

Das  
Hunger  
Projekt.

DEUTSCHLAND

REZEPT II

# Peru

# Alfajores, Doppelkeks aus Peru mit Dulce de leche

## ZUTATEN:

- 200 g Weizenmehl
- 200 g weiche Butter
- 150 g Maisstärke (Maizena)
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 100 g Puderzucker + ein bisschen zum Bestäuben
- 2 Eigelb
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250 g Dulce de leche



## ZUBEREITUNG:

**1.** Mehl, Maisstärke, Backpulver und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel Butter und Zucker cremig rühren. Eigelb und Vanille dazugeben, dann die trockenen Zutaten einarbeiten, bis ein weicher Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.

**2.** Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form (ca. 4–5 cm Ø) Kreise ausstechen.

**3.** Die runden Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10 bis 12 Minuten backen, bis sie Farbe bekommen. Abkühlen lassen.

**5.** Je zwei Kekse mit Dulce de leche füllen, sanft zusammendrücken und mit Puderzucker bestäuben. Wenn man möchte, kann man die Kekse noch in Kokosraspeln rollen.



# Alfajores und die Rezepte der Vorfahren



Alfajores gehören in Peru und vielen weiteren lateinamerikanischen Ländern zu den beliebtesten Keksen. Doch sind sie auch eine Erinnerung an die tiefgreifenden Veränderungen der peruanischen Küche durch die Kolonialzeit. Wie der Name erahnen lässt, kamen Alfajores mit den Spanier\*innen ins Land.

Wie reich die peruanische Küche bereits vor der Kolonialzeit war, das zeigt und bewahrt unser Projekt im Regenwald des Landes: Empowerment indigener Yanesha Frauen und junger Menschen, um nachhaltige Lebensgrundlagen zu stärken und die biologische Vielfalt zu erhalten. Rund 400 Kilometer nordöstlich von Lima, im Herzen des peruanischen Regenwaldes, liegt die Heimat der Yanesha. Über viele Generationen hinweg haben sie ein umfassendes Wissen über nahezu 300 Heilpflanzen bewahrt und weiterentwickelt – ein bedeutender Teil ihrer kulturellen Identität und Lebensgrundlage.

Die Frauen verwenden Materialien aus dem Wald, um handgewebte Waren und Schmuck herzustellen, die sie auf lokalen Märkten verkaufen, um ein Gemeinschaftseinkommen zu erzielen. Eine von Frauen geleitete Gruppe setzt sich zudem für den Erhalt und die Vermarktung der traditionellen Küche ein. Sie kochen Gerichte aus Yuca, Kochbananen und Paco-Fisch, die bei lokalen Veranstaltungen verkauft werden.

**Weitere Informationen zum Projekt:**  
[hier klicken.](#)

Unterstützen 



