

# Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



Na

toll, jetzt bin ich auch noch krank geworden. Eine Bronchitis hat mich mehrere Tage lahm gelegt und das obwohl ich soviel zu tun hätte! Zurzeit scheint ja einiges an gemeinen Viren und Bazillen rumzufliegen – ich hoffe, ihr bleibt alle verschont!

Untätig herumliegen ist ja überhaupt nicht meins. Ich kann die Füße nicht stillhalten, außer ich fühle mich richtig, richtig elend. Sobald das Schlimmste überstanden ist, gebe ich wieder Gas, was nicht immer so gut ist. Der Körper braucht eben meist ein paar Tage länger Erholung, als ich es ihm zugestehen möchte. Aber man wird mit dem Alter ja weiser (hust, hust) und deswegen mache ich auch nach den ersten drei Tagen noch langsam.

Ein bisschen Bewegung brauche ich aber bei dem vielen Liegen,

sonst machen mein Rücken und Nacken Terror. Und Nervenahrung braucht eine kranke Naschkatze ja auch, sobald der Appetit wieder da ist. Also habe ich mir gestern schnell einen Rührkuchen gebacken, der ging ganz fix und kommt ohne Kristallzucker und Weißmehl aus, ist also fast schon gesund.



=)

Wer Banane im Nusskuchen nicht mag, nimmt ein Ei mehr dazu und lässt sie weg. Sie gibt natürlich auch Süße, also kann man

noch zwei Esslöffel mehr Agavensirup oder Ahornsirup dran geben.

Der Guss ist wunderbar cremig und schokoladig – und das ohne Puderzucker! Das Geheimnis? Ich habe Honigmarzipan hinein püriert. Wer mag, süßt den Guss noch mit etwas Sirup nach.

**Für 1 Gugl- oder Kranzform von 16 cm Durchmesser:**

200 g Dinkelvollkornmehl  
100 g gemahlene Nüsse  
1 gestr. TL Backpulver  
6 EL Agaven- oder Ahornsirup  
4 EL Rum  
120 ml (Pflanzen)Milch  
4 EL Kokosfett (geschmacksneutral)  
1 große Banane  
3 Eier  
je  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und Kardamom  
  
50 g Honigmarzipan  
1 EL Honig  
1 EL Kokosfett (geschmacksneutral)  
20 g Kakaopulver  
4 EL heißes Wasser

Eine Form gut einfetten.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Milch, Fett, Rum, Sirup, Eigelbe und Banane in einer zweiten Schüssel cremig pürieren. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form gießen, oben glatt streichen und ca. 30 Minuten backen.

Etwas auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guss zubereiten.

Dafür alle Zutaten in eine schmale Schüssel mit hohem Rand geben und glatt pürieren. Den Guss über den erkalteten Kuchen



geben.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende – und bleibt gesund!

## Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta



Letzte Woche wurde meine Naschkatze ungeplanterweise auf Diät gesetzt – ich kam einfach nicht zum Kochen, geschweige denn Backen oder Fotografieren. Voraussichtlich wird das in den kommenden Monaten auch so bleiben, denn neben meiner regulären Arbeit ist mir Anfang des Jahres ein weiteres Übersetzungsprojekt ins Haus geflattert. Ich arbeite also an einem weiteren italienischen Kochbuch voller köstlicher Rezepte aus allen Regionen Italiens und freue mich sehr über diese Arbeit.

Allerdings fehlt mir die Zeit, in der ich übersetze, natürlich in der Küche. Ich hoffe, ihr werdet trotzdem immer wieder vorbei schauen und sicherlich wird es hier auch weiterhin Naschereien geben – Naschkater und ich müssen ja von was leben! Aber wahrscheinlich gibt es nicht mehr so oft wie in den letzten Monaten Rezepte und vielleicht eher Gerichte der schnellen Küche, die sich im Alltag ohne großes Aufhebens zubereiten oder sogar mit zur Arbeit nehmen lassen.





Dieser bunte Salat aus Grünkohl, Karotte, Mais und Feta ist ein solches Gericht. Ich habe ihn heute schon zum zweiten Mal gemacht, weil er neulich zu schnell weg war, um fotografiert



zu werden.

Grünkohl hat ja bei vielen noch immer ein etwas angestaubtes Image und ich wünsche mir sehr, dass sich das ändert – er ist einfach so lecker und gesund außerdem!

Der Salat ist super fix gemacht, vor allem mit einem Blitzhacker oder einer entsprechenden Küchenmaschine (der zurzeit allgegenwärtige Thermomix kann das sicher auch perfekt).

Da Grünkohl ja eigentlich nur nach Grün schmeckt, kann man ihn super mit kräftigen Aromen wie Zwiebel und Feta kombinieren. Ich finde, mit diesem Salat hat man sowohl ein nährstoffreiches, gesundes (low carb) Abendessen, als auch ein leichtes Mittagessen, das man sich wunderbar mitnehmen kann. Eine Scheibe Brot dazu – mehr braucht es nicht.

