

Rhabarber-Banane-Nicecream



Frohe Ostern, ihr Lieben! Ich hoffe, ihr verbringt entspannte und erholsame Tage mit lieben Menschen. Das Wetter ist ja fantastisch und ich genieße es so unglaublich, mal wieder im Pulli oder sogar Shirt aus dem Haus gehen zu können.

Und wie es überall duftet! Nach Grün und Blüten, überall. Frühling und Sommer sind einfach meine liebsten Jahreszeiten, wenn die Natur mit all ihren Farben und Düften schier explodiert und die Tage so schön lang sind. Da hat man gleich viel mehr Zeit und Energie, sich in die Küche zu stellen und was Feines zu zaubern.

Vorgestern habe ich den Abend genutzt, um die ersten Stangen Rhabarber zu verarbeiten. Ich hatte nämlich neulich eine Idee für eine neue Eissorte und so schnell Nicecream auch gemacht ist – die Zutaten brauchen eine kleine Vorbereitung in Form einer Frostbehandlung.

Heute habe ich beides dann aus dem Froster geholt und blitzschnell in Eis verwandelt. Wer meine bisherigen Blitzeiskreationen kennt, der weiß wie schnell man selbst leckeres und gesundes Eis aus einer Handvoll Zutaten herstellen kann.



Für 2–4 Portionen:
3 mittlere Bananen
3 Stangen Rhabarber

1 EL Ahornsirup
1 Handvoll Mandelblättchen, geröstet

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren. Den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf zu Kompott köcheln lassen. Falls nötig 1 EL Wasser zufügen, aber eigentlich müsste der Rhabarber bei eher schwacher Hitze auch so vor sich hin schmoren.

Das fertige Kompott mit dem Sirup süßen (wer es gerne sauer mag, lässt ihn weg, die Bananen sind ja auch sehr süß) und in Klecksen auf eine Platte oder ein Brett geben und darauf einfrieren.

Sobald Bananen und Rhabarber gefroren sind, kann man beides in einen kleinen Topf mit hohem Rand geben und mit einem guten Mixstab (oder einem Hochleistungsmixer) pürieren.

Schon hat man ein cremiges Eis. Wer mag, streut einige Mandelblättchen über die Portionen, dann hat man noch ein bisschen was Knuspriges beim Naschen.



Habt noch genussvolle Frühlingstage und macht es euch schön!
Eure Judith

Weitere Eissorten gefällig? Dann wäre vielleicht die [Kiwi-Avocado-Sorte](#) was für euch oder die [Sorte mit Zimt und Ernüssen](#). =)

Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Naschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal – wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich

beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

$\frac{1}{4}$ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht.

Ich füttere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)



Diese
s Wochenende bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.

Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat, nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Dieser vegane (wer Sojaghurt oder Veganes nicht mag, nimmt normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne) zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).



Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen

und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.

Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.

Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)

25 g Datteln, entsteint

1-2 EL feine Haferflocken

Ca. 400 g Mango

1 gestrichenen TL Kurkuma

600 g Soyade (oder Joghurt)

50 g (Vanille)Zucker

18 g Agar-Agar

100 ml Pflanzendrink

3 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

1 EL Pflanzendrink

$\frac{1}{2}$ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.

Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und

noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.

Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einrühren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrotpapier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.

$\frac{1}{2}$ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.



Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen...

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschranksuchen habt, findet
ihr hier noch eine [sommerliche Torte mit Feigen](#).

Luftig-leichte Quinoa- Amaranth-Riegel (vegan)



Heute bleibt der Ofen kalt. Genascht werden dieses Wochenende luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel, die ganz einfach und schnell zubereitet sind.

Zu diesem Anlass konnte ich auch endlich mal wieder meine Riegel-Form benutzen, die schon lange im Schrank lag und selten hervorgeholt wurde. Wer keine solche Form besitzt, kann aber auch eine rechteckige Backform nehmen und die fest gewordene Masse zu Riegeln schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer oder einem guten Sägemesser sollte das kein Problem sein.

Naschkater fand die Riegel schon ohne Schoki perfekt, ich finde, Schokolade muss sein und außerdem ist es so hübscher – das Auge isst ja immer mit.

Wer mag, kann sie natürlich auch weglassen, dann sind die Riegel wirklich in einer halben Stunde gemacht – Kühlzeit schon eingerechnet.



