

Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)



Neulich hatte eine Frau aus meinem Frauenkreis einen Tauschnachmittag gemacht. Jede bringt etwas kleines zu essen mit und alles, was sie so aussortiert hat, und man futtert gemeinsam, trinkt Kaffee und tauscht Dinge, die man loswerden möchte, gegen andere, die man toll findet.

So etwas ist nicht nur total nachhaltig, weil man weniger Dinge neu kauft und dafür alte weitergibt, und außerdem macht es Spaß und ist ein schöner Anlass, zusammenzukommen.

Meistens wollen wir viele Dinge loswerden und brauchen

eigentlich nichts. Am Ende nehmen wir aber oft genauso viel wieder mit. Für Minimalisten ist es nicht so gut geeignet, aber ich mag solche Events total gerne.

An diesem Nachmittag hatte unsere Gastgeberin Besuch von einer Freundin und deren Mann, der keinerlei Zucker essen darf. Deshalb gab es mit Datteln gesüßten Milchreis. Sie hatten die Datteln einfach eingeweicht und fein püriert.

Da kam mir die Idee, mal Dattel-Brownies zu backen, da ja Naschkater auch versucht, so wenig wie möglich Zucker (bzw. Kristallzucker) zu essen.



Letzte Woche nutzte ich einen kühleren Tag aus und experimentierte. Heraus kamen wirklich saftige, schokoladige Brownies. Meine waren sogar noch glutenfrei, da ich noch Walnussmehl da hatte (Mandelmehl geht auch) und Haferflocken verwendet habe.

Ich habe noch Schokodrops aus „normaler“ Schokolade hinein getan, aber wenn man es ganz streng nimmt, kann man die ja auch durch Dattelschokolade ersetzen oder notfalls auch weglassen. Damit die Brownies ausreichend süß sind (wobei das bei mir ja relativ ist, weil ich immer versuche, so wenig süß wie möglich zu backen), habe ich zwei Esslöffel Birkenzucker ergänzt. Dattelschokolade geht auch, der war nur gerade aus und ich schätze, Birkenzucker ist mittlerweile einfacher zu finden als Dattelschokolade, der eher noch ein Nischenprodukt ist.

Für 1 Form 20×20 cm:

150 g Datteln
300 ml Mandelmilch/Wasser
2 gestr. EL Leinsamen
100 g Haferflocken
100 g Walnussmehl
40 g Kakao
1 TL Backpulver
2 EL Birkenzucker/Dattelschokolade
40 g zerdrückte Mandelblättchen
100 g Schokodrops (nach Belieben)
(oder fein gehackte Dattelschokolade)

Die Datteln mit der Mandelmilch und den Leinsamen im Mixer einweichen und dann pürieren. Dann die Haferflocken zugeben und kurz mixen.

Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker vermengen.

Die pürierte Mischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Zum Schluss Mandelblättchen und Schokolade unterheben.

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen.
Glatt streichen und dann ca. 25 Minuten backen.
Die Dattel-Brownies abkühlen lassen und in nicht zu große
Quadrate schneiden (sie sind relativ nahrhaft).



Ich finde, diese saftigen Brownies sind die perfekte kleine Schokoladen-Nascherei für zwischendurch. Ich habe einige Stückchen eingefroren und kann mir so immer mal ein Teilchen auftauen, wenn ich Lust auf Süßes habe.

Hoffentlich schmecken sie euch auch so gut!

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Alles Liebe, eure Judith

Herzige Erdnuss-Mandel-Schoko-Happen



Heute gibt es nur eine kleine süße Nascherei, die ich neulich schon mal gemacht habe und auf die ich vor dem Urlaub noch mal Lust hatte.

Im Prinzip sind das [Energiekugeln](#), allerdings ein bisschen herausgeputzt, weil ich sie in eine Silikon-Pralinen-Form gedrückt habe, sodass kleine Herzen entstanden sind.

[Energiekugeln](#) habe ich schon ein paar Rezepte auf dem Blog, aber mit Erdnuss und Kakao gibt es noch keine und ich mag [diese Kombi](#) total gerne!

Falls ihr kein geröstetes Nuss- oder Mandelöl habt (Ich habe immer Nussmus da und normalerweise setzt sich da recht viel Öl ab.), könnt ihr es durch ein wenig andere Flüssigkeit

ersetzen, einen Schuss mehr Ahornsirup oder auch Mandelmilch etc.

Solche Naschereien aus Mandeln, Nüssen, Datteln und Aromen mag ich super gern, wenn nachmittags der Süßhunger zuschlägt. Sie sind eine gesündere und unkomplizierte Alternative zu Kuchen, die schnell zubereitet ist und sich im Kühli auch einige Tage hält.



Für 15–20 Herzen/Kugeln:

150 g Datteln

50 g Erdnussmus

50 g Mandeln (geröstet)

5 g geröstetes Nuss-/Mandelöl

5 g Kakopulver

5 g Ahornsirup

Alle Zutaten in einen Blitzhacker wiegen und zusammen mixen, bis eine klebrige Paste entsteht, die zusammenhält. Falls nötig noch 1 Schuss Pflanzenmilch dazugeben.

Dann entweder kleine Kugeln formen (jeweils 1 TL) oder die Masse in eine Pralinenform aus Silikon drücken und dann wieder herauslösen.

In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage vernaschen.

Zurzeit bin ich im Urlaub am Königssee und hoffe, ihr habt ebenfalls eine genussvolle Zeit und lasst es euch gutgehen – egal ob im Urlaub oder im Alltag!

Alles Liebe, eure Judith

**Spargel-Erdbeer-Salat mit
Orangendressing, Burrata &
Basilikum**



Letztes Wochenende war ich auf der [Farm](#)* einkaufen und Billy versorgte mich direkt mit einem Frühlingsrezept zu meinem aktuellen Lieblingsgemüse: Spargel-Erdbeer-Salat! Da vereinen sich die Stars der Saison, [Erdbeeren](#) und [Spargel](#), auf ungewöhnliche Weise.

Natürlich musste ich das sofort ausprobieren, also kaufte ich alle Zutaten dafür und nahm spontan noch eine Burrata mit, weil ich fand, dass sie aus dem Salat direkt eine Salat-Mahlzeit macht.

Das Gericht ist optisch natürlich ein Knaller! Die Farben sind fantastisch und machen sofort gute Laune und geschmacklich war der Salat ein Hit! Wir hatten knusprig geröstetes Brot dazu (gut eignet sich Ciabatta oder Baguette), mit dem wir die feine Sauce aus Orangensaft und Olivenöl aufzutunken konnten – wäre ja schade drum.

Natürlich könnt ihr den Salat auch nur aus grünen oder weißen Spargeln machen, aber ich fand die Mischung schön, auch wenn ich [grünen Spargel](#) viel lieber mag. Ohne die Burrata ist das Gericht **vegan**.

Wenn ihr Gäste habt, ist das auch eine schöne Vorspeise, von der sich jeder ein bisschen was nehmen kann.



Für 2 Personen:

5 Stangen weißer Spargel
10 Stangen grüner Spargel
10 Erdbeeren
1 große Burrata
frisches Basilikum

Sauce:

50 ml frischer Orangensaft
25 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

(am besten frisch gemahlen oder gemörsert)

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen, beim grünen nach Bedarf das untere Drittel schälen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne mit wenig Wasser oder Brühe dünsten oder mit etwas Olivenöl braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ich mag Spargel am liebsten noch etwas bissfest).

In der Zwischenzeit die Sauce herstellen (alle Zutaten verrühren) und die Erdbeeren vorbereiten: waschen, sanft trocken tupfen, das Grün entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den fertig gegarten Spargel noch heiß mit dem Dressing vermischen und kurz ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Den Salat auf eine Platte oder 2 Teller geben und mit der Burrata sowie frischem Basilikum anrichten.



Habt ihr Lust bekommen, das auszuprobieren? Ich freue mich auf eure Rückmeldungen und hoffe, es hat euch genauso gut geschmeckt wie uns!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

** unbezahlte/unbeauftragte Werbung durch Verlinkung und Nennung*

Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce



Meine Spargelphase hat dieses Jahr mit dem ersten regionalen [grünen Spargel](#) begonnen und sie hält an.

Ich könnte mehrmals in der Woche Gerichte mit [grünem Spargel](#) füttern und finde, er ist unglaublich vielseitig. Eine Freundin von mir hat gerade erst eine Spargelpizza zubereitet und mir ein Foto geschickt – vielleicht wäre auch das mal eine spannende Idee!

Diese Woche gab es aber erstmal ein spontanes Reste-Essen aus gekochter Pasta. Alle Zutaten waren im Vorrat bzw. mussten langsam verbraucht werden, der Spargel wurde mir von einem lieben Nachbarn von unserem Farmer des Vertrauens mitgebracht und so war alles zur Hand für eine kreative Reste-Verwertung mit frischer saisonaler Zutat.

Den Hummus hatte Naschkater einige Tage zuvor gemacht, aber wenn ihr keinen selbstgemachten habt, könnt ihr entweder gekauften nehmen oder schnell ein Glas gekochte Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Gewürzen nach Belieben, einer mini Zehe Knoblauch und etwas Salz/Pfeffer pürieren und dann die Hummus-Miso-Sauce herstellen. Oder ihr püriert nur die Kichererbsen und würzt die Sauce kräftiger als hier angegeben.



Für 2 Personen:

250–300 g gekochte Penne (oder andere Pasta)

10 Stangen grüner Spargel

Olivenöl

1 Schuss (alkoholfreier) Gin (oder Weißwein)

SAUCE:

140 g Hummus

2 TL Reis-Miso

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Pfeffer nach Geschmack

Chiliflocken nach Geschmack

Limette

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und dann alle Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Köpfe ganz lassen. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke mit dem Rosmarin darin anbraten, bis sie bissfest sind bzw. den gewünschten Gargrad haben.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce (bis auf Chili und Limette) in einen Messbecher mit 100 ml Wasser geben und darin alles pürieren. Mit Chiliflocken, einigen Spritzern Limettensaft sowie gegebenenfalls mit weiterem Pfeffer und 1 Prise Salz abschmecken.

Sobald der Spargel gar ist, mit 1 Schuss Gin, Weißwein oder auch 1–2 EL Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Dann die gekochte Pasta sowie die Sauce in die Pfanne geben und sofort auf kleinste Stufe schalten. Unter Rühren alles sanft erhitzen und direkt servieren.



Die Sauce lässt sich natürlich beliebig abwandeln mit anderen Gewürzen, anderen Misopasten und so weiter und auch das Gemüse ist saisonal variabel. So kann man jederzeit ein schnelles Reste-Essen kochen, solange etwas frisches Gemüse im Haus ist.

Ich hoffe, euch schmeckt diese Pasta auch so gut wie uns und wünsche euch eine genussvolle Zeit!

Alles Liebe, eure Judith

**Crunchy Erdnuss-Dattel-
Pralinen mit Kakaonibs**



Heute gibt es eine ganz simple und fast schon gesunde Nascherei: Erdnuss-Dattel-Pralinen mit gehackten Erdnüssen und Kakaonibs in der Cremefüllung. Die einzige Süße kommt von den Datteln und der Schokolade – und hier könnt ihr selbst bestimmen, wie hochprozentig sie sein soll und demnach wie wenig süß.

Manchmal mag ich die Kombination Erdnuss + Süß oder Erdnuss + Schokolade total gerne und ich finde, diese Dattel-Pralinen schmecken einfach zum Niederknien!

Da ich kein Erdnussmus mit Stückchen hatte, habe ich gesalzene, geröstete Erdnüsse gehackt und mit den Kakaonibs in reines Erdnussmus gerührt. So hat man Creme, Biss, Süße und knackige Zartbitterschokolade.



Für ca. 20 Stück:

2 EL Erdnussmus

1 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

1 EL Kakaonibs

ca. 20 Datteln, entsteint

ca. 150 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre

Für die Creme das Erdnussmus mit den Erdnüssen und den Kakaonibs verrühren.

Dann mit einem Teelöffel die Datteln füllen. Dafür die Datteln an der Schnittstelle, wo der Stein entfernt wurde, öffnen und etwa $\frac{1}{2}$ TL Creme hineingeben. Die Datteln wieder so gut es geht zuklappen.

Die Schokolade/Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und dann die Datteln nacheinander kurz in der Schokolade wälzen, bis sie umhüllt sind und mit einer (Pralinen)Gabel herausholen, am Rand der Schüssel kurz abtropfen lassen (dabei leicht klopfen) und dann auf einem Gitter oder etwas Butterbrotpapier fest werden lassen.

Im Kühlschrank in einer luftdichten Dose aufbewahren.



Ich finde, diese Pralinen sind auch ein tolles Geschenk oder Mitbringsel. Sie sind glutenfrei, vegan und schmecken vermutlich fast jedem, außer die Person hat eine Erdnuss-Allergie.

Damit sie noch ein bisschen aufgehübschter aussehen, könntet ihr noch etwas weiße Schokolade schmelzen und die Datteln mit feinen, weißen Fäden überziehen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim „Nachbasteln“ (Pralinen sind immer ein bisschen Bastelei, finde ich) und natürlich vor allem beim Vernaschen!

Alles Liebe,

eure Judith