#### **Für 4 Portionen:**

3 Zweige Grünkohl

1 (rote) Zwiebel

2 große Karotten

100 g Mais (Glas oder frisch)

100 g Feta (Ziege)

5 EL Apfelessig

2 EL Condimento Bianco

4 EL Olivenöl

Viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Etwas Kräutersalz

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Stiel zupfen. Die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.

Das Gemüse in Portionen in einen Blitzhacker geben und hacken. Es sollte in etwa so fein werden, als würde man es grob raspeln. (Alternativ gibt man alles zusammen in eine große Küchenmaschine mit Messereinsatz und hackt es klein. Oder man reibt die Karotte auf der guten alten Reibe und hackt den Rest auf dem Brett klein.)

Alles in eine Schüssel füllen, den Mais dazu geben. Den

Fetakäse würfeln (so fein wie man mag) und untermischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und gut umrühren. Am besten 1-2 Stunden stehen lassen und noch einmal umrühren, dann können sich die Aromen verbinden und der Salat kann etwas durchziehen.



Wer nach diesem Salat auf den Geschmack gekommen ist und weitere Rezepte mit Grünkohl ausprobieren möchte, der kann sich durch [Grünkohlchips](#) knabbern oder seine Nudeln demnächst



mal mit einem feinen [Grünkohl-Pesto](#) essen. =)

Falls ihr in den kommenden Wochen unstillbaren Naschzwang habt, seid herzlich eingeladen in meinem mittlerweile reichlich bestückten Archiv zu stöbern! Ich bin sicher, ihr findet viele leckere Kuchen, Muffins oder auch herzhaftere Gerichte, die die Naschkatze oder den Naschkater in euch in Küchenglück versetzen.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

## Blaubeer-Amerikaner



Amerikaner sind so ein Gebäck, an dem ich ganz furchtbar schlecht

vorbei gehen kann. So einfach sie sind, so lecker finde ich sie. Vielleicht mag ich gerade, dass der Teig nicht so super süß ist und dann noch ein süß-saurer Zitronenzuckerguss drauf kommt.

Leider finde ich aber auch, dass Amerikaner von großen Backketten das Geld nicht wert sind und oft hatte ich so ein pelziges Gefühl auf den Zähnen, das glaube ich vom Backtriebmittel kommt.

Da backe ich sie mir doch lieber selbst – immerhin ist das so was von einfach! Das Rezept habe ich aus dem alten „Backen macht Freude“ Backbuch meiner Oma, aber natürlich wieder abgewandelt: Dinkelmehl statt Weizen, O-Saft für das gewisse Extra und dann natürlich die Blaubeeren! Ich liebe diese kleinen blauen Kugeln und finde, sie machen aus optisch schlichtem Gebäck gleich einen Hingucker!



Wer diese Beeren auch so mag wie ich, findet sicher auch meine [Blaubeer-Madeleines](#) lecker. =)

Aber erstmal gibt es heute diese Blaubeer-Amerikaner, die



wirklich köstlich schmecken und am allerbesten natürlich ganz frisch.

**Für ca. 12 Stück:**

250 g Dinkelmehl Type 630

9 g Backpulver

1 Prise Salz

100 g weiche Butter

100 g Zucker

2 Eier

80 ml Orangensaft, frisch gepresst

1 Päckchen Vanillepuddingpulver (Bio)

80 g Blaubeeren (frisch oder TK (nicht an- oder aufgetaut))

Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier zugeben und eine Weile rühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen. Puddingpulver in den Orangensaft einrühren.

Mehlmischung und Pudding-Saft zur Butter-Eier-Mischung geben und alles kurz verrühren.

Die Beeren dazu geben und nur kurz unterrühren, so dass sie keinen Saft an den Teig abgeben (Deswegen auch TK-Beeren nicht antauen lassen, sondern direkt aus dem Kühlfach abwiegen und in den Teig geben.).

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und mit einem Esslöffel möglichst runde und hohe Kleckse mit etwas Abstand auf die Bleche setzen. Der Teig läuft beim Backen noch etwas auseinander und geht etwas auf.

Etwa 20 Minuten backen, bis die Amerikaner leicht goldbraun sind. Notfalls Stäbchenprobe machen!

Auf einem Gitter auskühlen lassen und mit Zuckerguss aus Puderzucker und Zitronensaft bestreichen.



Beim Abtippen des Rezepts habe ich mich heute sicherlich fünf mal vertippt und bei „Blaubeeren“ jedes Mal „Balu“ statt „Blau“ geschrieben. Man könnte die Amerikaner ja auch Balus

nennen, oder Balu-Amis. Aber dann weiß wahrscheinlich niemand mehr, was das sein soll, hahaha.



Habt ihr auch solche Worte, die ihr immer wieder falsch



schreibt?

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Genießt die länger werdenden Tage!

Eure Judith

---

## Stracciatella-Kekse



Nachdem die Weihnachtszeit mit all den Plätzchen ja nun schon ein paar Wochen hinter uns liegt, wäre es doch mal wieder Zeit für Kekse, oder? So was kleines Süßes für Zwischendurch muss im Alltag manchmal sein, wenn der Alltag einen im Griff hat und ein bisschen Nervennahrung nötig wird.

Diese veganen Stracciatella-Kekse sind super einfach und schnell gebacken! Man braucht nur eine Schüssel, rührt alles

zusammen und in 20 Minuten hat man feine Kekse, bei denen sicher jeder gerne zwei Mal zugreift!



Das Rezept stammt aus dem Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“,

allerdings habe ich es ein bisschen abgewandelt, wie immer Dinkelmehl benutzt und noch Schokosplitter dazu geben, um aus den „Butter“-keksen Stracciatella-Kekse zu machen.

Für solch einfache Rezepte muss man lediglich Aquafaba und Margarine im Haus haben. Also einfach immer ein Glas gekochte Kichererbsen in die Vorratskammer stellen oder die aufgefangene Flüssigkeit einfrieren, wenn ihr mal welche verwendet. Ich hatte in diesem Fall welches aufgetaut und nach den [Donauwellen-Donuts](#) vom Wochenende noch was übrig, aus dem dann diese leckeren Kekse wurden.

**Für ca. 28 Stück:**

175 g weiche Margarine

80 Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

60 ml Aquafaba

200 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{1}{2}$  TL Flohsamenpulver oder Pfeilwurzelsstärke

2 Prisen Meersalz

30 g fein gehackte Zartbitterschokolade

Margarine und Zucker verrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Aquafaba dazugeben und unterrühren, dann alle trockenen Zutaten dazu wiegen und alles zu einem Teig verrühren.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und mit einem Teelöffel (etwas Abstand zwischen den Häufchen halten) Portionen darauf setzen. Mit dem Löffel etwas flach streichen.

Die Kekse ca. 15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Auf einem Gitter abkühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.





Habt eine fabelhafte und vor allem genussreiche Woche, ihr Lieben!  
Eure Judith

---

## [Donauwellen-Donuts aus dem Ofen \(vegan\)](#)



Seit ich meine [Donutform](#) habe, bin ich totaler Fan dieser Gebäckform. Sie ist einfach mal eine Abwechslung zu den mittlerweile altbekannten Muffins, aber genauso einfach zu backen. Wer keine Donutform hat, kann aber natürlich auch eine Muffinform nehmen und Cupcakes daraus machen.

Donauwelle gehörte schon immer zu meinen Lieblingskuchen. Marmorkuchen mit Kirschen, einer leckeren Creme und Schokolade – was braucht Naschkatze mehr, um glücklich zu sein? Das Ganze geht natürlich auch vegan und da ich mal wieder Lust auf kleine Kuchen hatte, dachte ich mir, wären Donauwellen-Donuts oder auch Donauwellen-Donut-Cupcakes doch einfach mal was anderes. =)





Obwohl sie einfach zu backen sind, sehen sie echt pfiffig aus und machen was her. Wenn ihr Gäste zum Kaffee erwartet, könnt ihr sie damit sicher beeindrucken. Zumal sie ohne tierische

Produkte auskommen, was man meiner Meinung nach nicht schmeckt. Naschkater war begeistert und von den 6 Stück, die ich gebacken habe, waren schon am nächsten Tag noch 0 übrig.

Für 12 Stück:

**Teig:**

240 g Mehl

8 EL Zucker

2 gestr. TL Backpulver

2 Prisen Meersalz

200 g Sojagurt

2 EL Pflanzenmilch oder Wasser

6 EL Aquafaba

4 EL Margarine oder Kokosfett, geschmolzen

60 g Kirschen, halbiert

2 gestr. EL Kakaopulver + 1 EL Flüssigkeit (von den Kirschen)

**Creme:**

500 ml Reisdink

2 Packungen Puddingpulver Vanille

2 EL Zucker

2 EL Kokosfett (geschmacksneutral) oder Margarine

1 Packung Vanillezucker

etwas gemahlene Tonkabohne oder Vanillepulver

**Deko:**

Schokosplitter

einige Kirschen, abgetrocknet

Mehl mit Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Separat den Jogurt mit der Milch, dem Aquafaba und dem Fett mischen. Die Kirschenhälften in die Mehlmischung geben und darin wenden, dann alles zur Jogurtmischung geben und verrühren, bis gerade so ein Teig entstanden ist.

Die Hälfte davon abnehmen und in der zweiten Schüssel mit dem Kakao und der Flüssigkeit mischen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Eine Donutform leicht fetten und mit dem Teig befüllen. Dafür



je einen Teelöffel dunklen und hellen Teig abwechselnd nebeneinander in die Ringe füllen, so dass die Mulden halb voll sind.

Die Donuts 20-25 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Für die Creme aus der Reismilch, dem Zucker, dem Gewürz und dem Puddingpulver nach Anleitung einen Pudding kochen. Das Fett unterrühren und den Pudding erkalten lassen.

Dann in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und einen Kranz auf die Donuts spritzen. Mit Kirschen und Schokosplitttern verziern.



Ich hoffe, ihr habt alle einen entspannten Sonntag mit  
leckerem Kuchen. Was steht bei euch heute auf dem Tisch?  
Genussvolle Momente wünscht euch eure

Judith