Ich hätte eventuell noch getrocknete und fein gehackte Cranberries dazu getan, hatte aber keine da. Wer fruchtige Riegel mag, kann das natürlich ausprobieren (dann würde ich

vielleicht das Erdnussmus weglassen, auch wenn es nicht sehr vorschmeckt) und mir berichten, wie diese Variante schmeckt.

Für 8 Riegel (ca. 3x2x12,5 cm):

100 g Kakaobutter

3 EL Agavendicksaft

1 EL Erdnussmus

40 g Amaranth, gepufft

20 g Quinoa, gepufft

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

80 g Zartbitterschokolade (oder –kuvertüre)

Die Kakaobutter in einer mittelgroßen Metallschüssel über dem Wasserbad zerlassen. Dann das Erdnussmus und den Sirup einrühren und alle anderen Zutaten – bis auf die Schokolade – dazugeben. Alles gründlich vermischen, damit überall Kakaobutter ist. Die Schüssel am besten über dem Wasserbad lassen, dann wird die Masse nicht schon fester.

Die Mischung in Riegel-Formen geben und festdrücken (oder ca. 2 cm hoch in eine eckige Form geben), glatt streichen (am besten mit einem Silikonteigspatel die gesamte Oberfläche sanft festdrücken und glätten) und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Schüssel wieder über den Wasserdampf hängen und die Schokolade zerlassen. Sobald die Riegel fest sind, vorsichtig aus der Form lösen und die Unterseite mit Schokolade bestreichen. Wer mag dekoriert die Oberseite noch mit dünnen Schokoladenstrichen.

Die Riegel am besten in einer luftdicht schließenden Keksdose im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht weich werden.



Habt ein sonniges Vorfrühlingswochende und macht es euch schön!

Eure Judith

Schnelle Franzbrötchen mit Vollkorn (vegan)



Mittl
erweile sind die plattgedrückten Zimtrollen aus der Hansestadt ja Trendgebäck und auch in anderen Teilen Deutschlands in Bäckereien zu finden. Mein erstes Franzbrötchen habe ich vor Jahren in Hamburg gegessen. Zimt ist mein allerliebstes Gewürz, also war ich sofort hin und weg von diesem nordischen Teilchen.

Meine Freude war groß, als ich Franzbrötchen bei einem hiesigen Bäcker entdeckte. Es lebe die Globalisierung regionaler Spezialitäten!

Allerdings sind mir süße Teilchen vom Bäcker seit Jahren schon meist zu süß und der Blätterteig ist dazu ja noch recht

fettig. Ich wollte also selbst welche backen, die ein wenig gesünder und leichter sind, aber trotzdem schmecken.



Wenn es nach Naschkater ginge, wären schon letztes Wochenende

welche gebloggt worden, denn er war von meinen Prototypen schon ganz begeistert. Ich fand den Teig aber zu fettig und zu staubig im Geschmack, denn ich nahm Sojagurt für die erste Version eines veganen „Quark-Margarine-Teigs“.

Heute gibt es Version Nummer 2 für euch, die ich extrem lecker fand. Schön zimtig, wunderbar knusprig und nicht zu süß. Der Teig muss nicht kühlen oder ruhen und lässt sich fantastisch verarbeiten. Nächstes Mal nehme ich weniger Backpulver (im unten stehenden Rezept ist die Menge schon reduziert), sie sind mir etwas zu arg aufgegangen, aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch. =)

Für ca. 8 Stück:

70 g Margarine
2 EL Zucker
150 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl
125 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)/Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
50 g Zucker
4 TL Zimt

Das Fett mit dem Zucker cremig rühren, dann alle anderen Zutaten portionsweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20×30 cm ausrollen und mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser bestreichen. [Wer es gehaltvoller mag, nimmt ca. 1 EL zerlassene Margarine.] Die Zimt-Zucker-Mischung auf dem gesamten Teig verteilen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Stücke so legen, dass die Schnittstellen nach recht und links zeigen und mit dem Stiel eines Holzkochlöffels senkrecht platt drücken, sodass die Schnittstellen sich nach oben biegen.

Die Franzbrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

und ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen.
Wer mag, bestreicht die abgekühlten Franzbrötchen noch mit
einem Zuckerguss.



Natürlich kommen diese Franzbrötchen den Originalen in Konsistenz etc. nicht ganz so nahe, wie mancher Nordländer das erwarten würde. Aber wer zimtiges und knuspriges Gebäck mag, der knabbert sich mit dieser veganen Variante mit Vollkornanteil sicher in den 7. Naschkatzenhimmel.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith