

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Es war hier sehr ruhig die letzte Woche. Naschkater und ich hatten seit Freitag Besuch von seiner Familie und da war volles Haus und volles Programm – keine Zeit zum Kochen, Backen oder Schreiben.

Dafür konnte ich aber gestern und heute gleich drei neue Rezepte ausprobieren. Alle stammen aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe. Über 80 ausgewogene und natürliche Rezepte“ von Veronika Pachala. Demnächst will ich es euch vorstellen. Veronika kocht und backt Wohlfühl-Rezepte ohne raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizen und achtet seit der Geburt ihrer Tochter Claire auf ausgewogene und gesunde Nahrung, die gleichzeitig schmecken soll. Ihre Erfahrungen hat sie auf dem [Blog Carrots for Claire](#) gesammelt.



Bevor ich jedoch mehr zu ihrem Buch erzähle, möchte ich euch heute erstmal wieder etwas Süßes anbieten und zwar die Schoko-Fudges, die mich sofort angesprochen haben. Man braucht

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker

dafür einen guten Mixer. Da ich den nicht besitze, habe ich meinen Mixbecher genommen, auf den ich meinen Stabmixer setzen kann. Er leistet vielleicht nicht genauso gute Arbeit wie der Mixer der Autorin, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und schmecken tut es fantastisch!



Zutaten:

- 160 g Buchweizen
- 4 EL Haselnüsse oder andere Nusskerne
- 100 g frische weiche Datteln (entsteint)
- 4 EL mildes Kokosöl
- 4 EL (Roh)Kakaopulver
- 2 EL geröstetes Haselnussmus*
- 2 Prisen Meersalz

**Das Nussmus ist eine Vorstufe der Nuss-Nugat-Creme, die ich ebenfalls ausprobiert habe. Wer nicht praktischerweise beide Rezepte zeitgleich macht, kann 2-3 EL Haselnüsse rösten (Wenn der Ofen gerade an ist: ca. 10 Min. bei 180°C Umluft; In der Pfanne bei mittlerer Hitze und unter stetem Rütteln, bis die Nüsse duften und ganz leicht Farbe nehmen) und dann im Mixer ganz fein zu Mus pürieren.*

Den Buchweizen waschen und mit 320 ml Wasser (doppelte Menge) bedecken. 30 Minuten einweichen. Die Nüsse rösten und fein hacken.

Dann den Buchweizen in einem Sieb spülen, abtropfen und pürieren. Datteln (ich hatte getrocknete), flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und Meersalz hinzufügen und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten Nüsse einige Sekunden mitmixen.

Die Masse in eine Dose oder Auflaufform drücken, die mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt ist. Falls es etwas klebt, hilft es, die Hände ganz leicht anzufeuchten.

Im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen und dann mit Folie oder Papier aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Im Kühlschrank hält der Fudge ca. 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen. [nurkochen]

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Heute

Mittag gab es noch etwas Herzhaftes aus Veronikas Buch: Naschkater kochte Hirsotto mit Pilzen für mich, als ich von der Arbeit kam. Ich glaube, wir werden in den kommenden Wochen versuchen, ein bisschen gesünder zu essen und öfter mal „normale“ Süßigkeiten gegen solch gesündere Alternativen auszutauschen. Dieser Fudge ist mal ein gelungener und leckerer Anfang. Ich hoffe, er wird euch genauso schmecken! Kommt gut ins Wochenende und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith ♥



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email