

Russischer Zupfkuchen-Brownies – Schokoladig, Marbled und Saftig!

Diese leckeren Russischen Zupfkuchen-Brownies verbinden den intensiven Schokoladengeschmack von Brownies mit einer cremigen Käsefüllung. Perfekt für jeden Schokoladenliebhaber!

Zutaten:

- Für den Brownie-Boden:
200 g Zartbitterschokolade
100 g Butter
150 g Zucker
3 Eier
1 TL Vanilleextrakt
100 g Mehl
30 g Kakaopulver
1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
- Für die Käsefüllung:
250 g Quark
100 g Frischkäse
80 g Zucker
1 Ei
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Speisestärke



Zubereitung:

Ofen vorheizen: Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine rechteckige Backform (ca. 20x30 cm) mit Backpapier auslegen.

Brownie-Boden zubereiten:

Zartbitterschokolade und Butter in einem Wasserbad schmelzen. Gut verrühren und etwas abkühlen lassen.

In einer Schüssel Zucker, Eier und Vanilleextrakt verrühren. Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung hinzufügen und gut vermischen. Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Käsefüllung zubereiten:

In einer separaten Schüssel Quark, Frischkäse, Zucker, Ei, Vanilleextrakt und Speisestärke gut verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Schichten: Den Brownie-Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form geben. Die Käsefüllung darauf verteilen und leicht marmorieren, indem du mit einer Gabel durch die Masse ziehst.

Backen: Die Brownies im vorgeheizten Ofen ca. 30-35 Min. backen, bis die Käsefüllung fest ist. Mit einem Zahnstocher prüfen - sie sollte leicht feucht, aber nicht flüssig sein.

(weiter Seite 2)



