

Haferflockenmuffins mit Zwetschge und Vanillepudding



Da ist sie schon wieder, die Zwetschgenzeit. Überall lachen mich vor den Bäckereien und Cafés Schilder mit Zwetschgenkuchen an und in den Netzwerken wird gedatschiet, gestreuselt, gefüllt was das Zeug hält. Ich liebe den Sommer mit seinem Reichtum an Früchten!

Eigentlich wollte ich heute ein altes Rezept für Puddingmuffins aus meiner Unizeit nachbacken, aber dann hatte ich doch Lust auf etwas Saisonales und Zwetschiges. Am Ende wurde es eine Kombi – Haferflockenmuffins mit Zwetschge. Das Rezept ließ sich super veganisieren (ich hatte einfach keine Milchprodukte da), es geht aber genauso gut mit Butter und Sahne.



Da der Pudding ein bisschen über den Rand laufen kann, ist es

nicht schlecht, für dieses Rezept Muffinpapiere mit größerem Rand zu verwenden, der etwas mehr hochsteht als bei mir.

Für 12 Muffins:

150 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Haferflocken (nicht zu grob)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
125 g Margarine (oder Butter)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
300 g Sojagurt (oder Saure Sahne)
Abrieb einer kleinen Biozitrone
12 Zwetschgen
Mandelblättchen
Pudding:
 $\frac{1}{4}$ L Milch
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker

Aus den Zutaten für den Pudding nach Packungsanleitung einen Pudding kochen und auskühlen lassen.

Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die feuchten Zutaten und den Zucker ebenfalls in eine Schüssel wiegen und verrühren. Dann die trockenen Zutaten zufügen und alles zu einem Teig verrühren. Die Zwetschgen waschen, trocknen und seitlich der Länge nach aufschlitzen. Den Kern entfernen und beide Hälften an den oberen und unteren Spitzen etwas einschneiden, so dass sich die Zwetschge zu einem Krönchen formen lässt – die Haut ist dabei innen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Papierförmchen in 12 Muffinformen setzen und den Teig auf die Formen verteilen, dann etwas glatt streichen. Die Zwetschgen mittig in den Teig drücken und jeweils ca. 1–2 TL Pudding in die Mitte des Krönchens geben. Ein paar Mandelblättchen darüberstreuen. Die Muffins ca. 30 Minuten backen, abkühlen

lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch ein sonniges und genussvolles Wochenende!
Genießt die kulinarischen Freuden des Sommers und macht es
euch schön!
Eure Judith

Zimtstreusel-Kuchen (vegan)



Diese Kuchen habe ich zum ersten Mal in einem Kaffee in San Francisco gegessen. Ich glaube, in Amerika ist er ein Klassiker wie unser Marmorkuchen. Vor diesem ersten USA-Trip (wer sich inspirieren lassen möchte, schaut bei den Berichten über [New York](#) oder [Kalifornien](#) vorbei) kannte ich ihn allerdings nicht.

Da ich Zimt total liebe, war ich natürlich begeistert von diesem Kuchen. Bodenständig und einfach, wie er ist, passte er

auch hervorragend in die hippie-geprägte Umgebung des Haight-Ashbury-Viertels, in der das Café lag.

Schon lange wollte ich den Kuchen mal nachbacken, immer wieder geriet er in Vergessenheit. Vor einigen Tagen entdeckte ich den Zimtstreusel-Kuchen dann wieder – beim Blättern in einem meiner veganen Backbücher, genauer gesagt „Sweet vegan“ von Emily Mainquist, die in Baltimore eine eigene vegane Konditorei



Der Kuchen ist ganz einfach und schnell zu machen und man

benötigt keine ausgefallenen veganen Produkte. Eiersatzpulver gibt es mittlerweile überall. Ich nehme als Eiersatzpulver gerne Lupinen- oder Kichererbsenmehl. Aus letzterem kann man auch die indische Leckerei [Besan Laddu](#) machen. =)

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf herrlich saftigen Teig und mega zimtige Streusel. Dann kommt hier das Rezept für euren Wochenendkuchen!

Für eine Form von ca. 24 x 35 cm:

Teig:

220 g Margarine

200 g Rohrohrzucker

4 TL Eiersatzpulver (mit 8 EL Wasser angerührt)

240 ml Sojadrink (Vanille)

1 EL Apfelessig

390 g Dinkelmehl

4 TL Backpulver

1 TL Zimt

1 große Prise Salz

Streusel:

130 g Dinkelmehl (Vollkorn oder Type 1050)

100 g heller Rohrohrzucker

3 TL Zimt

1-2 EL Sojadrink

Die Form mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.

Mit dem Handmixer Margarine und Zucker etwa 2 Minuten schaumig rühren. Das angerührte Ei und den Sojadrink mit dem Essig verrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Flüssigkeit zur Margarine geben und bei geringer Geschwindigkeit alles nach und nach zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Zutaten für die Streusel (bis auf den Drink) in einer Schüssel mit dem Handmixer zu Krümeln rühren. Falls sie zu trocken sind, den Sojadrink dazugeben. Die Streusel auf dem Teig verteilen und den Kuchen ca. 50 Minuten backen. Am besten

Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen und dann in Vierecke schneiden.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Genießt die Sonne und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Mango-Beeren-Dessert aus Kuchenresten



In jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebiges frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Erfrischender Sommerdrink: Selbstgemachter Wasserkefir



Heute gibt es hier mal etwas ungewöhnliches: Ein erfrischendes, zuckerarmes und vitaminreiches Getränk, das vor allem bei diesen warmen Temperaturen sehr gut tut. Habt ihr schon mal von Wasserkefir gehört? Hatte ich bis vor kurzem noch nicht – dann gab mir mein Physiotherapeut eine Kostprobe und danach gleich ein Glas Kristalle samt Rezept mit nach Hause.

Wasserkefirkristalle bestehen zum Teil aus Hefen und Bakterien, die Zuckerwasser mit Zitrone und Trockenobst

(ungeschwefelt!) in eine köstliche „Limonade“ mit Kohlensäure umwandeln. Dabei entstehen Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Kohlensäure, B-Vitamine, Vitamin C und mehr. Wasserkefir soll, wie andere fermentierte Lebensmittel, gut für die Verdauung, den Darm und somit das Immunsystem sein.

Vor allem aber schmeckt er lecker! Der Geschmack ist leicht herb, etwas säuerlich und man kann den Kefir nach Belieben aromatisieren – mit Fruchtsaft, frischem Ingwer, Früchten, Minze, Zitronen- oder Limettensaft oder -schale und und und.



Die Kristalle vermehren sich, man kann sie also irgendwann

weiterverteilen. Aufbewahren kann man sie in Zuckerwasser im Kühlschrank (ca. 200 ml plus 50 g Zucker, die abgespülten Kristalle hinein, fertig).

Für den Ansatz braucht man große Glasgefäße für mindestens 1 L. Ich nehme zwei große Vorratsgläser vom Möbelschweden ohne Deckel und decke sie locker mit einer Tüte oder etwas sauberem Stoff ab, sodass während der Fermentation etwas Kohlensäure entweichen kann und nichts hineingelangt (Insekten zum Beispiel).



Für 1 Liter:

30 g Wasserkefirkristalle
50 g Zucker (Vollrohrzucker, Rohrzucker, Haushaltszucker)
30 g Trockenfrüchte (ungeschwefelte Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen)
1-2 Scheiben Zitronen (unbehandelt)

Im Gärgefäß den Zucker in Wasser auflösen. Man kann auch etwas heißes Wasser nehmen, das geht schneller. Dann mit kaltem Wasser (Leitungswasser) auf 1 L auffüllen. Wasser mit Zimmertemperatur ist optimal für den Kefir.

Die Wasserkefirkristalle und die Trockenfrüchte hineingeben. Zum Schluss die Zitronenscheiben oder etwas frischen Zitronensaft ins Gefäß geben (das schützt vor fremden Keimen). Das Gefäß verschließen – entweder einen Deckel locker auflegen oder etwas Stoff darüber spannen oder eine Folie (dann aber Luftlöcher lassen). An einem warmen Ort bei Zimmertemperatur 1-3 Tage stehen lassen – dabei vor Sonne schützen.

