Kleines Seelenfutter für kalte (Sommer-)Tage: Kekse mit kandiertem Ingwer

Dieser Sommer fühlt sich für mich oft nicht wie einer an. Geht es euch auch so? Der Juli war so kühl und verregnet, dass ich sogar zuhause mit langen Hosen und Pulli herum lief und der August machte das nicht unbedingt wieder wett, auch wenn immer wieder schöne, sonnige Tage dabei waren. Ein bisschen verhalten und aprillig, dieser Sommer 2025.

Natürlich machen wir trotzdem das Beste daraus und genießen

jeden Sonnenstrahl und blauen Himmel umso mehr. Aber an den kühlen, grau-regnerischen Tagen kam hin und wieder ein Hauch Herbst-Blues auf bei mir. Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen und Seelentröster zu backen.

Diesmal habe ich die Schoko-Tahin-Kekse abgewandelt, die ich mal gebacken habe. Ursprünglich stammt das Rezept aus dem Buch

„Weeklight“ von Donna Hay. Diesmal habe ich einen Teil Vollkornmehl durch Kleie ersetzt – einfach, weil nicht genug Dinkel da war und die Kleie mal weg musste. Die Kekse sind also vollgepackt mit extra Ballaststoffen. Wer mag, gibt noch ½ TL gemahlenen Ingwer in den Teig, für die doppelte Dröhnung Ingwer. Aber auch so schmecken die Kekse herrlich nach Ingwer – einem meiner Lieblingsgewürze, das immer geht. Direkt nach dem Backen sind die Kekse außen leicht knusprig, innen schön weich. Ab dem nächsten Tag sind sie eher nur weich, aber die Ingwer-Aromen sind besser durchgezogen, je länger die Kekse lagern. Was bei uns nicht allzu lange ist…

Für ca. 40 Kekse:

280 g weißes Mandelmus
130 g Kokosblütenzucker
30 g Ahornsirup
1 Leinsamen-Ei*
180 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Dinkelkleie
½ TL Backpulver
½ TL Natron
100 g kandierter Ingwer**, gehackt

** (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser, 5–10 Min eingeweicht und dann püriert)*
*** am besten außen trocken bzw. gezuckert, dann lässt er sich gut hacken*

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Mandelmus mit dem Zucker, dem Ahornsirup und dem LS-Ei in einer großen Schüssel verrühren.

Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel wiegen, gut mischen und dann mit dem gehackten Ingwer zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Mit leicht angefeuchteten Händen jeweils ½ gehäuften EL zu Kugeln formen und mit etwas Abstand aufs Blech drücken.

Ca. 15 Minuten backen.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und nach dem Abkühlen in einer Keksedose verstauen.

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön und genießt den Sommer!

Eure Judith

Schneller Sonntagskuchen mit Josta- & Stachelbeeren

Heute macht der Hochsommer eine Pause. Der Himmel hält sich bedeckt, vorhin hat es sogar geregnet und die Temperaturen sind angenehm. Da konnte ich glatt mal wieder den Ofen anwerfen und einen Sonntagskuchen backen!

Gestern war ich auf Billy´s Farm einkaufen. Wir waren ungewöhnlich früh da, weil wir gegen Mittag noch Termine hatten. Wie immer klappte der Vorsatz „nur ein Stündchen zu Billy´s“ zu fahren, mäßig gut. Natürlich verquatschten wir uns, Billy gab uns spontan Einblicke in seine heiligen Hallen (seine Gewächshäuser), ließ uns Dinge probieren und gab mir wie fast immer noch Produkte mit, die ich verbloggen sollte.

Ich schätze dieses „Geben und Nehmen“ sehr. Billy freut sich immer über Bilder und Rezepte von seinen Produkten, ich bekomme nicht nur Rezeptideen und Inspiration von ihm, sondern auch den Anlass, mal wieder etwas zu kochen, zu backen oder auszuprobieren.

Heute war ich dann auch wieder fleißig und habe ein paar Sachen vorbereitet. Aber zuerst gibt es diesen schnellen Kuchen mit frischen Beeren von der Farm bzw. von Freunden aus dem Garten.

Ich habe hier meine Torta bianca aus Italien abgewandelt. Den Rührteig habe ich mit Kokosblütenzucker gemacht, deshalb sieht er so karamellig aus. Statt Schokolade in den Teig kamen die Beeren einfach oben drauf.

Natürlich könnt ihr auch weißen oder Rohrzucker nehmen, der schmeckt nicht so speziell und karamellig wie der

Kokosblütenzucker. Und bei den Beeren könnt ihr ebenfalls nehmen, was ihr mögt: Himbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, …

Für 1 Tarteform ca. 26 cm Durchmesser:

3 Eier
150 g Kokosblütenzucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
250 g Sahne
300 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g kleinere Stachelbeeren, geputzt
100 g Jostabeeren, geputzt
Puderzucker, nach Belieben

Die Form fetten und eventuell den Boden mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb schaumig rühren. Dann alle anderen Zutaten dazu wiegen und unterrühren. Den Teig in die Form füllen, etwas glatt streichen und die Beeren auf der Oberfläche verteilen.

20–25 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Auf einem Gitter erkalten lassen.

Nach Belieben kann man noch etwas Puderzucker darübersieben, wenn die Beeren sehr sauer sind.

Dadurch, dass der Teig hier viel flacher ist, als bei der ursprünglichen Torta bianca, ist der Kuchen schneller gar und

der Teig ist sowieso so schnell angerührt, dass ihr nach 1 Stunde schon fast losnaschen könnt!

Ich wünsche euch einen ruhigen, entspannten Sonntag und einen sanften Wochenstart!

Macht es euch schön,

eure Judith

Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)

Letzte Woche habe ich meine vegane Schokotarte mit Himbeeren abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D

Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer,

Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist.

Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl
50 g Erythrit
100 g (vegane)Margarine, gewürfelt
1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
70 g Ahornsirup
12 g Agar-Agar
400 g Pflanzlicher „Joghurt“
200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt
1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die „Milch“) in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die „Milch“ zufügen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige

Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel „Joghurt“ einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum „Joghurt“ geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Eure Judith

Chia-Pudding mit Matcha, Superfood-Pulver & Erdbeeren

Heute gibt es einen kleinen, gesunden Snack beziehungsweise ein leichtes Frühstück. Chia-Pudding lässt sich, wie Overnight Oats, auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühli aufbewahren, wo es durchziehen kann.

Damit es noch gesünder wird, aber auch ein bisschen fürs Auge, habe ich grüne Pulver in den Pudding gegeben. Da könnt ihr nehmen, was ihr mögt. Matcha zum Beispiel, oder eine Mischung aus Superfood-Pulver. Meins enthält Gerstengras, Weizengras, Moringa, Chlorella und Spirulina. So führt man sich direkt eine Portion Chlorophyll zu, außerdem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und (z. B. bei Chlorella) Stoffe, die entgiftend wirken sollen. Matcha regt natürlich auch sanft an und ist mal eine Alternative zum morgendlichen oder nachmittäglichen Kaffee. Ich habe hier eine Mischung verwendet.

Natürlich könnt ihr nach (oder vor) der Erdbeersaison auch andere Beeren oder Früchte nehmen. Aber Erdbeeren passen

wunderbar, vor allem, wenn sie so herrlich reif sind wie zurzeit.

Für 2 Portionen:

200 ml Haferdrink (oder Mandel/Kokos/Soja)
4 EL Chiasamen
2 EL Ahornsirup
½ TL Matcha
½ TL grünes Superfood-Pulver (z. B. Clean Green)
1–2 TL Proteinpulver aus Hanfsamen
10 Erdbeeren
1 Prise Vanillepulver

Den Haferdrink abmessen und die Chiasamen, den Ahornsirup sowie die Pulver einrühren. Am besten mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühli) stehen lassen, damit die Samen ausreichend quellen können.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit etwas Vanille würzen und eine Weile marinieren lassen.

Zum Vernaschen den Pudding auf Schälchen verteilen, die Erdbeeren darübergeben und loslöffeln.

Ich habe den Pudding als Nachtisch verputzt, weil ich morgens lieber warmes Müsli in Form von Porridge oder Hirsebrei esse –

sofern ich nicht herzhaft frühstücke bzw. früh zu Mittag esse.

Viel Freude beim Vernaschen!

Eure Judith

Zitronenkuchen – vegan, glutenfrei, zuckerfrei & mit extra Protein

Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare

Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer eben keinen Spaß.

Wobei – neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt – das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)

Für 1 Kastenkuchen:

150 g weiche vegane Butter/Margarine

100 g Xylith

200 g Seidentofu
10 Datteln, eingeweicht und abgetropft
1 EL Leinsamen
Abrieb von 2 Bio-Zitronen
250 glutenfreies Mehl
1 Packung Backpulver
Saft von 2/3–1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith