

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

[Mango-Beeren-Dessert aus Kuchenresten](#)



In

jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da
stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebiges frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Gegrillte Ananas mit Bananen- Maronen-Nicecream



Nach einer Woche Urlaub bin ich wieder im Alltag angekommen. Nachdem ich die Einladung von Isabella angenommen hatte, einige Tage in Zürich vorbei zu schauen, buchte ich spontan noch ein wenig dolce vita dazu und fuhr von dort aus weiter nach Mailand.

Zurück in der Heimat fand ich es endlich mal wieder kühl genug, um den Ofen anzuwerfen und habe eine feine Torte

gebacken – die gibt es aber erst kommende Woche, denn heute möchte ich ein Dessert bloggen, das ich in Zürich genossen habe und das perfekt zum Blogevent* von Jill passt. Das Motto „vegetarisch grillen“ finde ich super, denn Naschkater und ich leben ja auch meistens vegetarisch oder sogar vegan.



Guido, ein langjähriger Freund von Isabella, hatte uns zum Grillen eingeladen. Wir wurden sehr verwöhnt! Als Aperitif entkorkte er eine Flasche Champagner und ich durfte als Vorspeise selbst gefangene und geräucherte Island-Forelle kosten. Schmeckte die guuuut! Nach köstlichem Steak mit Salat und Rosmarinkartoffeln bekam ich dann den Auftrag, die Glut noch einmal anzufachen. Zum Dessert gab es nämlich gegrillte Ananas mit Zimt und Vanilleeis. So einfach und so lecker!

Heute habe ich sie für Naschkater zubereitet und dazu eine schnelle Bananen-Maronen-Nicecream gemacht. Das Maronenmus hatte ich aus Italien mitgebracht. Falls ihr keinen Grill habt, genügt auch eine gute Grillpfanne – die habe ich heute auch benutzt. =) Gutes gekauftes Vanilleeis schmeckt natürlich ebenso.



Für 2 Personen:
1 kleine Ananas
2 große Bananen

1–2 EL Maronenmus (oder 1 Handvoll kandierte Maronen, klein
gehackt)
Zimt
[Minze für die Deko]

Die Bananen einige Stunden vorher schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte ausstechen oder mit einem spitzen Messer herausschneiden. Die Scheiben auf den Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun grillen.

Für das Eis die Bananenstücke in eine Schüssel mit flachem Boden geben (ich nehme meist einen kleinen Topf mit hohem Rand) und mit einem kräftigen Stabmixer (oder einem Hochleistungsmixer) zu Eis pürieren. Das Maronenmus (oder die Maronenstücke) unterrühren und eventuell alles noch einmal einfrieren.

Die gegrillte Ananas mit Zimt bestreuen und das Eis dazu servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Restwochenende – hoffentlich mit Grillwetter!

Eure Judith

* Beitrag enthält Werbung in Form einer Blogverlinkung.

Johannisbeer-Birnen-Crumble



Diese
s Wochenende war ich in der Heimat. Im elterlichen Garten sind gerade die Johannisbeeren reif, die Sträucher biegen sich unter ihrer Last. Wenige Schritte weiter leuchten die Himbeeren. Nun ist er da, der Sommer in seiner köstlichen Fülle!

Bei seinem ersten morgendlichen Rundgang marschiert Schildkröte Maxl jetzt immer zuerst zu den Sträuchern mit den roten Beeren, um zu schauen, ob da vielleicht über Nacht was für ihn abgefallen ist. Wenn ich zum Pflücken komme, gesellt er sich bald dazu – da fällt natürlich ganz sicher was für ihn



ab.

Ich liebe diesen Monat, wenn Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren reif sind und man sich den Naschkatzenbauch mit den fruchtigen Vitaminbomben vollschlagen kann. Und natürlich

muss auch damit gebacken werden! Standardmäßig gibt es unseren [Johannisbeerkuchen](#) mit Eischnee oder [Rote Grütze mit Vanillesoße](#), aber heute haben wir einen Crumble mit Birne in den Ofen geschoben – mit Vollkorn-Crumbles aus frisch gemahlenem Dinkel.

Für 1 Ofenform, ca. 26 cm Durchmesser:

200 g Dinkel-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

140 g zerlassene oder weiche Butter

5 leicht gehäufte EL Rohrzucker

1–2 TL Zimt

600 g Johannisbeeren *

2 Birnen

** wem Johannisbeeren zu sauer sind, der nimmt nur 400 g und einfach mehr Birne*

Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen, waschen und etwas trocknen lassen. Die Birnen schälen, würfeln und mit den Johannisbeeren mischen.

Das Mehl mit dem Zucker und dem Zimt mischen, die Butter dazu geben und alles verrühren. Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Teigs in die Form geben und ganz dünn zu einer Art Boden ausstreichen bzw. hineindrücken. Die Beeren und Birnen darauf verteilen und darüber die Streuselmasse geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 20–25 Minuten backen, bis die Beeren blubbern und die Streusel goldbraun und knusprig sind.



Habt eine genussvolle Woche – und bewahrt einen kühlen Kopf, wenn die große Hitze kommt! Zur Not gibt es ja innere

Abkühlung bei der nächsten Eisdielen – oder mit selbstgemachter [Nicecream](#), [Granita](#) und Co... =)

Alles Liebe,
eure Judith

[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](#). =)