutaten für das Topping hinzufügen und gut vermischen.

**Fertigstellen:** 6 Backförmchen (à 240 ml Inhalt) oder Gläser mit weiter Öffnung auf ein Backblech stellen. Die Apfelmasse gleichmäßig auf die Gläser verteilen (ca. 80 g pro Portion).



#### TIPP ZUM VORBEREITEN

Der Crumble kann im Voraus zubereitet und in einem luftdicht verschließbaren Behälter tiefgefroren bis zu 1 Monat aufbewahrt werden.

Das Topping gleichmäßig (je ca. 50 g) auf die Förmchen oder Gläser verteilen. Für eine genaue Dosierung die Gesamtmenge Crumble wiegen und durch 6 teilen, um das genaue Gewicht pro Portion zu erhalten.

Im Ofen 30 bis 40 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun und knusprig ist. Das Blech nach der Hälfte der Backzeit umdrehen. Warm servieren.



#### HERSTELLERPORTRÄT

### Leone Posod und Cindy Pinzon *Treat Yourself*

Leone Posod und Cindy Pinzon, die seit Kindertagen miteinander befreundet sind, stehen hinter »Treat Yourself«, einem Unternehmen, das sich darauf spezialisiert hat, gesunde cannabishaltige Produkte für Frauen als Zielgruppe zu produzieren.

Leone und Cindy sind der Ansicht, dass es durchaus möglich ist, sich im Rahmen einer Selbsttherapie gut zu behandeln. »Wir wollen den Leuten zeigen, dass etwas lecker und genussvoll und gleichzeitig gut für sie sein kann«, sagt Cindy. Das bedeutet nährstoffreiche Edibles, die aus hochwertigen biologischen Zutaten hergestellt werden: Edibles, wie zum Beispiel ihre Mini-Pop-Tartelettes aus Chiasamenteig und Früchten oder Paleo-Bananenbrot oder Apfel-Crumble mit einem Powerfood wie Hanfsamen, Kernen und Kokosnuss als Topping. Alle Leckereien, die Leone und Cindy herstellen, sind vegan, glutenfrei und frei von raffiniertem Zucker.

»Unsere Aufgabe bei »Treat Yourself« ist, Gesundheit und Glück zu fördern«, sagt Leone. »Wir sind große Verfechterinnen der Selbsthilfe, und wir glauben, dass Cannabis nicht nur eine Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden lindert, sondern uns auch hilft, subtilere Botschaften unseres Körpers wahrzunehmen.« Cindy fügt hinzu: »Wir glauben an die Macht von Nahrung als Medizin. Wir versuchen, in unserer täglichen Ernährung möglichst viele nährstoffreiche Lebensmittel zu uns zu nehmen. Da war es nur logisch, dies auf unsere Edibles zu übertragen.« Deswegen werden Sie nichts auf der Zutatenliste finden, das Sie nicht aussprechen können.

Dieser vollwertige Apfel-Power-Crumble ist der Beweis, dass man sich selbst nicht einfach nur behandeln, sondern sogar richtig gut behandeln kann. Wenn etwas Gesundes so schmeckt, dann sind wir dabei!

# Canapés mit pikantem Käse-Tomaten-Aufstrich

ZUBEREITEN: **30 Minuten**

RUHEZEIT: **0 Minuten**

ERGIBT: **24 Portionen**

120 g cremiger Frischkäse, Raumtemperatur

60 g Paprika aus der Dose, abgetropft, gewürfelt

50 g Mayonnaise

2 EL Misopaste

20 g Cannabis-Kokosöl (Seite 29), Raumtemperatur

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL Zwiebelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

25 g Gruyère, gerieben

45 g kräftiger Cheddar, gerieben

grobkörniges Natursalz

3 mittelgroße Tomaten, möglichst verschiedenfarbig

6 Scheiben Toastbrot

frische Basilikumblätter zum Garnieren

Diese moderne Variante des traditionellen Pimiento-Sandwichs ist eines unserer Lieblingsrezepte für »hightere« Teekränzchen und Picknicks, vor allem im Sommer, wenn die Tomaten vollreif und aromatisch sind. Schwer zu entscheiden, wer hier der Star ist – der umamireiche, mit Miso gewürzte Käseaufstrich oder das wunderbare Tomatenmuster. Lassen Sie sich von der langen Liste der Zutaten nicht abschrecken, die bekommt man ganz schnell zusammen, und der Aufwand lohnt sich für den Effekt, den diese Retro-Canapés haben.

Frischkäse, Paprika, Mayonnaise, Misopaste, Cannabis-Kokosöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer und Pfeffer in der Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Flachrührer oder in einer großen Schüssel mit dem Handrührgerät vermischen. 1 Minute auf mittlerer Geschwindigkeit rühren, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind. Die Wand und den Boden der Rührschüssel mit einem Gummispatel abstreifen und nochmals rühren.

Gruyère und Cheddar mit einem Gummispatel gut unterrühren. Dabei wiederum Wand und Boden sorgfältig abstreifen. Mit Salz abschmecken.

Die Tomaten mit einem Sägemesser in dünne Scheiben (4–6 mm dick) schneiden. Wenn die Tomaten sehr groß sind, können sie zuerst halbiert werden. Die Tomatenscheiben auf Küchenpapier legen, um den Saft aufzusaugen.

# Schwarze Sesam-Himbeer-Cupcakes

ZUBEREITEN: **1 Stunde**

RUHEZEIT: **0 Minuten**

ERGIBT: **24 Mini-Cupcakes**

90 g schwarze Sesamsamen

## CUPCAKES

70 g feines Kuchenmehl  
(siehe Hinweis Seite 91)

½ TL Backpulver

1 Prise Backnatron

1 Prise grobkörniges Natursalz

15 g Butter, Raumtemperatur

20 g Cannabis-Butter  
(Seite 27), Raumtemperatur

50 g Kristallzucker

2 große Eiweiß

1 TL Vanilleextrakt

75 g saure Sahne (Sauerrahm)

60 ml Vollmilch

24 Himbeeren (ca. 120 g)

Überraschend, schick und ach so lecker, das sind nicht die üblichen Allerwelts-Cupcakes. Auf den ersten Blick sehen sie aus wie Schokoladen-Cupcakes mit einem Sahne-Keks-Topping. Wir sind glücklich, dass sie das nicht sind. Aromatischer, süßer und duftender, nussig gerösteter schwarzer Sesam ist das Zauberwort. Das Topping allein ist schon so gut, dass Sie die Rührbesen abschlecken werden. Und erst der versteckte Himbeerschatz im Inneren ... Diese Cupcakes sind der Gipfel!

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Mulden eines Mini-Muffinbackblechs mit Backspray einsprühen oder mit Papierförmchen auslegen.

Den Sesam auf mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fettzugabe etwa 5 Minuten rösten, bis er duftet. Anschließend portionsweise in einer Gewürz- oder Kaffeemühle fein mahlen. 5 Esslöffel (55 g) davon für das Buttercreme-Topping beiseitestellen.

**Cupcakes:** 35 g des gemahlene Sesams, Mehl, Backpulver, Backnatron und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