Gute Nachrichten Rundschau

Kieler Kichererbse

~~~ ganzheitlich ~~~ integrierend ~~~ wertschätzend ~~~

### Ein plötzlich kostenloser Staudamm

Weil ich ein Fan davon bin, nicht immer nur auf die Bühne des menschlichen Schauspiels zu gucken, lass uns noch einen Blick auf tierische Akteure werfen. Auch sie können Protagonist\*innen sein. Vorausgesetzt, wir geben ihnen die Chance dazu.

Wie das aussehen kann, zeigt eine Geschichte aus Tschechien: Dort wollte die Verwaltung eines Schutzgebiets einen Bachlauf renaturieren und trockene Wiesen wieder in ein Feuchtgebiet verwandeln.

Die Naturschützer\*innen planten und planten, kämpften mit bürokratischen Hürden, holten sich alle Baugenehmigungen ein, bis es nach sechs Jahren schließlich so weit war: Endlich konnten die Bagger anrollen. Doch die brauchte es gar nicht mehr. Genau dort, wo die Bagger in den Bachlauf eingreifen sollten, hatten sich ein paar Biber niedergelassen und in kurzer Zeit zahlreiche Dämme errichtet. Eine einzige Biberfamilie hat das lang geplante Renaturierungsprojekt kurzerhand selbst fertiggestellt – und zwar viel schneller und umfangreicher als es die Bagger vermocht hätten. Nebenbei haben sie der Verwaltung 1,2 Millionen Euro gespart. Ein Glück stellen Biber keine Rechnungen.

### Der Junes G1 ist eine freie Währung,

die dem einzelnen Bürger entgegenkommt und nicht ausnimmt oder schieren Konsum dynamisiert, eher Zusammenhalt und Sinnggebung:  
[https://we.riseup.net/g1\\_deutsch/hauptseite-1\\_deutsch](https://we.riseup.net/g1_deutsch/hauptseite-1_deutsch)  
<https://giralda.net/de>  
<https://cesium.app/fr/>  
\*\*\*

Wir hinterlassen Spuren.

Alle Dinge, die wir tun,  
hinterlassen Spuren.

Alle Gespräche, die wir führen,  
hinterlassen Gedanken. Alles, was  
wir sehen, hinterlässt bei uns Bilder.

Alles, was wir wahrnehmen,  
hinterlässt bei uns Fantasien.

Bei jedem, der uns liebt,  
hinterlassen wir Gefühle.

Bei jedem, den wir lieben,  
hinterlassen wir uns.

Wir hinterlassen Spuren,  
egal wohin wir gehen,

egal mit wem wir reden,  
egal wen wir lieben,  
egal was wir tun.

Laßt uns deshalb mit Weisheit und  
Liebe wählen, welche Spuren wir  
hinterlassen wollen.

\*\*\*

Wenn Licht auf Dunkelheit fällt,  
siegt immer das Licht. Umgekehrt  
geht's nicht. - Vera F. Birkenbihl

Lebe in Schönheit! \*\*\* Rede in Schönheit!

(Fortsetzung von Seite 4)

Abkühlen lassen: Die Brownies aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchen-gitter vollständig abkühlen lassen. Anschlies-send in Stücke schneiden. Guten Appetit! Tipps: Diese Brownies schmecken warm oder kalt großartig.



Sei **DU** der Grund, warum Menschen wieder an das Gute glauben sollen!

- 🌸 In einer Welt, die oft von Zweifel, Schmerz und Unsicherheit geprägt ist, kann ein einzelner Mensch den Unterschied machen. Es liegt in unserer Hand, Licht in die Dunkelheit zu bringen und anderen zu zeigen, dass das Gute nicht verloren ist.
- 🌸 Sei der Funke, der das Feuer der Hoffnung in anderen entfacht!
- 🌸 Zeige Mitgefühl: Ein aufmerksames Zuhören oder ein helfender Akt kann Wunder wirken. Es erinnert die Menschen daran, dass sie nicht allein sind.
- 🌸 Handle mit Integrität: Sei ein Vorbild in deinen Taten. Authentisches Handeln zeigt, dass Gutes nicht nur ein Ideal ist, sondern gelebt werden kann.
- 🌸 Verbreite Freundlichkeit! Selbst kleine Gesten - ein Lächeln, ein auf-richtiges Kompliment können ein Herz berühren und Hoffnung schenken.
- 🌸 Vergib und inspiriere: Vergebung ist eine der stärksten Formen des Guten. Sie zeigt Stärke und die Fähigkeit, über den Schmerz hinauszuwachsen.
- 🌸 Die Welt wird nicht besser, indem wir auf andere warten. Sie wird besser, indem wir anfangen.
- 🌸 Indem du das Gute lebst und es bewusst in die Welt trägst, wirst du nicht nur das Leben anderer bereichern.

Die beste Art, das Übel zu überwinden ist energischer Fortschritt im Guten.

\*\*\* Vertrauen wächst und Liebe blüht. \*\*\*

\* Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns. \*

- Seite 2 -



Wir organisieren Bioeinkaufsgemeinschaften in Deutschland -

<https://www.os-jbl.de/>

Jos Bioladen

#### Erinnere dich:

- ♡ Du bist absolut liebenswert. Immer! Auch wenn dir dein Kopf manchmal etwas anderes sagt.
- ♡ Zweifle nicht an dir! In dir steckt so viel mehr, als du denkst.
- ♡ Deine zarte Seele und dein Herz benötigen liebevollen Umgang - gehe bitte behutsam mit dir um!
- ♡ Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein. Dein Sein reicht völlig aus.
- ♡ Du hast die Kraft, auch schwierige Zeiten zu überwinden. Du schaffst das! 🌈
- ♡ Glaube an dich und die Fülle des Lebens! Ohne "wenn" und "aber".
- ♡ Es ist nie zu spät etwas zu verändern.
- ♡ Du bist ein Geschenk für diese Welt.

#### ~~~~~ Impressum ~~~~~

- \*Gabriele Heller, Kiel
- \*Hannelore Berndt, Kiel
- \*Satya Vadi, Gottesgabe

~~~~~  
→ wir freuen uns über Texte, Anregungen sowie Tier- und Natur-Bilder, -Photos unter info@heilungistwichtig.de
~~~~~

Wer mag, kann gerne etwas spenden über die freie Währung der Junen (s. Seite 1).

Psyeudonym: Satya

öffentl. Schlüssel:

G5GuP4Fhqk9X7xqTu3d9KgduzfDb052  
FEfe7heW82xAX:HgV

Hinweis auf wöchentl. Radio „Menschen Schaffen Werte“ mit innovativer Musik + Gesprächen jew. Do um 13:00 auf KielFM, tagsdrauf und unter [heilungistwichtig.de](http://heilungistwichtig.de)

.....  
Und: Ich bin ein Teil des Ganzen und trage das Licht und die Dunkelheit des Ganzen in mir. In jedem Moment, in dem ich mich daran erinnere, dass ich die Wahl habe, gebe ich der Dunkelheit meine Liebe und richte mich auf das Licht aus".

Sita Maria Otto



- Seite 3 -