

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Nach zwei arbeitsreichen Wochen ist seit heute endlich mein Buchprojekt abgeschlossen und ich habe wieder 100% meiner Freizeit zur Verfügung. Durch die nahende Abgabefrist gab es am Ende doch noch mal so viel zu tun, dass ich nicht zum Kochen oder Backen kam.

Das wird jetzt aber nachgeholt und nach all der harten Arbeit passen Energieriegel aus Hafer und nur mit natürlicher Süße doch perfekt, um die Akkus wieder aufzuladen!

Schon lange wollte ich mal Hafer-Dattel-Schnitten backen. Im kleinen Bioladen bei meinen Eltern in der Pfalz gibt es so unglaublich köstliche Haferschnitten! Die muss man doch auch selbst backen können, dachte ich mir.

Dieser erste Versuch ist schon mal absolut lecker geworden, auch wenn die Schnitten noch lange nicht ans Original

rankommen. Da werden auch fast ausschließlich ganze Haferkörner verwendet, wenn ich mich recht erinnere – ich werde also noch mal experimentieren.



Hier habe ich eine Mischung aus Haferflocken und frisch geschrotetem Hafer verwendet. Wenn ihr keine eigene Mühle habt, könnt ihr den Hafer sicher im Reformhaus oder im Bioladen nach dem Kauf schroten, da stehen ja oft Mühlen zur Verfügung.

Die Hafer-Dattel-Schnitten sind wunderbare Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch oder auch mal ein schnelles Frühstück (to go). Ich hoffe, sie schmecken euch genauso gut wie Naschkater und mir.



Für 1 Blech, ca. 20 x 30 cm:
240 g Hafer, geschrotet

300 ml Pflanzenmilch
1 Prise Salz
2 TL Zimt
200 g Datteln, gehackt
50 g Ahornsirup
2 LSE*
50 g Margarine, zerlassen
200 g Haferflocken

* 1 Leinsamenei = 1 EL geschroteter Leinsamen + 3 EL Pflanzenmilch/Wasser > 5 Minuten quellen lassen, dann pürieren

Den geschroteten Hafer mit der Milch 10 Minuten quellen lassen.

Salz, Zimt, Datteln, Sirup, LSEr und Fett unterrühren, dann die Haferflocken untermengen.

Den Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Blech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf geben. Mit dem Löffelrücken gleichmäßig verteilen und die Oberfläche glatt streichen. Die Schnitten 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen und in beliebig große Riegel, Quadrate oder Dreiecke schneiden.

In einer luftdicht schließenden Keksdose aufbewahren.



Ich hoffe, ihr habt auch so wunderbaren Sonnenschein wie wir

heute und wünsche euch ein genussvolles und entspanntes
Wochenende!

Bis bald, eure Judith

Schnelle und einfache Birnentarte (vegan)



An

Weihnachten war Naschkater mit seiner Familie in Heidelberg unterwegs und besuchte dort mein Stammcafé aus Unizeiten, das Café Yilliy in der Altstadt. Ich erinnere mich noch gut an die leckeren Kuchen, die es dort gab und die heiße Schokolade, mit der wir uns in kalten Wintern aufwärmten. Zusammen mit meiner Mitbewohnerin verbrachte ich viele Stunden in dieser Genussoase, wir schlemmten uns durch die Kuchentheke, teilten Freud und Leid des Studiums und viele große und kleine

Geschichten aus dem Leben und Lieben.

Naschkater war ebenso angetan von den Kuchen wie wir – er verliebte sich in die vegane Birnentarte aus Mürbteig und einer seiner Lieblingsobstsorten. Nach Weihnachten schwärmte er – und setzte seinen Hundeblick ein: „Kannst du so was auch backen?“, fragte er mich und beschrieb dann ganz genau sein kulinarisches Objekt der Begierde.



Sollte machbar sein, dachte ich und legte los. Ein zarter

Mürbteig mit Puderzucker, darauf Birnen. Die erste Version war köstlich, aber der Teig in der Mitte nicht durch. Also backte ich heute noch mal und diesmal entspricht das Ergebnis meinen Ansprüchen.

Deswegen gibt es heute mal wieder eine süße Nascherei für euch. Jetzt, wo es noch schöne regionale Birnen gibt und die Plätzchen sicher aufgegessen sind, hat man doch bestimmt mal wieder Lust auf einen schönen Obstkuchen, oder?

