

# Erdbeer-Schoko-Torte (vegan)



Diese Torte habe ich in dieser Erdbeersaison sage und schreibe drei Mal gebacken. Das erste Mal war sie eine Improvisation für den Geburtstag einer Freundin, das zweite Mal gab es eine Variante als Muttertagskuchen und letztes Wochenende habe ich dann die endgültige (und vegane) Version für Naschkater und mich gebacken.

Für die ersten beiden Versionen hatte ich meinen [Brownie-Teig](#) abgewandelt. Diesmal habe ich einen Schokoteig aus „Sweet vegan“ von Emily Mainquist ausprobiert, den ich aber natürlich auch wieder abgewandelt habe.

Im Prinzip ist die Torte ein Schokokuchen (beziehungsweise zwei Böden) mit Erdbeerfüllung, Kuvertüre und Erdbeeren als Deko. Einfach, aber macht was her, finde ich. Und mal ehrlich, wer kann bei Schokolade und Erdbeeren nein sagen? ;)



Das Rezept ist für zwei Springformen mit 18–20 cm Durchmesser.

Ich hatte zwei unterschiedliche, und habe aus der Not eine Tugend gemacht, indem ich die Stufe ebenfalls mit Mandelblättchen dekoriert habe. Wenn ihr zwei gleich große Böden habt, könnt ihr zum Beispiel den Rand oder einen Teil davon mit den Mandeln garnieren.

**Für 1 kleine Torte:**

230 g Dinkelmehl 1050

50 g Kakao, gesiebt

100 g Kokosblütenzucker

50 g Rohrzucker

2 TL Natron

1 TL Backpulver

1 gestr. TL Salz

240 ml starker Kaffee, abgekühlt

220 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

100 g zerlassene Margarine, abgekühlt aber noch flüssig

1 LSE (Leinsamenei = 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser, eingeweicht und püriert)

2–3 EL Erdbeerkonfitüre

Ca. 10 Erdbeeren, in dünne Scheiben geschnitten

Ca. 10 mittelgroße Erdbeeren, gut abgetrocknet

200 g Zartbitterkuvertüre

Mandelblättchen zum Garnieren

Die zwei Springformen einfetten und mit Mehl austreuen.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und gut vermischen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die flüssigen Zutaten verrühren und dann mit dem LSE zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem homogenen und sehr flüssigen Teig verrühren.

Den Teig auf die beiden Formen verteilen und ca. 30 Minuten backen, bis ein eingestochenes Holzstäbchen sauber heraus kommt.

Die Kuvertüre in einer Schüssel (am besten Metall) in den heißen Backofen stellen und schmelzen lassen (alternativ im

Wasserbad zerlassen).

Die Böden 10 Minuten in den Formen abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Einen Boden auf eine Platte legen, mit der Erdbeerkonfitüre bestreichen und dicht mit den Erdbeerscheiben belegen. Dann etwas zerlassene Kuvertüre darüber träufeln und den zweiten Boden aufsetzen. Die Torte seitlich und oben mit Kuvertüre bestreichen, dann die Erdbeeren in die Schokolade tauchen und kreisförmig außen auf die Torte setzen.

Nach Belieben die Mitte und die Seite der Torte mit Mandelblättchen verzieren. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann genießen.



Mit dem Juni ist ja nun auch endlich das milde Frühjahrs Wetter

mit Sonnenschein bei uns angekommen. Ich hoffe, ihr genießt beides genauso sehr wie ich und lasst euch dazu ein schönes Stück Erdbeerkuchen (oder Torte? ;) ) schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure

Judith



---

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



Naschkatze 

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 gehäufter 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 verziern.



Naschkatze 

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

---

# Schoko-Erdbeer-Torte zum Muttertag



Morge

n ist Muttertag und somit ein guter Anlass, um zu backen und den Mamas dieser Welt Danke zu sagen. Dafür, dass sie uns gefüttert, gewickelt, umsorgt haben, uns stundenlang durch die Gegend gerollt haben, damit wir endlich, endlich einschlafen, uns trotz schlafloser Nächte nicht aus dem Fenster geworfen haben und uns durch liebevolle Führung und bedingungslosen Rückhalt zu dem gemacht haben, was wir heute sind.

Ich finde, meine Ma hat sich wirklich gut geschlagen mit mir, denn ich war zwar ein Traum von Kind und Teenager ohne nennenswertes pubertäres Gezicke oder rebellische Phasen, aber dafür ein umso aufgeweckteres Baby, das einfach nie schlafen wollte. Mein Pa sagt immer „*Du hattest wohl einfach Angst, du*

*könntest was verpassen“* und vielleicht hat er Recht, denn ich bin nun mal ein neugieriger Mensch.

Meine Ma hat sicherlich auch meine Art der Ernährung geprägt. Als Kind hasste ich es. Vollkornbrotkeile (gerade Brotscheiben sind heute noch nicht ihre Stärke) mit vegetarischer „Pastete“ aus dem Reformhaus – damit wurde ich groß und beneidete immer meine Mitschüler, die Weißbrötchen mit Salami dabei hatten. Eine Schulkollegin erinnerte sich neulich bei einem Treffen: *„Aus deinem Ranzen roch es manchmal wirklich komisch“*. Ich musste herzhaft lachen. Geschadet hat es mir immerhin nicht. Im Nachhinein betrachtet würde ich es mit der gesunden Ernährung (und vielem mehr) meines Kindes recht ähnlich machen – und das ist sicher für jede Ma ein großes Kompliment.



Da  
ich dieses Wochenende nicht in der Heimat bin und meine Ma

also nicht persönlich verwöhnen kann, gibt es hier eine (Muttertags)Torte für euch, liebe Leserinnen, für all meine Freundinnen, die ebenfalls schon Mama sind und für alle Mamas dieser Welt, die jeden Tag so viel leisten. Ihr seid großartig. Meine Schoki-Erdbeer-Torte ist eine relativ einfache, die man natürlich auch zu jedem anderen Anlass backen kann. Ist die Erdbeerzeit rum, kann man auch Himbeeren oder Kirschen nehmen. Der Teig ist eine Abwandlung meines Brownie-Rezepts, wobei ich halb Dinkelmehl, halb Dinkelvollkornmehl und weniger Kakao genommen sowie das Eiweiß zu Schnee geschlagen habe. Ein ordentlicher Schuss Rum ist auch noch mit von der Partie.

Die Füllung ist eine simple Ganache, also Sahne-Schoko-Creme und dekoriert wird die Torte mit Erdbeeren in Scheiben und in pürierter Form, etwas Sahne und Minze oder Zitronenmelisse. Wer den Kontrast stärker mag, der lässt den Kakao ganz weg und hat dann einen hellen Boden.



**Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:**

140 g Butter

280 g Zucker

(20 g Kakaopulver)  
3 Eier  
140 g Dinkelmehl  
140 g (frisch gemahltes) Dinkelvollkornmehl  
2 TL Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
180 ml Wasser  
20 ml Rum (oder Wasser)

100 g Sahne  
65 g dunkle Schokolade  
(4 TL Rum oder Vanilleessenz aus Rum)

1 kleines Kästchen frische Erdbeeren  
100 g Sahne  
(evtl. 1 geh. TL Sahnesteif)  
1 Teelöffelspitze Guarkernmehl  
frische Minz- oder Zitronenmelisseblättchen

Die Butter bei milder Hitze schmelzen. In einer Schüssel mit Zucker (und Kakao) verrühren.

Die Eigelbe einzeln dazu geben und sorgfältig verrühren, dann das Wasser und den Rum hinzugeben und unterrühren.

Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft. In den Boden der Form Backpapier einspannen.

Mehle, Backpulver und Salz mischen und zur Butter-Kakao-Mixtur geben. So lange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und erst ein Drittel, dann den Rest unterheben. Den Teig in die Springform geben und glatt streichen.

45 Minuten backen, gegen Ende Stäbchenprobe machen.

Die Sahne in einem Töpfchen aufkochen. Die Schokolade hacken und (mit dem Rum) in die kochende Sahne geben. Topf vom Herd nehmen und unter Rühren die Schokolade schmelzen lassen. Die Masse abkühlen lassen.

Die Erdbeeren und die Minze/Zitronenmelisse waschen und

trocknen lassen.

Den abgekühlten Kuchen waagrecht halbieren und die Schokocreame gleichmäßig darauf verteilen. Die zweite Hälfte drauf setzen. Vier große Erdbeeren mit dem Guarkernmehl (und eventuell einem Schuss Zitronensaft) pürieren. Die Sahne (mit Sahnesteif) steif schlagen und die Torte außen herum dünn damit einstreichen. Größere Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und die Torte außen damit einkleiden. Oben dünn das Erdbeerpüree auf den Kuchen geben und ebenfalls Erdbeerscheiben auslegen. Die Zwischenräume mit etwas Püree auffüllen. Mit Grün ausdekorieren.

Die Torte am besten eine Weile in den Kühlschrank stellen und durchkühlen lassen, so lässt sie sich besser anschneiden.



Meine Ma ist dieses Wochenende mit 7 Freundinnen im Saarland

unterwegs und hat somit ihren ganz eigenen Muttertag unter Müttern. Nächstes Wochenende kann ich ihr dann aber persönlich einen Wunschkuchen backen.

Ich hoffe, ihr alle verbringt einen wunderschönen und genussvollen Sonntag – mit Familie oder lieben Menschen und einem guten Stück Sonntagskuchen. =)

Eure

Judith



---

# Erdbeer-Mohn-Tarte (vegane Variante)



Diese  
s Wochenende war eine liebe Freundin aus Heidelberger Zeiten zu Besuch, mit der ich zusammen studiert habe. Deswegen habe ich es nicht mehr geschafft, diese Tarte für euch zu bloggen, die ich bereits Ende der Woche gebacken hatte.

Ich wollte gerne noch etwas mit Erdbeeren machen, bevor diese wunderbare Saison (eine meiner liebsten) schon wieder vorbei ist. Zurzeit habe ich einen echten Durchhänger und kaum Antrieb für Irgendwas, nicht mal fürs Backen. Zum Glück hatte dieser kurz Pause und ich wurde spontan in der Küche kreativ.

Die Tarte ist eine spontane Neuschöpfung und ich mag die Kombi aus frischen Erdbeeren, die gebacken ein wenig nach Marmelade schmecken und den recht klassischen Geschmack einer Mohnmasse. Wer sie gänzlich vegan haben möchte, kann den Teig des [Russischen Zupfkuchens](#) ohne Kakao nehmen.



Celina

a und ich haben dann gestern auch noch spontan gebacken, wie wir das früher schon gerne taten, wenn wir zusammen waren. Bei uns kommt zwangsläufig irgendwann das Thema Essen bzw. Kochen/Backen auf und wir fangen an, neue Rezepte und Aromenkombis zusammen zu spinnen. Vieles bleibt Spinnerei, manches jedoch auch im Hinterkopf und wird Funke einer zündenden Idee.

Inspiziert vom bekannten Freiburger Käsekuchen von Stefan, den es hier auf jedem Markt zu kaufen gibt und in dessen Genuss Celina bei ihrem Besuch hier kam, wollten wir diese cremige Sensation nachbacken. Heraus kam ein Käsekuchen mit Amarenakirschen, der sich unserer Meinung nach fast mit Stefans messen kann. Habt ihr Interesse am Rezept? Leider konnte ich ihn nicht mehr fotografieren und er war zu schnell weg, aber ich werde ihn sicher noch mal backen... =)



Heute gibt es aber erst mal eine sommerlich-fruchtige Tarte für euch und ich hoffe, das Rezept gefällt euch so gut wie mir. Der Glücksklee ist natürlich mit Blick auf die EM gewählt und ich hoffe, er erfüllt seinen Zweck für die National-11... =)

**Für eine Tarteform von 26 cm Durchmesser:**

**Mürbteig:**

200 g Mehl  
100 g kalte Butter  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
(1-2 EL Milch)

$\frac{1}{2}$  Kästchen Erdbeeren

**Mohnfüllung:**

350 g Sojajoghurt Vanille \*  
25 g Stärke  
1-2 EL Zucker  
2 gestr. EL Gries  
40 g Milch  
50 g Mohn

*\*Natürlich gehen auch andere Geschmacksrichtungen, wenn man mag. Kuh-Joghurt Vanille müsste auch gehen, probiert habe ich*

*es noch nicht.*

Die trockenen Zutaten für den **Mürbteig** in eine Schüssel geben. Die Butter in Stückchen darüber geben und mit einem Löffel oder den Fingern mit dem Mehl zu Krümeln reiben. Nach und nach verbinden sich die Zutaten zu einem Teig. Wahrscheinlich muss man zumindest 1 EL Milch zugeben, damit er homogen und glatt wird. Der Teig lässt sich dann direkt auf wenig Mehl gut ausrollen und in die Form legen. Den Rand gleichmäßig zurechtschneiden und nicht zu hoch ansetzen. (Aus dem restlichen Teig Butterkekse backen.) Die Form mit dem Teig kalt stellen und alle Zutaten für die **Füllung** zusammenmischen. Abschmecken und eventuell nachsüßen (je nach Geschmack und Zuckermenge im Joghurt).

Den Ofen auf 170°C vorheizen.

Die **Erdbeeren** waschen und in Scheiben schneiden. Den Boden mit einer oder zwei Schichten Erdbeerscheiben auslegen (je nachdem, wie viel Frucht man mag). Darüber die Füllung geben und glatt streichen.

Die Tarte 30-40 Minuten backen, bis die Masse fest und der Teig goldgelb ist.

Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

*[Eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden ist natürlich sehr praktisch, es geht aber auch eine normale Springform.]*

Mit etwas Puderzucker, Minze und frischen Erdbeeren verzieren.



Wer

mehr frische Erdbeeren mag, kann auch noch einmal eine ganze Schicht auf den fertigen Kuchen legen. Ich habe stattdessen Glücksklee-Kekse aus dem restlichen Teig gemacht und diese nach 15 Minuten Backzeit vorsichtig auf die Masse gelegt.

Habt eine genussvolle Erdbeerzeit und kommt gut in die neue Woche!

Eure

Judith



---

**Blitzschnelles Sommer-  
Frühstück oder leichtes  
Dessert: Erdbeer- Brombeer-  
Joghurt mit Amarenasirup und  
Schokocrunch**



Heute gibt es mal eine kleine Frühstücksidee bzw. eine Anregung für einen leichten Sommernachtisch. Ich finde, wenn man noch so wunderbar aus dem Vollen schöpfen kann und es jegliche Beeren frisch und regional zu kaufen gibt, dann sollte man das nutzen.

Deswegen mache ich zurzeit gerne einen Beerenjoghurt selbst. Da weiß man dann auch, was und wie viel Zucker drin ist. Und es schmeckt einfach viel besser als gekaufter Joghurt aus dem Plastikbecher!

Für den speziellen Kick nehme ich zum Süßen gerne einen Teelöffel Amarenasirup von meinen Amarenakirschen. Das gibt dem Ganzen ein spezielles Aroma und passt sehr schön zu den Beeren.



Pro

### Portion braucht ihr:

3-4 EL Joghurt (keine Magerstufe)

1 Handvoll Erdbeeren

3-6 Brombeeren/ Himbeeren

1 TL Amarenasirup (oder Agavendicksaft) \*

ein paar Schokocrunch- Müsli- Krümel (*ich liebe das von Alnatura*)

*\* Ich finde, es lohnt sich, Amarenakirschen da zu haben. Sie sind prima in Kuchen, in solchen Desserts oder einfach zu Vanille- oder Joghurt-Eis. Probiert sie mal aus – ein herrliches italienisches Produkt für Naschkatzen! =)*

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Sirup darüber träufeln.

Die Erbeeren waschen, das Grün entfernen und fein würfeln.

Das geht am besten wie bei einer Zwiebel: vom dicken Ende her mehrmals einschneiden, aber nicht bis ganz zur Spitze. Die Spitze der Erdbeeren hält die Streifen zusammen. Dann die Beere um 90 Grad drehen, noch zwei Mal einschneiden und dann fein würfeln.

Die Erdbeerwürfel auf den Joghurt geben. Die gewaschenen Brom- oder Himbeeren dekorativ an den Rand setzen. Etwas Knuspermüsli drüber streuen.[nurkochen]



Man

kann diese kleine Mahlzeit auch gut vorbereiten und ein paar Stunden kühlen.

Für heiße Tage ist es ein super leichter und erfrischender Start und ich hoffe, euch schmeckt dieser Joghurt genauso gut, wie mir. Ihr könnt natürlich auch Nektarinen oder Pfirsiche fein würfeln, das passt genauso gut.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith