

Gesunder Start in den Tag: Bunte Hirsebowl mit Obst



Habt ihr schon mal Hirse zum Frühstück gegessen? Ich bin zwar mit Hirse als Beilage aufgewachsen, aber in meiner Kindheit gab es die eher als herzhaftes Gericht. Dass wir sie zum Frühstück hatten, daran kann ich mich nicht erinnern. Dafür genieße ich sie aber seit Jahren eher süß als erste Mahlzeit des Tages und ich liebe sie!

In letzter Zeit war sie nicht mehr so häufig auf meinem Speiseplan, aber seit meinem Urlaub in Vorarlberg, wo es zum Frühstück Hirsebowl gab, bin ich wieder ganz besessen davon. Schon zwei Mal habe ich mir wieder selbst Hirse zum Frühstück

gemacht und sogar schon meine Besucherin aus Mannheim damit angesteckt.

Im Prinzip ist die Hirsebowl super simpel:

Man kocht die Hirse und verfeinert sie dann mit allem, was man da hat und mag. Ich nehme immer frisches Obst, ein paar Nüsse oder Mandeln und Ahornsirup. Etwas Mandelmus dazu ist auch sehr lecker. Am liebsten nehme ich neben Walnüssen noch geröstete Haselnüsse aus dem Piemont, die schmecken himmlisch!

Im Urlaub gab es etwas Sojajoghurt Vanille, Obst und Walnüsse dazu. Das war auch klasse.

Hier mal mein Grundrezept mit meiner aktuellen Lieblingsversion und weitere Ideen zum Verfeinern. Meist koche ich die doppelte Menge Hirse und mache die zweite Hälfte am nächsten Tag mit ein wenig Wasser warm.



Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 Prise Salz
1 Apfel
1 kleine Banane
Einige Trauben
1 Handvoll Nüsse nach Belieben
Ahornsirup/Flüssiger Honig
Samen/Kerne (geröstet)
Zimt

Die Hirse heiß waschen, mit dem Wasser, dem Kurkuma und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. 5–8 Minuten köcheln lassen, dann ausdrehen und auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Eine Portion Hirse in eine Schüssel geben und mit dem klein geschnittenen Obst, den Nüssen und Samen/Kernen bestreuen oder alles hübsch drum herum anrichten.

Zimt darüber streuen und Ahornsirup oder Honig nach Geschmack darüber träufeln.

Alternative Ideen:

- Kompott (z.B. Pflaumen, Quitte, etc.)
- Tahin, Sojajoghurt, Joghurt mit Geschmack nach Wahl, Mandelmus
- Obstsalat, Granatapfelkerne, Heidelbeeren, frische Erdbeeren (wenn Saison)

Eine weitere tolle Version kenne ich von Naschkaters Mama:

Die gekochte Hirse mit etwas Kokosmilch, Rosinen, Zimt, frisch gemahlenem Kardamom und etwas Zitronenabrieb vermischen, kurz

ziehen lassen und genießen.



Habt ihr noch weitere Ideen für leckere Frühstücks-Bowls – mit Hirse oder anderen Zutaten? Ich freue mich, wenn ihr eure Rezepte in einem Kommentar verratet oder mal erzählt, wie eure erste Hirsebowl war, wenn ihr sie ausprobiert habt!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

Zweierlei Kardamom-
Hefekringel mit
Kürbiskernbutter oder
Konfitüre



Nachdem ich letztes Wochenende von einer blöden Erkältung außer Gefecht gesetzt wurde, konnte ich heute endlich mal wieder ausgiebig backen. Die Inspiration kam aus meinem neuesten Kochbuch: „Die grüne Küche. Quick & Slow“ von David Frenkiel und Luise Vindahl (die Buchvorstellung folgt bald!).

Daraus habe ich mir die Mengen für den Hefeteig mit Vollkornanteil abgeschaut sowie die Idee für die Kürbiskernfüllung. Die beiden haben nämlich ein Rezept für Kürbiskernbutter in ihrem Buch, das so lecker klang, dass ich es in abgewandelter Form für meine Kringel verwenden wollte.



Der Teig ist wunderbar fluffig aufgegangen, war jedoch auch recht weich beim Bearbeiten. Im Nachhinein dachte ich, hätte ich vielleicht noch einen Hauch Mehl unterkneten sollen vor dem Ausrollen. So wurde das Flechten und Rollen der Kringel etwas schwieriger und das Ergebnis war nicht so präzise, wie es die Perfektionistin in mir gerne gesehen hätte. Aber für meine allerersten geflochtenen Hefekringel finde ich sie sehr hübsch und vor allem sind sie lecker!

Nach dem Backen fiel mir noch eine weitere tolle Füllung ein: Maronenmus. Da wir vor zwei Wochen im Elsass waren, hatten wir dort im Supermarché welches gekauft – Naschkater hatte es aber schon wieder bis auf einen kleinen Rest verputzt. Nächstes Mal backe ich mal Maronen-Kringel, das passt so wunderbar in den Herbst. =)

Für ca. 20 Kringel:

TEIG:

20 g frische oder 9 g Trockenhefe
90 g Kokosblütenzucker
Kardamomsamen aus 6 Kapseln, frisch gemörsert
1 TL Salz
500 ml Milch/Pflanzendrink, zimmer- oder lauwarm
100 g weiche Butter
550 g Dinkelmehl 630
200 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Kürbiskernbutter:

100 g Cashewkerne und geschälte Mandeln
150 g Kürbiskerne (oder sogar 200 g und 50 g Cashews/Mandeln)
1 Prise Salz
3 EL weiche Butter (oder Kokosöl)
6–8 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)

2. Füllung:

Konfitüre nach Belieben, z.B. Erdbeer-Himbeer oder auch

Maronenmus, Schokocreame, Mohnmasse, ...

Die ersten 5 Zutaten in der Schüssel der Küchenmaschine verquirlen oder kurz mixen. Dann die Butter dazugeben.

Etwa 2/3 der Mehlmischung (Dinkel und Dinkelvollkorn) zufügen und alles mit dem Knethaken verkneten. Nach und nach das restliche Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Mit einem sauberen, feuchten Küchenhandtuch abdecken und die Schüssel an einen warmen Ort stellen. Den Teig dort 45–60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskernbutter herstellen:

Die Cashewkerne, Mandeln und Kürbiskerne auf einem Blech verteilen. Bei 160 °C im Ofen ca. 10–20 Minuten rösten, bis die Cashews und Mandeln leicht Farbe nehmen und die Kürbiskerne aufplatzen. Abkühlen lassen und im (Hochleistungs)Mixer mit den übrigen Zutaten zu einer Paste pürrieren. Dabei hin und wieder Pause machen und mit einem Teigschaber das Mus vom Rand nach unten schieben.

TIPP: Am besten macht man gleich die doppelte Menge – zum einen, weil man die Masse dann besser pürrieren kann, zum anderen, weil diese Butter köstlich schmeckt und ein Highlight auf dem Frühstückstisch ist. In einem sauberen Schraubglas hält es sich im Kühlschrank sicher einige Tage.

Wer mag füllt auch die zweite Teighälfte mit Kürbiskernbutter und verwendet keine Marmelade.

Wenn der Teig schön aufgegangen ist, noch einmal auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und dann halbieren. Mehl, Nudelholz, Maßband und ein scharfes Messer zurechtlegen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 210 °C Umluft vorheizen und das Ei mit Pinsel bereit stellen.

Die erste Teighälfte auf stark bemehlter Arbeitsfläche zu einem 50 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Die Kürbiskernbutter gleichmäßig darauf verstreichen und an jedem Ende ca. 2,5 cm Rand frei lassen. Dann entweder die gesamte

Teigplatte zu einer großen Wurst aufrollen, in Scheiben schneiden und diese mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Oder das untere Drittel über die Füllung klappen, dann das obere Drittel darüber falten. Nun ca. 5 cm breite Streifen abschneiden und sie der Länge nach mit dem Messer in 3 Stränge schneiden – dabei an einem Ende verbunden lassen. Nun wie bei einem Haarzopf die 3 Stränge verflechten, dann vom verbundenen Ende her wie eine Schnecke aufrollen und aufs Blech setzen. Die fertigen Kringel mit dem Ei bestreichen und 12–15 Minuten goldbraun backen.

Die zweite Teigportion ebenso verarbeiten und je nach Belieben ebenfalls mit Kürbiskernbutter oder mit Konfitüre/Maronenmus/Schokocreme füllen.



Ich genehmige mir jetzt noch einen Kringel zum Getreidekaffee mit Milch und wünsche euch ein wunderbares, genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön und falls ein wetterbedingter Herbstblues einsetzt – backt ihn einfach weg!

Eure Judith

**Fruchtige Eis-Muffins mit
Himbeere und Heidelbeere
(vegan)**



Bei dieser heftigen Hochsommerhitze kann ich beim besten Willen und beim größten Kuchenhunger nicht den Ofen anwerfen. Übers Wochenende habe ich zudem fast die ganze Zeit am aktuellen Buchprojekt gearbeitet, weshalb ich sowieso keine Zeit hatte, irgendwas zum Naschen zu zaubern. Wir hielten uns mit den [Maronen-Pralinen](#) vom letzten Wochenende über Wasser.

Gestern nutzte ich dann den ruhigen Abend, um etwas Kühles zu kreieren. Denn was ist bei der Hitze besser, als eine erfrischende Nascherei?

Nachdem Naschkater in letzter Zeit wieder häufiger Nuss-Dattel-Riegel selbst gemacht hatte, kam mir die Idee, so eine Masse als „Boden“ für Eis-Muffins zu nutzen.

Die fruchtigen Eis-Muffins sind kinderleicht gemacht und je nach Haushalt und Gefräßigkeit hat man dann ein paar Tage ein schönes, kaltes Dessert oder einen süßen Snack.



Ich habe Sojagurt genommen, damit sind die Eis-Muffins vegan, aber man kann auch Kuh-Joghurt nehmen oder Sauerrahm. Die Fruchtmasse habe ich nicht gesüßt, weil der Boden sehr süß ist. Da könnt ihr natürlich nach Lust und Geschmack variieren. Auch bei den „Nüssen“ und Früchten gilt, nehmt was euch schmeckt und was ihr verträgt (manche haben da ja leider Allergien).

Für 8 Eis-Muffins:

180 g Mandeln und Cashewkerne

150 g Datteln, entsteint

(evtl. etwas Wasser)

80 g Himbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

80 g Heidelbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

1 Stückchen Bio-Zitronenschale

Für den Boden die Mandeln, Kerne und Datteln in den Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie noch nicht zusammen klumpt, ein klein wenig Wasser zufügen.

Den Teig auf 8 Silikon-Muffinförmchen verteilen und dann mit den Fingern die Mulden bis zum Rand gleichmäßig mit der Nussmasse auskleiden. Die Förmchen in eine Backform stellen, die ins Tiefkühlfach passt.

Die Himbeeren mit dem Sojagurt pürieren und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Dann die Heidelbeeren mit dem Sojagurt und der Zitronenschale pürieren und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

Die Eis-Muffins tiefkühlen, am besten über Nacht, aber mindestens einige Stunden.

Zum Genießen vorsichtig aus der Form lösen und je nach Raumtemperatur mind. 15 Minuten antauen lassen.



Ich habe heute gemerkt, dass die Eis-Muffins auch ein hervorragendes Frühstück sind. =)

Mit welchen erfrischenden Nasch-Rezepten hangelt ihr euch durch die Hochsommertage? Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst und eure Rezepte mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Restwoche und behaltet einen kühlen Kopf!

Eure Judith

Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)



Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.

Naschkater schlug einen [Apfelkuchen](#) vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.

Als ich dann allerdings das neue vegane Buch [„plant based“ von Elena Carrière](#) durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernußscreme ersetzen...

Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden
Naschkaters Wunsch erfüllen...



Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.

Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.

Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zuckenmesser!

Für 1 Form 20×20 cm:

50 g weißes Mandelmus
50 g mildes Olivenöl
50 ml Pflanzendrink
80 g Kokosblütenzucker
2 TL Zimt
250 g Vollkornreismehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.

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

Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil

eingesunken sind.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zackenmesser in beliebig große Schnitten teilen.



Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee...

Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith

**Zitronen-Mandel-Schnitten vom
Blech mit Vollkornboden
(vegan)**



Letztes Wochenende hat Naschkater sich mal wieder durchgesetzt. Wann immer ich inspirationslos bin, was das wochenendliche Backen betrifft, kommt von ihm irgendeine Idee mit Zitrone. Wenn es nach Kater ginge, hätte ich schon zig Zitronenkuchen, -kekse, -muffins gebloggt, am besten alle vegan. Aber ein bisschen Vielfalt sollte ja auch sein, finde ich. Deswegen lege ich meist Veto ein.

Diesmal hatten wir noch Zitronen, die wirklich mal weg mussten und gemahlene Mandeln, die noch dringender weg mussten. Also improvisierte ich auf Basis meiner veganen Nussecken diese Zitronen-Mandel-Schnitten.

Meine erste Variante backte ich mit ungeschälten Mandeln, was mich aber optisch nicht zufrieden stellte, da sich Mandelmasse und Boden kaum voneinander abhoben.

Also backte ich die Schnitten gestern noch einmal, mit noch mehr Zitrone, einem Hauch Zitronengelb fürs Auge und mit geschälten gemahlenden Mandeln, denn es soll ja auch appetitlich aussehen.

Die Schnitten sind herrlich zitronig und saftig und schmecken euch hoffentlich genauso gut wie uns!



Für eine Form/ ein Blech von ca. 27×27 cm:

Boden:

300 g Dinkelvollkornmehl
(frisch gemahlen)
80 g Zucker
150 g Margarine
1 EL Limoncello oder Wasser/Pflanzendrink

Mandelmasse:

500 ml Pflanzendrink
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
Abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
1 Prise Safran oder Kurkuma
70 ml Zitronensaft
(1 EL Limoncello)
150 g Zucker
400 g (geschälte) gemahlene Mandeln
50 g Stärke
3 EL Lemon Curd (oder Zitronenmarmelade)

Für den Boden alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die mit Backpapier ausgelegte Form oder einen Backrahmen drücken.

Für die Mandelmasse aus den ersten 5 Zutaten einen Pudding kochen, dann den Zitronensaft/(Limoncello), den Zucker sowie die mit Stärke vermischten Mandeln unterrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Lemon Curd auf den Boden streichen, dann die Mandelmasse darauf geben und gleichmäßig verstreichen.

Den Kuchen 25–30 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und dann

vorsichtig aus der Form lösen. Mit dem Backpapier auf einem Gitter erkalten lassen, dann in beliebig große Schnitten schneiden.



Natürlich könnt ihr die Schnitten genauso gut mit Butter, Milch und hellem Mehl backen. Wer Vollkorn mag, wird diese Schnitten mit dem herrlich nussigen Boden aber sicher mögen – und wer noch kein Vollkorn-Fan ist, lässt sich vielleicht inspirieren, das Rezept genau so nachzubacken. =)

Habt eine wunderschöne, genussvolle Woche!

Eure Judith