Nach 2 Tagen mit einem Strohhalm probieren – schmeckt es noch sehr süß und hat wenig Kohlensäure, dann lässt es noch einen Tag stehen. Ist der Kefir fertig, schöpfe ich die Früchte von der Oberfläche ab und gieße dann alles durch ein Sieb in saubere Flaschen. Die Kristalle im Sieb spüle ich kurz an und gebe sie dann in ihr Zuckerwasserglas und in den Kühlschrank – oder ich setze (mit heiß gespülten, sauberen Gefäßen) direkt wieder neuen Kefir an.

Ich gebe dann gerne frischen, klein gehackten Ingwer oder Gurkenscheiben in die Flaschen, aber auch so schmeckt uns der Kefir total gut. Naschkater ist geradezu süchtig und ich komme gar nicht nach mit dem Ansetzen – es werden wohl größere Glasgefäße fällig. =)



Hoffentlich konnte ich viele von euch, die den Kefir noch

nicht kannten, heute inspirieren und euch Lust machen, was Neues auszuprobieren. Vielleicht kennt ihr sogar jemanden, der euch Kristalle weitergeben kann? Lasst mich wissen, wie eure ersten Versuche gelingen, ich würde mich freuen!

Kommt gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!
Eure Judith

Falsche Linzertorte mit Sauerkirsche, Amaretto und Amarettini



Diese Woche war ich ganz inspirationslos, was den Sonntagskuchen angeht. Naschkater dagegen hat ja immer ganz viele Ideen –

oder Gelüste. Zwei davon habe ich vehement abgelehnt, denn a) gab es Ähnliches schon auf dem Blog und b) hatte ich darauf keine Lust.

Was bei Kater immer geht, ist Linzer Torte. Die mag ich auch gerne, aber ich finde sie schon sehr winterlich mit den ganzen Gewürzen im Teig und man isst sie ja eher in der kalten Jahreszeit.

Beim Stöbern in Omas altem Backbuch stieß ich dann jedoch auf eine „Falsche Linzertorte“ und wurde neugierig. Als ich sah, dass nicht zwingend Eier hineinkommen und auch „Margarine oder Butter“ da steht, war ich überzeugt. Naschkater bekam seinen veganen Kuchen und ich konnte etwas schnelles und unkompliziertes Neues ausprobieren.



Man kann auch 150 g Haferflocken nehmen (und die Mandeln

weglassen), so steht es im Rezept. Ich habe hier mal wieder Reste verwertet und Mandeln zugefügt. Bei der Konfitüre könnt ihr natürlich variieren und nehmen, was euch am liebsten ist. Ein Teigmuster auf der Konfitüre habe ich mir gespart, denn der Teig schien mir mit den Haferflocken nicht so geeignet zum Ausrollen, Schneiden oder Ausstechen. Dafür habe ich dann die Amarettini darüber gebröselt, die passen super zum Amaretto im Teig und mit der Sauerkirsche schmeckt der Kuchen wir ein Amarenakirschkuchen. Wir fanden ihn absolut köstlich! Ich hoffe, ihr auch!



Für eine runde Form ca. 28 cm Durchmesser:

70 g Dinkelmehl
80 g Dinkelvollkornmehl
3 gestr. TL Backpulver
80 g Zucker
60 g Haferflocken
80 g gemahlene Mandeln
15 g Stärke
7 EL Amaretto
50 g Margarine
5 Tropfen Bittermandelaroma
150–200 g Sauerkirschkonfitüre
10 Amarettini

Alle trockenen Zutaten bis auf die Stärke in einer Schüssel vermischen. Die Stärke mit dem Amaretto verrühren, das Bittermandelaroma einrühren und alles zu den trockenen Zutaten geben. Die Margarine in Stückchen darüber verteilen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Backpapier in eine runde Backform legen oder spannen oder eine Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in die Form geben und auf dem Boden gleichmäßig flach drücken. Die Kirschkonfitüre auf den Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die Kekse grob zerbröseln und darüberstreuen. Den Kuchen 20 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben und

hoffe, ihr habt viele leckere Momente!

Eure Judith