

Sauerkirsch-Tarte nach Oma Leonie



Nachdem wir letztes Wochenende auf einer Hochzeit im schönen Rheingau waren und uns dort durch die Kuchen von anderen Bäckern gefuttert haben, war es gestern mal wieder Zeit, selbst etwas zu backen.

Bei dieser Hitze bin ich ja nicht besonders scharf drauf, den Ofen anzuwerfen, aber ich nutzte ruhige Abendstunden, in denen Naschkater auf Tour war, um den Boden für diese köstliche Sauerkirsch-Tarte zu backen. Danach riss ich gleich mal alle Fenster auf und ließ die kühle Abendluft herein. Bei uns weht abends meist ein schöner Wind aus Osten und trägt die Schwarzwaldluft in die Stadt.



Die Sauerkirsch-Tarte habe ich als Himbeer-Tarte bei meiner

liebsten Freiburgerin gegessen. Sie hat sie dieses Jahr schon zwei Mal gebacken, allerdings mit Himbeeren. Dann ist die Tarte ein bisschen säuerlicher, was ich persönlich super gerne mag. Allerdings hatte ich gestern bei der Hitze keine Lust, mit Kühlakku und Tiefkühltasche einkaufen zu gehen. Das ursprüngliche Rezept von Oma Leonie geht aber offenbar sowohl mit Sauerkirschen als auch mit Himbeeren.

Dieses Mal habe ich tatsächlich mal wieder nicht-vegan gebacken! An dieser Stelle liebe Grüße an Naschkatzen-Papa, den das sicher sehr freuen wird. Es gibt also einen Butter-Mürbeteig und Frischkäse von der Kuh.

Der Agavendicksaft und der Zitronenabrieb sind auf meinem Mist gewachsen und kommen im Originalrezept nicht vor...ein bisschen künstlerische Freiheit muss ja sein. =)



Für 1 Tarteform mit 27 cm Durchmesser:

Boden:

200 g Dinkelmehl 630

80 g Zucker

120 g kalte Butter, gewürfelt
(1-2 EL Wasser)

Belag:

300 g Frischkäse

50 g Agavendicksaft

[oder 100-150 g Puderzucker]

Etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

1 großes Glas Sauerkirschen, gut abgetropft
(Saft auffangen!)

[oder 2 Packungen TK-Himbeeren]

1 Päckchen roter Tortenguss

Boden:

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell ein wenig Wasser zufügen.

Den Teig in die leicht gefettete Tarte-Form drücken und einen kleinen Rand hochziehen. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden. Den Teig mit einer Gabel einstechen und kühlen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen und den Boden ca. 15 Minuten backen, bis er leicht goldbraun ist.

Belag:

Frischkäse, Süße und Zitronenabrieb verrühren. Den Tortenguss mit dem Kirschsafft anrühren, aufkochen und dann abkühlen lassen, dabei regelmäßig rühren.

Den Boden in der Form vollständig abkühlen lassen, dann die Frischkäsecreme darauf verteilen, die Kirschen darauf setzen und mit einer dünnen Schicht Guss überziehen. Am besten im Kühlschrank fest werden lassen und dann leicht gekühlt genießen.



Die Tarte ist perfekt für heiße Sommertage, wenn sie leicht

kühl genossen wird. Wer Himbeeren nimmt, hat noch eine angenehme Säure, die schön frisch schmeckt.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes und genussvolles Wochenende!
Genießt die Sonne und macht es euch schön!

Eure Judith

Mini-Obst-Tartes mit Vollkorn-Mandel-Boden & Mandelcreme



In

letzter Zeit bin ich ein bisschen inspirationslos, was das Backen angeht. Aber im Hinterkopf lauerten schon länger kleine, unkomplizierte Tartes mit frischen Früchten...

Da wir in den letzten Monaten schwer mandelmussüchtig sind, musste natürlich eine Mandelcreme unter das Obst. Der Boden aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und Mandeln ist nur mit

Agavendicksaft gesüßt, die Tartes sind also fast schon eine gesunde Nascherei.



allem aber fanden wir sie oberlecker und man kann sich beim Belegen kreativ austoben und ganz seinem eigenen Geschmack und dem saisonalen Angebot an Früchten und Beeren folgen. Wir hatten an dem Tag nicht so viel Auswahl da, aber dafür lagen noch selbst eingefrorene Erdbeeren und Heidelbeeren im Tiefkühlfach, die machten die Tartes dann gleich viel bunter.

Für ca. 12-15 Stück:

Böden:

150 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

100 g gemahlene Mandeln

100 g Margarine

60 g Agavendicksaft

Abrieb $\frac{1}{2}$ Biozitronen

Etwas frisch geriebene Tonkabohne

Creme:

100 g Mandelmus, braun

50 g Mandelmus, weiß

(oder 150 g braunes Mus)

20 g Agavendicksaft

Einige EL Pflanzendrink

Belag:

FrISChe Früchte und Beeren

(z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Nektarinen,
Aprikosen, Banane,...)

Kakaonibs

Mandelblättchen

Böden:

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig eine halbe Stunde kühlen (oder 15 Minuten ins Gefrierfach legen).

2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen und Kreise mit 8-9 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigkreise auf die Bleche legen und bei 160 °C Umluft 12 Minuten backen. Die Bleche herausnehmen und die Böden auf dem Blech abkühlen

lassen.

Creme:

Das Mandelmus mit dem Agavendicksaft verrühren und eventuell noch ein bisschen Pflanzendrink untermischen, damit die Creme etwas dünnflüssiger und gut streichfähig wird.

Belag:

Die Früchte waschen und putzen. Jeweils 1-2 TL Creme auf einen Boden streichen und jede Tarte mit Obst und Beeren nach Geschmack und Belieben belegen. Mandelblättchen und/oder Kakaonibs darüber streuen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch [Veganklischee ade!](#), allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig,

wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtsch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept...

Hier meine Version:

Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet

70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)

60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Dattelschmelze *

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss

Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattелcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen primä glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert...
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries



Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu

machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind.
In Anlehnung an meine [Quinoa-Amaranth-Riegel](#) habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.

Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?



Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):

100 g Kakaobutter

50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt

50 g Kakaonibs, geröstet

40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)

25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.

Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.



Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so

schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.



Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!

Mandel-Scones mit Ingwer, Mandelmus und Erdbeermarmelade



Diese Woche musste es schnell gehen, deswegen gab es diese veganen Scones, die wunderbar nach Ingwer schmecken und mit – am besten selbstgemachter – Erdbeermarmelade himmlisch schmecken!

Von meinen österlichen Hefekringeln hatte ich noch Ingwerstücke da. Wenn ihr diese in Sirup eingelegten Ingwer-Goldstücke (Reformhaus) nicht findet, könnt ihr alternativ auch kandierten Ingwer nehmen.

Erdbeermarmelade habe ich neulich das erste Mal alleine selbst gemacht und das war so einfach! Ich glaube, in Zukunft werde ich öfter mal welche selbst kochen, das ist ja auch ein super schönes Geschenk, so was Selbstgemachtes.



Klassischerweise isst man Scones ja mit Clotted Cream, einer

Art fatter Crème fraîche, und Marmelade. Da ich finde, dass es keinen adäquaten veganen Ersatz dafür gibt, habe ich es gar nicht erst versucht, etwas ähnliches zu finden, sondern einfach weißes Mandelmus darauf geschmiert. Lecker!

Für 10-15 Scones:

250 g Dinkelmehl

50 g gemahlene Mandeln

2 gestr. EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

200 ml Pflanzendrink

40 g Ingwerstücke (eingelegt oder kandiert)

40 g kalte Margarine

(evtl. ein Schuss mehr Pflanzendrink)

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Den Pflanzendrink abmessen und mit dem Ingwer pürieren.

Die Margarine in Flöckchen auf die Mehlmischung geben und mit den Fingern zu Krümeln vermengen. Nach und nach den Pflanzendrink dazugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nicht lange kneten, es muss nicht alles homogen sein! Falls ein wenig Flüssigkeit fehlt, noch einen Schuss Pflanzendrink zufügen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche 2-3 cm hoch ausrollen (oder mit der Hand flach drücken) und mit einer runden Form (z.B. einem Dessertring) Kreise ausstechen. Die Scones auf das Blech legen, mit einem Hauch Pflanzendrink bestreichen und 20-25 Minuten backen. Sie sollten nicht bräunen.

Am besten schmecken die Scones frisch, also am besten lauwarm genießen.



Wer nicht vegan lebt, kann natürlich auch Milch und Butter verwenden und das Gebäck mit Clotted Cream vernaschen. =)

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith