

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 Nachtisch 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 Dattellecreme *

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

Saftiger Walnusskuchen mit Nugat & Schokolade (vegan)



Letzt
es Wochenende fiel mir auf, dass ich schon ewig keinen
Nusskuchen mehr gebacken habe. Naschkater miaute ja schon
wieder nach was Zitronigem, aber da ich ja gerade letzte Woche
den [Zitronen-Matcha-Kuchen](#) gemacht hatte, stand das nicht zur
Debatte.

Außerdem hatte ich beim Einkaufen zufällig gemahlene Walnüsse
gefunden – so etwas bekommt man ja eher selten zu kaufen.
Natürlich kann man Walnüsse auch im Blitzhacker selbst mahlen,

aber da war ich jetzt auch mal gerne faul.



Also schaute ich mich nach einem unkomplizierten veganen Nusskuchen um und wurde bei simply vegan fündig. Im Endeffekt wandelte ich den Kuchen dann wieder ab, aber die Grundstruktur habe ich übernommen und für uns wurde der Kuchen perfekt: außen herrlich knusprig, innen wunderbar saftig und vor allem schön nussig.

Das Nugat war eine Resteverwertung – ich empfehle, mehr zu nehmen, als im Rezept steht, denn meine 40 g waren etwas wenig. 100 g sind sicher super, dann kommt das Nugat auch gut zur Geltung.

Zusammen mit dem Schokoüberzug war der Walnusskuchen dann „absolut naschkatzentauglich“ und ich hoffe, ihr werdet ihn genauso gerne naschen wie Naschkater und ich.



Für 1 Kastenform:

250 g Margarine
200 g Zucker
2 [LSE](#) *
250 g Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver (18 g)
1 Prise Salz
200 g Walnüsse, gemahlen
50 g Haselnüsse, gemahlen
150 ml Pflanzendrink
40–100 g Nugat, fein gewürfelt

150 g Kuvertüre
1 Handvoll gemischte Nüsse nach Belieben zum Verzieren

** 2 EL Leinsamen (geschrotet) + 6 EL Wasser (5 Min. quellen lassen, dann pürieren)*

Die Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Margarine und Zucker cremig rühren, dann die Leinsameneier dazugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und unterrühren. Nach und nach Nüsse und Pflanzendrink dazu geben und einrühren, zum Schluss den Nugat in den Teig mischen.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und den Kuchen ca. 1 Stunde backen. Am besten nach 55 Minuten die Stäbchenprobe machen. Sollte der Kuchen dunkel werden, nach der Hälfte der Backzeit mit etwas Alufolie abdecken, damit er nicht verbrennt.

Den fertigen Kuchen auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen, dann stürzen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Mit den Nüssen verzieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende und viel Freude

beim Naschen!
Eure Judith

Herzhaftes Pissaladière mit roten Zwiebeln



Meine erste Pissaladière habe ich vor einigen Jahren auf dem Wochenmarkt in Montpellier gegessen. Ich war mit meiner Brieffreundin in Südfrankreich unterwegs und wir machten Station in dieser uns bis dato unbekannten Unistadt. Der Markt befindet sich ganz malerisch unter einem Aquädukt gelegen und man findet dort allerhand regionale und internationale Köstlichkeiten.

Von der Pissaladière hatte ich natürlich im Reiseführer

gelesen und wollte das unbedingt ausprobieren. Und so biss ich bei unserem Mittagspicknick nach dem Marktbummeln herzhaft in ein dick mit Zwiebelmasse belegtes Stück Fladenbrot. Ich weiß noch, dass es eine recht fettige Angelegenheit war, ungefähr so schwierig zu essen wie ein Döner – und eine Offenbarung. Diese Zwiebelpizza aus dem Süden Frankreichs schmeckt soooo köstlich! Generell mag ich Zwiebelkuchen und Oliven und Sardellen als herzhaft Würze setzen dem ganzen meiner Meinung nach die Krone auf.



Als ich Naschkatzenmama ein Foto von meinem neuesten Experiment schickte, fragte sie, was der Name eigentlich

bedeuten würde. Falls ich es damals gelesen hatte, wusste ich es nicht mehr. Nach einem Ausflug ins Netz bin ich wieder schlauer und will euch das natürlich nicht vorenthalten:

Eigentlich kommt die Pissaladière aus Nizza, ist aber mittlerweile in ganz Südfrankreich und sogar Italien verbreitet. Der Name kommt vom Pissalat, den feinpürierten Sardellen, die in die Zwiebelmasse kommen oder als Filets darauf gelegt werden. Man kann die Pissaladière warm oder kalt essen – beides schmeckt hervorragend.

Normalerweise nimmt man weiße Zwiebeln, aber ich mag die roten noch lieber. Leider waren ein paar faulig, deswegen hatte ich etwas weniger Zwiebelmasse als geplant. Macht ruhig die ganze Menge und haut ordentlich was davon auf die Fladen!

Für 8 ovale Pissaladières:

Teig:

500 g Dinkelmehl Type 630

1 Tütchen Trockenhefe

3 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

Belag:

1,5 kg rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, gepresst

2 Thymianzweige

1 gestr. EL Zucker

1 Dose Anchovis *

Schwarze Oliven **

Olivenöl

Salz, Pfeffer

** Ich habe keine gefunden und stattdessen Kieler Sprotten genommen. Die sind zwar geräuchert, aber ansonsten ein passabler Ersatz.*

*** Am besten welche mit Stein. Falls ihr entsteinte kauft, achtet darauf, dass es echte schwarze Oliven und keine gefärbten sind (dann steht auf den Zutaten Färbemittel drauf –*

eine Unsitte, wie ich finde)!

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Rinde oder Spalten schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Zucker hinein geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze so lange schmoren lassen (mind. $\frac{1}{2}$ Stunde), bis die Zwiebeln weich und fast konfitüreartig sind. Dann die Sardellen hinzufügen.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Arbeitsfläche ganz leicht bemehlen und den Teig halbieren. Jede Hälfte zu einem dicken Strang formen, vierteln und jedes Teil zu einem ovalen Fladen drücken. Die Fladen auf zwei Bleche mit Backpapier legen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Nach Belieben noch Sardellenfilets auf die Zwiebeln legen.

Die Pissaladières ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und gar ist.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, kulinarisch nach

Südfrankreich zu reisen und diese Pissaladières
auszuprobieren!

Habt auf jeden Fall ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith