

Panela-Rezepte

Nutzt gerne unsere [Panela „Los Tres“](#) dafür. Aber die Rezepte funktionieren natürlich auch mit jeder anderen Panela (in Pulverform).

Panela-Limonade

Zutaten für 1 Liter Limonade:

- 1 Liter Wasser
- etwa 5 Esslöffel Panela
- 4 Limetten (alternativ Zitronen)
- Eiswürfel
- frische Minze

Wasser und Panela mischen und umrühren bis sich das Pulver aufgelöst hat.

Limetten auspressen und deren Saft hinzugeben.

Gegebenenfalls kaltstellen.

Nach Belieben mit Eiswürfeln und frischer Minze servieren.

Heiße Panela – Variationen

Heiße Panela: Gewünschte Menge Wasser wird zum Kochen gebracht, danach pro Tasse etwa 1-2 Teelöffel Panela dazugeben. Umrühren bis sich das Pulver aufgelöst hat. Zitronen- oder Limettensaft nach Geschmack dazugeben.

Heiße Panela mit zerlassenem Käse: Heiße Panela wie oben beschrieben zubereiten. Ein Käsestück (als Käsesorten kommen z. B. Mozzarella, Raclettekäse, Tilsiter, Emmentaler oder gereifte Hartkäse in Frage) ins heiße Getränk geben, etwas zergehen lassen. Dann Getränk mit dem Löffel verzehren.

Heiße Panela mit Milch: Heiße Panela wie oben beschrieben zubereiten und einen Schuss Milch hinzugeben. Alternativ die Panela komplett mit heißer Milch zubereiten.

Heiße Panela mit Gewürzen oder Kräutern: Die Kräuter oder Gewürze (es eignen sich z. B. Zimt, Minze, Kamille oder Fenchel) mit heißem Wasser für 5-10 Minuten kochen lassen, anschließend Panela hinzugeben. Umrühren, fertig.

Salzige Maisküchlein

Zutaten:

- 1 Tasse Maismehl
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Panela
- 1 Teelöffel Salz
- Wasser

Die Zutaten werden vermengt. Wasser hinzugeben, bis der Teig eine feste, gut zu knetende Konsistenz hat (das kann je nach Maismehl-Sorte sehr unterschiedlich sein).

Danach aus dem Teig mit der Hand etwa Faust große Kugeln formen, diese flach drücken und braten oder frittieren.

Maisbrot

Zutaten:

- 1 Pfund Maismehl oder gekeimter Mais
- 1 Pfund (Weizen-)Vollkornmehl
- 1 Tasse Quark
- 1 Teelöffel Hefe
- 2 Teelöffel Panela
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Teelöffel Butter/ Öl

In einer Schüssel werden die Mehle gemischt, in ein wenig warmem Wasser wird die Hefe aufgelöst und danach alle weiteren Zutaten hinzugegeben und vermengt. Nach Geschmack können Rosinen, Nüsse oder Zimt hinzugegeben werden.

Gut durchkneten, 40 Minuten ruhen lassen, dann in einen eingefettete Backform geben und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten backen bis es leicht gebräunt ist.

Kürbis-Kuchen

Zutaten:

- 1 Tasse Kürbis-Mark bzw. Kürbisbrei oder gekochter Kürbis
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1 Tasse Panela
- 4 Eier
- ¼ Tasse gehackte frische Minze
- ½ Tasse pflanzliches Öl
- 1,5 Teelöffel Backpulver

Die Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren bis ein cremiger Teig entsteht. Eine Backform einfetten und mit Mehl bestreuen. Teig in die Backform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad circa 45-50 Minuten backen.

Maniok-Käse-Brötchen

Zutaten:

- 2 Tassen geriebener Käse (am besten ein fester Frischkäse)
- 2 Tassen Maniokstärke
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Panela
- 2 Eier

In einer Schüssel alle Zutaten vermengen bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig für 20 Minuten gehen lassen. Mehl auf die Unterlage geben und aus dem Teig 10 Zentimeter lange Streifen formen und diese zu Halbmonden kneten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 15-20 Minuten backen bis die Brötchen etwas goldbraun oben werden.