

Hafer-Buchweizen-Cookies mit Erdbeeren, Chia & Minze (vegan)



Wie
ihr seht, war ich vor dem Urlaub noch mal in Koch- und Backlaune und konnte ein paar Dinge für euch vorbereiten. Ich hatte vor Kreta noch mal so große Lust auf Kekse, dass ich diese Rezept-Idee ausprobieren wollte. Meine erste Version lief leider sehr flach auseinander, bei der zweiten veränderte ich ein paar Kleinigkeiten und kühlte den Teig vorher, dann wurde die Form deutlich besser.



Buchweizen hat einen ganz speziellen, nussigen Geschmack, den wir sehr lieben. Wer ihn nicht mag, kann einfach zusätzliches Hafermehl oder auch Dinkel oder Mais nehmen, je nachdem, ob es

glutenfrei bleiben soll oder nicht (*wobei sich da die Meinungen ja widersprechen, wenn es um Hafer geht. Die einen vertragen ihn, die anderen nicht*). Die Minze schmeckt nicht sehr vor, da kann man mit der Menge spielen, wenn man sie mag oder sie auch weglassen. =)



Für

mind. 30 Cookies:
140 g Hafermehl
60 g Buchweizenmehl

30 g Maisstärke
1 gestr. TL Backpulver
1 gehäufte EL Chiasamen + 3 EL Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker
225 g Margarine
2 geh. TL frische, fein gehackte Minze
15 mittelgroße Erdbeeren, fein gewürfelt
(1 große Rippe dunkle Kuvertüre)

Die Chiasamen mit dem Wasser ein paar Minuten quellen lassen. Derweil die Erdbeeren putzen und klein schneiden, die Minze fein hacken.

Die Mehle mit der Stärke, dem Backpulver und dem Salz mischen. Margarine mit dem Zucker cremig rühren, die Minze unterrühren und dann das Mehl in zwei Portionen sowie die Chiasamen unterrühren. Zuletzt die Erdbeeren hinein rühren.

Den Teig eine Weile in den Kühlschrank stellen, ca. 20-30 Minuten sollten es sein. Nach etwa 20 Minuten 2-4 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen des Teigs auf die Bleche geben und dabei Abstand lassen, denn der Teig läuft ein wenig auseinander. Wenn man unsicher ist, erst einmal ein Blech backen, dann die nächsten mit Teig besetzen, so kann man den Abstand besser einschätzen.

12-15 Minuten backen, bis die Cookies leicht bräunen. Nach dem Backen sind sie sehr weich, also am besten auf dem Backpapier abkühlen lassen.

Wer mag, nutzt die Resthitze des Ofens für die Schokolade. Die Kuvertüre in einem Schüsselchen schmelzen lassen und die Kekse damit
verzieren.



Naschkatze 

Habt genussreiche Tage, ihr Lieben und fühlt euch süß begrüßt!
Eure Judith

Cashew-Schoko-Quader



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit.

Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer [Kugeln](#) drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem Bioladen?

Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er

würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)



Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden

aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht

3 Datteln

25 g Kakaopulver

1 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.

Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.

Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.



Kater
und ich sind übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal

Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!

Eure reiselustige

Judith

Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Für 4 Personen:
2 Stangen Lauch
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel
2 Kartoffeln
2 TL Currypulver
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]
Salz, Pfeffer
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden.
Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die
Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel
des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln
andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten
mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern,
leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein
pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den
restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige
andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



Letzte Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-

Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh?

Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, füttere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



Für 5-10 Riegel, je nach Größe:
150 g frische Kokosnuss
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker



Plötzlich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.

Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie sooo köstlich, denn der

süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin...so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.

Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: „**Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!**“ Wenn Kater ein Rezept mit solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.



Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
 $\frac{1}{2}$ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.

Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.

Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.

Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.[nurkochen]



Naschkatze 

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im
Wochenende an!

Eure Judith