Für 1 Tarteform von ca. 24 cm Durchmesser:

Teig:

170 g Dinkelmehl Type 630

70 g Puderzucker

100 g Margarine

1 Prise Salz

Belag:

4–5 Birnen

1 EL helles Gelee (z.B. Quitte)

1 EL Rum, Saft oder Wasser

Die Form fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Puderzucker, Salz und Margarine in eine Schüssel wiegen und mit den Fingern grob zerreiben und vermischen, dann alles zügig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken, einen fingerdicken Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig legen und Hülsenfrüchte darauf geben.

Den Boden 10–15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit das Gelee mit der Flüssigkeit glattrühren. Die Birnen schälen und halbieren oder vierteln, dann in gleichmäßige Spalten schneiden.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, das Papier entfernen und die Birnen leicht überlappend und möglichst eng auf dem Teig verteilen. Die Früchte mit dem Gelee bestreichen und die Tarte 20–25 Minuten backen, bis die Birnen weich sind und der Teig goldbraun ist. Sollte der Rand zu stark bräunen, die Birnen

aber noch nicht weich sein, die Tarte mit Backpapier abdecken und weitere 5 Minuten backen.

Die Tarte in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch in ein neues Jahr
voller Gesundheit, Zufriedenheit und mit ganz viel Genuss!
Eure Judith



Schokolis mit Haselnuss



Diese
s Jahr habe ich nicht viele neue Plätzchensorten ausprobiert. Ich hatte mal wieder Lust auf Familienklassiker wie die [Haferplätzchen mit Orangennote und Schoki](#) oder einfaches [Buttergebäck](#).

Allerdings hat meine Freundin Jane beim gemeinsamen Backen so feine Schoko-Nuss-Plätzchen gezaubert, dass ich nach einem resignierten Blick in die schon wieder fast geleerten Keksdosen das Rezept anforderte.



Ich
habe mehr Mehl genommen und weniger Stärke, was genauso gut

funktionierte. Eigentlich wollte ich mit der Haselnuss noch ein kleines Stückchen Marzipan in den Teig legen, das stelle ich mir absolut köstlich vor, aber leider hatte ich keins mehr da. Wer mag, kann das gerne ausprobieren. =)

Für ca. 60-70 Stück:

250 g weiche Butter oder Margarine*
100 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
30 g Kakao
150 g Dinkelmehl Type 630
150 g Speisestärke
1 TL Zimt
1 TL Kardamom
100 g Haselnusskerne
Marzipan (nach Belieben)
Puderzucker zum Bestäuben

Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Kakao, Gewürzen und Speisestärke in eine Schüssel geben und cremig rühren. Etwa die Hälfte des Mehls dazugeben und alles verrühren, dann das übrige Mehl zufügen und alles auf höchster Stufe durchkneten. Den Teig eine Weile kalt stellen.

2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Entweder den Teig zu Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen und diese in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden oder jeweils kleine Portionen abnehmen, 1 Haselnuss (und nach Belieben einen Zipfel Marzipan) hineindrücken und den Teig zu einer Kugel rollen. Die Nuss sollte mittig in der Teigkugel eingeschlossen sein.

Die Kugeln mit etwas Abstand auf die Bleche legen und 15 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen und in luftdicht schließende Keksdosen packen. Nach Belieben vor dem Naschen mit Puderzucker bestäuben.

** mit Margarine ist das Rezept vegan*



Ich wünsche euch eine besinnliche und genussvolle Adventszeit.

Lasst euch nicht stressen, sondern macht es euch mit
Plätzchen, Glühwein und lieben Menschen gemütlich!

Eure

Judith



Weihnachtsschnitten vom Blech (vegan)



Diese
s Wochenende gibt es mal keine Plätzchen, sondern einen
Weihnachtskuchen vom Blech. Da mein Naschkater ja sehr gerne
veganen Kuchen isst, habe ich gestern mal ein bisschen
experimentiert und versucht, veganen Lebkuchen vom Blech zu
machen. Im Endeffekt wurde ein Blechkuchen daraus, denn der
Teig ist wunderbar fluffig und herrlich aromatisch dank der
Lebkuchengewürze.



Beim
Lebkuchen werde ich also noch mal herumprobieren, aber dieser

Kuchen ist auf jeden Fall eine schöne Abwechslung für die vorweihnachtliche Kaffeetafel. Ich wollte sowieso schon lange mal einen Blechkuchen backen.

Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass ich heute oder morgen auch noch Plätzchen in den Ofen schiebe... Mal wieder Kuchen zum Frühstück war für Naschkater aber sicher eine Abwechslung – da musste er mal nicht in der Kammer die Plätzchendosen plündern.

Für 1 Blech von ca. 30×25 cm:

250 g Mehl
250 g gemahlene Mandeln/Nüsse
25 g geröstete, gehackte Nüsse
100 g Zucker
2 TL Lebkuchengewürz
15 g Backpulver
1 Prise Salz
50 g Orangeat
30 g Zitronat
300 g Sojagurt
2 EL Rum

100 g Zartbitterkuvertüre
Mandelblättchen zum Verzieren

Das Blech oder einen Backrahmen mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für den Teig Mehl, Mandeln/Nüsse, Zucker, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen. Dann Orangeat, Zitronat und die gehackten Nüsse unterrühren. Den Sojagurt und den Rum dazugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig auf das Blech geben und glatt streichen (am besten mit einem Silikonspatel oder einer angefeuchteten Winkelpalette).

20 Minuten backen, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Kuchen stürzen, das Backpapier abziehen und den Kuchen vollständig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die

Kuvertüre schmelzen und auf den erkalteten Kuchen streichen.
Mit Mandelblättchen ein hübsches Muster legen. Wenn die
Kuvertüre fest ist, kleine Schnitten schneiden.



Heute strahlt bei uns mal wieder ein wolkenloser Himmel und es

ist wieder richtig kalt. Nach dem milden Schmuddelwetter der letzten Woche tut das gut und ich hoffe, ihr alle könnt heute ein paar Sonnenstrahlen und klare Winterluft genießen – bevor ihr es euch mit einem heißen Kaffee oder Tee und Weihnachtsgebäck gemütlich macht.

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Seelenfutter gegen Herbstwetter: Schoko-Nuss- Tarte (vegan)



Jetzt
, wo die Tage spürbar kürzer werden und das Wetter sich schon

mal auf den November einstimmt, braucht man noch dringender als sonst tröstendes Seelenfutter! Was wäre da besser geeignet als ein Schokokuchen mit Nüssen?

Deshalb gab es bei uns diese unkomplizierte Schoko-Nuss-Tarte. Sie ist einfacher zu machen, als es vielleicht aussieht und schmeckt köstlich nach Nuss und Schokolade. Am besten fand ich sie lauwarm, weil da die Schokostückchen in der Füllung noch leicht angeschmolzen waren und die Aromen wunderbar zum tragen kamen.



Die
Tarte ist also auch ein fabelhaftes (lauwarmes) Dessert! Aber

man kann sich auch ein Stück in der Mikrowelle anwärmen, habe ich bei der Arbeit herausgefunden (zu Hause haben wir ja kein Schnell-Aufwärmgerät)). Auf jeden Fall sollte man die Tarte aber vor dem Genießen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für 1 Springform ca. 19 cm Durchmesser:

Teig:

200 g Dinkelmehl
50 g Zucker
50 g Margarine
1 Prise Salz
6-8 EL Pflanzendrink/Wasser

Füllung:

200 g Nüsse, gemahlen
70 g Zucker
100 g Zartbitterschokolade, gehackt
20 g Stärke
200 g Sojajoghurt
1 gestr. TL Zimt
2 Pr. Kardamom, gemahlen
50 g Walnüsse, gehackt

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen, zuerst einmal nur ca. 4 EL Flüssigkeit zugeben und alles verkneten. Ist die Masse noch zu trocken, weitere Flüssigkeit zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in die gefettete Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Alle Zutaten für die Füllung in die Schüssel wiegen und verrühren. Die Walnüsse am besten zum Schluss einrühren. Die Füllung auf den Boden geben und glatt streichen.

Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen, bis der Rand goldbraun wird und die Masse leicht aufgegangen ist. In der Form abkühlen (oder zumindest lauwarm werden) lassen, dann herauslösen und genießen.



Ich hoffe, ihr werdet diese Tarte auch so lecker finden wie

Naschkater und ich – sie war (wie Kuchen leider meistens bei uns...) blitzschnell ratzeputz aufgenascht.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith