

Doppel(decker) - Genuss: Schokokekse mit Erdnuss- Creme-Füllung (vegan)



Drauß

en hat sich die Sonne endlich durch die gräuliche Wolkendecke gekämpft, die das Frühsommergewitter gestern Nacht übrig gelassen hat und in meiner Wohnung schwebt noch ein Hauch von Schoko-Keksen, letzte Duft- Spuren von meinem spontanen Backanfall heute Morgen.

Der perfekte Moment also, um sich mit einem Nachmittagskaffee und ein paar süßen Knusper- Genüssen auf den Balkon zu setzen, zuzuschauen, wie der Himmel sich sein frühsommerliches Blau zurückerober und ein paar Sommersprossen zu züchten! =)



Die

Kekse waren eine spontane Weiterentwicklung der veganen Schokoladen- Vollkornkekse von Emily Mainquist aus dem Buch „sweet vegan“, meiner neuesten Erwerbung in Sachen Backbüchern. Ich habe den Teig ein wenig verändert und auch noch etwas Keksgewürz dazu getan.

Da ich dann so schöne Kekse mit Zähnchen hatte, kam mir die Idee, vegane Peanutbutter mit veganem „Frischkäse“ zu mischen und Doppeldecker daraus zu machen. Ergebnis: LECKER!

Zutaten:

70 g Mehl plus etwas zum Ausrollen
 200 g Vollkornmehl
 60 g Zucker
 50 g Kakaopulver
 2 Prisen Salz
 1 TL Backpulver
 60 g vegane Margarine
 70 ml Wasser
 3 EL Agavensirup/ Ahornsirup
 evtl. Keksgewürz

Die trockenen Zutaten verrühren und in der Maschine mit Knethaken die Margarine eslöffelweise untermischen. Sirup und Wasser verrühren. Wenn die Mischung krümelig ist,

die Flüssigkeit dazu geben und bei mittlerer Geschwindigkeit verkneten, bis der Teig sich zu einer Kugel formt oder formen lässt.

In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

Backofen auf 180° C vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen, ausstechen und auf die Bleche legen. Man kann, wenn man mag, die Kekse noch mit einer Gabel einstechen, mit Wasser bestreichen und mit Zucker bestreuen. Ich habe darauf verzichtet und sie stattdessen gefüllt =)

13-15 Minuten backen bis sie knusprig sind und dann abkühlen lassen.

Wenn man sie füllen möchte:

1 EL vegane Erdnusscreme

1 EL veganen Frischkäse

Beides verrühren, nach Belieben noch einen großzügigen EL Puderzucker dazu geben.

Einen kleinen Klecks auf einen Keks geben, einen zweiten Keks darauf setzen und leicht andrücken, Kaffee aufbrühen und – genießen![nurkochen]

Lasst es euch schmecken und genießt die Sonne und euer Wochenende!

eure

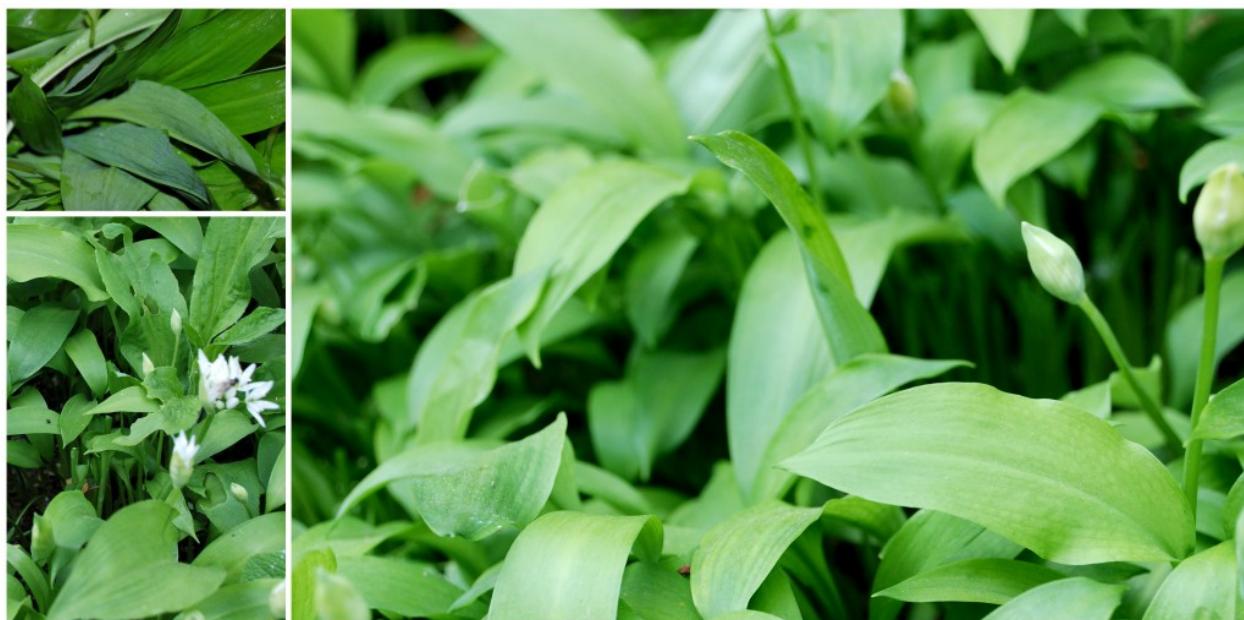
Judith

Bärenstarker

Genuss:

Bärlauchbutter & Bärlauchpesto

Geht man zurzeit durch die Wälder, sieht man ihn überall den Boden mit seinem Grün zieren und fängt oft auch einen Hauch seines Duftes auf: Bärlauch.



Das gesunde Kraut mit feinem Knoblaucharoma hat gerade Hochsaison und ist unglaublich vielfältig in der Verwendung. Er kann Nudeln oder Spätzle, Omlettes und Saucen einen grünen Frühlingslook verpassen und mit seinem Aroma bereichern und tut dabei noch gut, denn er fördert die Verdauung und wirkt positiv auf viele Organe, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Beim Sammeln sollte man jedoch aufpassen, dass man ihn nicht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder ungeflecktem Aronstab verwechselt, die alle sehr ähnlich aussehen. Dann wär der Genuss sehr viel weniger gesund...

Auch im Garten meiner Eltern breitet er sich seit Jahren großflächig aus und verfeinert unsere Salate, wird zu Pesto für Pasta und dieses Jahr auch zu Kräuterbutter verarbeitet, um die früh gestartete Grillsaison noch genussvoller zu

machen. Bärlauchbutter ist blitzschnell hergestellt und lässt sich wunderbar einfrieren und in der benötigten Portion wieder auftauen.

Ich habe mit zwei Teelöffeln kleine Nocken geformt, die nun im Gefrierfach darauf warten, Nudeln, Gemüse oder gegrillte Steaks zu verfeinern.



Für

die Butter braucht man:

250 g Butter
100 g Bärlauch
abgeriebene Zitronenschale
Salz, evtl. Pfeffer

Den Bärlauch waschen, etwas trocknen lassen. Die Butter zimmerwarm werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben und zur Butter geben. Wenn man sie zitronig mag, die ganze Zitrone nehmen, ansonsten höchstens die Hälfte oder weniger. Den Bärlauch ganz fein hacken und unter die Butter mischen, alles gut vermengen. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Man kann sicher auch alle Zutaten im Mixer kurz verrühren, dann wird die Butter grüner und homogener. Kleine Nocken oder eine Rolle formen oder die Butter in Silikonförmchen für Pralinen füllen und einfrieren. Ist die Butter hart, kann man sie gut umfüllen in einen Beutel oder eine Dose und sie so im Tiefkühler aufbewahren. [nurkochen]



Ein

weiterer grüner Vorrat für die nächsten Monate wurde in Form von Pesto angelegt.

Da sich mit Knoblauch und Pinienkernen oder Nüssen die Haltbarkeit verkürzt, haben wir eine Basispaste hergestellt, die wir je nach Geschmack mit Käse oder anderen Zutaten verfeinern können, wenn wir sie verwenden.

Für das Pesto braucht man:

300 g Bärlauch

200 ml Olivenöl

Salz (ich habe etwa einen halben TL genommen)

Pfeffer

etwa 150 ml Olivenöl zum Bedecken

Kleine Gläschen und die Deckel in Wasser 5- 10 Minuten auskochen, damit sie steril sind.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen.

Das bärige Grün mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paste in die Gläschen füllen, das geht am besten mit einem Messbecher mit Ausguss; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt und über das Pesto noch ein Zentimeter Öl passt.

Dann mit dem restlichen Olivenöl das Pesto bedecken, so dass keine Luft dran kommt und es somit haltbarer wird. Die Gläschen fest zudrehen und an einem kühlen und dunklen Ort

aufbewahren. [nurkochen]



Was

auch immer ihr aus dem grünen Reichtum zaubert, ich wünsche
euch bärigen Genuss!

eure

Judith

♥

PS: Man kann selbstgemachtes Pesto natürlich auch toll
verschenken. Etwas saisonales aus eigener Herstellung kommt
meistens gut an!

Osterlamm aus Vollkornbiskuit

Wie sicher in vielen Familien ist auch bei uns das Osterlamm
nicht mehr wegzudenken.

Jedes Jahr krame ich die alte Alu- Form aus den Tiefen meiner
Backschubladen und suche verzweifelt nach den vier Klammern,
die beide Hälften des Lämmchens zusammen halten sollen. So war
es auch heute wieder und fast hätte die Suche dieses Mal

länger gedauert als das Backen. Denn das ist blitzschnell erledigt und das Ergebnis sieht so süß aus!



Für

mein Osterlamm nehme ich seit ich denken kann Vollkornmehl. So wird das Lämmchen saftiger und etwas nussiger im Geschmack (und zumindest ein klitzekleinesbisschen gesünder ^^).

Da mein [Basisrezept Vollkornbiskuit](#) etwas zu viel Teig ergibt, backe ich aus dem Rest noch kleine Kuchen oder Muffins; die kann man auch wunderbar zum Osterfrühstück essen.

Man kann natürlich auch beliebige Formen verwenden und je nachdem auch Biskuitblumen, -hasen oder was auch immer zaubern und den Ostergenuss auch fürs Auge noch vergrößern.



Den

Biskuitteig zubereiten und den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen.

Eine Osterlammform gut fetten und mit Bröseln, Mehl oder Zucker (funktioniert meiner Erfahrung nach am besten!) sorgfältig ausstäuben.

Den Teig einfüllen und 20-30 Minuten backen.

Lamm abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und ihm mit Puderzucker ein weißes Wollkleidchen verpassen.

Zum Osterfrühstück oder Osterkaffee genießen.

Frohe Ostern! ❤

Basisrezept: Vollkorn- Biskuit- Teig

Dieses Rezept für Vollkornbiskuit ist unser universelles Familienrezept und bisher ist es immer gut gelungen.

Man kann es für alle möglichen Kuchen verwenden. Eine Variante, das Osterlamm, werde ich euch hier in den nächsten Tagen präsentieren.

Der Teig reicht für eine Springform Ø 24 cm, wenn man eine Torte mit 2 Böden machen möchte, für einen Obstboden kann man auch 26 cm Ø nehmen.

Auch für ein Blech/ eine Biskuitroulade reicht die Menge.

4-5 Eier (getrennt)
1 Prise Salz
4 EL lauwarmes Wasser
120 g Zucker
etwas Vanillepulver
1 geh. TL Backpulver

175 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (ich mahle es frisch)

Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen.

Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Zucker schaumig rühren, dann Vanille und das mit dem Backpulver vermischtene Mehl untermischen.

Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Den Teig in eine am Boden gefettete Springform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und etwa 30 Minuten backen; je nach Form und Verwendung natürlich mehr oder weniger.

Nach dem Backen und/oder Abkühlen entsprechend weiterverarbeiten. [nurkochen]

Es ostert sehr!
Ostereierfärben mit
Naturfarben

Hallo ihr lieben Osterhäschen- Nascher!



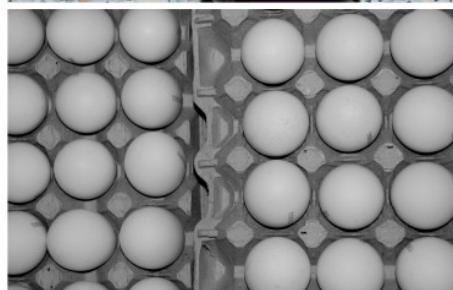
Freut ihr euch auch schon so auf die Osterfeiertage? Ich backe jedes Jahr ein Osterlamm aus Dinkel- [Vollkorn- Biskuit](#) und freue mich schon auf das Osterfrühstück, wenn es genüsslich verspeist wird.

Gibt es bei euch typische Familiengerichte, die jedes Jahr um diese Zeit gekocht oder gebacken werden? Oder habt ihr mit Familie und Freunden ein Ritual, das ihr zusammen zelebriert, wie etwa gemeinsames Eierfärbeln?



Fast

jedes Jahr in der Vorsterzeit arbeite ich zusammen mit einer Freundin zwei Tage im Jugendhaus, an denen wir mit Kindern kreativ sind. Da wird dann gefilzt und gemalt, gebastelt oder auch mal getöpfert, alles im Zeichen von Osterhase und Co. Das Highlight seit Jahren ist aber: das Eierfärbeln mit Naturfarben! Ich bin jedes Jahr wieder begeistert, wie wunderschön diese Farben werden und wie viel Spaß es den Kindern macht, die Eier zu verzieren.



Zum

Färben kann man vieles nehmen: schwarzen Tee, Matetee, getrocknete Zwiebelschalen, getrocknete Koschenille- Läuse, Blauholz, Annattosamen (sie werden als Gewürz und

Lebensmittelfarbe verwendet und ergeben ein schönes sattes Rot-Gelb), und und und...

Wir haben dieses Jahr vor allem mit den Läusen gearbeitet (die Kinder lieben dieses Pink), mit Matetee, Zwiebeln und den Annattos.



Wenn

man mag, kann man schöne Blüten oder Blätter sammeln und mit alten, kaputten Nylonstrümpfen auf den Eiern fixieren, damit diese Stellen beim Färben keinen Kontakt mit der Farbe bekommen. Dafür die Strümpfe einfach in Stücke schneiden, an ein Ende einen Knoten setzen, das Ei vorsichtig einpacken mit seinem Grünschmuck und das Netz mit einem zweiten engen Knoten um das Ei spannen.

Auch Küchengummis eignen sich toll, um Streifenmuster auf die Eier zu zaubern.



Gener

ell kann man die Färbemittel direkt mit den Eiern ins kalte Wasser geben und alles zusammen aufkochen. (Eine Ausnahme bildet laut unserer Expertin Frau L. der Matetee, der seine Färbewirkung erst beim Abkühlen voll entfaltet, weswegen man die Eier im Sud erkalten lassen sollte.)

Die Eier dann 6 Minuten kochen lassen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und wenn sie kalt genug sind, die Strümpfe aufschneiden, das Ei herausnehmen und abwischen.

Sind die Eier abgekühlt, kann man sie noch mit ein wenig Pflanzenöl polieren, das verstärkt die Farbwirkung und gibt ihnen einen wunderbaren Glanz.

Färbt ihr auch Eier an Ostern? Und wenn ja, nehmt ihr natürliche Farben?

Vielleicht konnte ich euch ja Lust machen, es dieses Jahr zum ersten Mal zu probieren.

Ich würde mich in jedem Fall freuen, von euren Erfahrungen zu hören!

Habt wunderbare und genussvolle Ostertage!

Eure
Judith