

Schoko-Erdnuss-Kekse



Bevor ich noch einmal die Koffer packe und für ein weiteres langes Wochenende Richtung Südfrankreich rolle, musste natürlich noch einmal der Ofen angeworfen werden. Naschkater und ich hatten Lust auf süße Knabberei und ich außerdem Lust auf Erdnuss-Mus und Schokolade. Also verarbeitete ich die Reste aus zwei Gläsern Mus, eines war mit Stückchen, eins ohne. Die Menge reichte genau für die halbe Menge in meinem Rezept, das ich aus dem Buch „Muffins & more“ von GU genommen und etwas abgewandelt habe.

Erdnüsse und vor allem Erdnussbutter oder -mus fällt bei mir in die Kategorie Phasenabhängigkeit. Kennt ihr das?

Eine enge Freundin von mir isst seit ich sie kenne jeden Abend (sofern sie zuhause isst) das gleiche: 2 Toasts, 8 Tomätchen, 2 Scheiben Käse und eine festgelegte Anzahl Scheiben Wurst. Ganz, ganz selten wird es mal ein Tomaten-Mozzarella-Salat mit Focaccia.

Ich würde wahnsinnig werden. Nicht nur, weil ich mich generell schnell langweile und immer gerne viel Neues kennen lerne und ausprobiere. Aber vor allem, weil ich nie lange Lust auf das Gleiche habe.



Stattdessen habe ich Phasen: Meine Maiswaffel-Phase hielt

recht lange, ich liebte diese knusprigen Scheiben mit Käse oder Quark zum Abendessen. Zum Frühstück wechseln bei mir Müsli-Phasen mit Brot-Phasen und Pfannkuchen-Phasen. Momentan liebe ich Eisblattsalat, obwohl ich den sonst gar nicht so sehr mag. Und etwa einmal im Jahr habe ich eine Erdnuss-Phase, von der besagte Gläser übrig geblieben waren.

Was für Phasen habt ihr und wie lange dauern sie? Schreibt mir doch einen Kommentar, ich bin gespannt auf eure Geschichten!!



Im Originalrezept steht übrigens Erdnussbutter, aber das Mus

hat genauso gut funktioniert und enthält auch nur Erdnussfett und nichts Weiteres. Die Schokolade kam dazu, den Honig habe ich weggelassen.

Die Kekse schmecken nicht zu süß, was wir sehr mögen. Wer es süßer mag, gibt den 1 EL Honig vielleicht besser dazu und evtl. noch einen EL Zucker mehr, da reduziere ich ja gerne etwas. =)

Für ca. 35 Stück (je nach Größe):

40 g weiche Butter

110 g Erdnussmus (oder -butter)

1 Päckchen Vanillezucker

140 g Zucker

(1 EL Honig)

1 Ei

45 ml Milch

240 g Dinkelmehl (Type 630)

1 gestr. TL Backpulver

1 Prise Salz (wenn das Erdnussmus nicht gesalzen ist)

50 g Zartbitterschokolade, fein gehackt

Den Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Die weiche Butter mit Erdnussmus, Vanillezucker, Zucker (und Honig) verrühren, dann das Ei und die Milch zufügen und vermischen.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Salz, Backpulver und Schokostückchen vermischen, dann zur Buttermischung geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Jeweils 1 gehäuften TL abstechen, zu einer Kugel rollen und aufs Blech setzen. Etwas Abstand (ca. 5 cm) zwischen den Kugeln lassen. Dann mit einer Gabel zweimal kreuzweise flach drücken, sodass dabei ein Gittermuster auf den Keksen entsteht.

12-14 Minuten backen, bis die Kekse an den Rändern hellbraun werden, dann den Ofen ausmachen, die Bleche herausholen und die Kekse kurz abkühlen lassen. Dann auf Gitter setzen und

vollständig auskühlen lassen.

Luftdicht in einer Keksdose lagern.



Wenn ihr diese Zeilen lest, genieße ich ein paar entspannte

Tage am Mittelmeer bei Cassis.

Euch wünsche ich ein ebenso entspanntes Wochenende mit genussvollen Tagen!

Eure Judith

Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße (Werbung)



Diese Eiscreme ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin von meinem neuen Küchenhelfer, dem [Braun Multiquick 9](#). Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater

macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als **„das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!“** und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D

Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?



Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.

Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech

eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen bilden.



Für 2-4 Portionen:

2 gefrorene Bananen in Stücken
2 Prisen Zimt
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt

Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

Vegane Karamellsoße

100 g Zucker
60 ml pflanzliche Milch
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine
1 EL Zuckerrübensirup oder Maissirup

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.

Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.

Frohes

Schlecken!



Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber

er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!

Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

Bananen-Erdnuss-Schnecken in Muffinform (vegan)



Nachdem diese Woche unser Vorrat an Essen zusammen gebrochen war –

wir waren vor lauter Arbeit und Terminen nicht zum Einkaufen gekommen – machten wir eine große Tour und nahmen auch mal wieder diverse Nüsse und Backzutaten auf Vorrat mit.

Da ich zurzeit eine Bananen-Phase habe und jeden Morgen Porridge mit Banane frühstücke, hatte ich Lust, mal wieder mit den gelben Früchten zu backen. Heraus kamen heute diese leckeren Schnecken in Muffinform, die mit feinen Bananenwürfeln und einer salzig-süßen Erdnussmasse gefüllt sind. Sie sind vegan, denn ich habe Öl und Reisdink genommen und statt Huhnbindemittel ein Chia-Wasser-Ei. Außerdem sind sie ohne Kristallzucker, sondern nur mit Banane und Agavendicksaft gesüßt. Stattdessen kann man natürlich auch Ahornsirup nehmen. Wer es ein wenig süßer mag, gibt noch 10-20 g Süße dazu, aber ich finde es so perfekt und genau richtig.
=)



Die Kuvertüre ist natürlich mit normalem Zucker. Wer da jetzt konsequent sein will, lässt sie weg oder macht sie sich selbst, zum Beispiel mit Kakaobutter (oder Kokosöl),

Kakaopulver und natürlicher Süße, wie im Rezept für selbstgemachte vegane Schokolade.

Für ca. 12 Stück:

Teig:

350 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
je 1 TL gemahlener Zimt und Kardamom
95 g Agavendicksaft
70 g neutrales Öl (z.B. Raps)
175 g Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)
2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser

Füllung:

3 Bananen
150 g Erdnüsse, gesalzen (oder natur)
5 EL Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)
50 g Agavendicksaft

50 g Kuvertüre zum Verzieren

Die Chiasamen in einer kleinen Schale mit dem Wasser quellen lassen. Die vier trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und kurz vermengen.

Den Pflanzendrink in einem Messbecher abwiegen, dann das Süßungsmittel und das Öl zugeben und alles zum Mehl in die Schüssel gießen. Die Chiamasse dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er ist noch etwas weich und klebrig, das ist aber nicht schlimm.

Für die Füllung die Nüsse mit dem Pflanzendrink und der Süße in einen Mixbecher geben und mixen, bis eine Creme entstanden ist, die aber noch feine Stückchen enthält.

Die Bananen schälen und in feine Würfel schneiden. [Am besten die Banane längs drei mal einschneiden, dann um 90 Grad drehen, noch einmal längs schneiden und dann quer feine Würfel runter schneiden.]

Eine Muffinform leicht einfetten. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf die stark bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig in Mehl wenden, bis er außen nicht mehr klebt. Die Fläche noch einmal gut mit Mehl bestreuen und den Teig dann zu einem Rechteck (etwa 40 zu 25 cm) ausrollen. Den Teig mit der Erdnussmasse bestreichen und die Bananenwürfel darauf verteilen. Dann das Rechteck längs halbieren, so dass zwei schmale, lange Rechtecke entstehen. Diese von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Dann etwa 10 cm lange Stücke von den Rollen schneiden und an einer Stelle den Teig vorsichtig ein wenig zusammendrücken, so dass keine Füllung heraus quillt. Mit dieser Seite nach unten in die Muffinmulden setzen. Ca. 30 Minuten backen, zur Sicherheit die Stäbchenprobe machen. Die Schnecken heraus nehmen, aus den Mulden lösen und auf einem Backrost auskühlen lassen (im Winter geht das auch auf dem Balkon prima).

Die Schokolade in eine Schale legen und in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen. Die Schnecken mit der Kuvertüre verzieren.[nurkochen]



Wäre dieses Rezept was für euch? Ich finde diese Kombi aus Banane, Erdnuss und Schokolade einfach köstlich! Man kann aber natürlich auch andere Nüsse und andere Früchte nehmen, zum

Beispiel Haselnüsse und Birne. Der Fantasie sind wie immer keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte man bei weniger süßem Obst als Bananen die Masse noch mal abschmecken.

Habt ein genussvolles Restwochenende, ihr Lieben!

Eure Judith