

Apfelkuchen mit Guss & Mandel-Marzipan-Boden (vegan)



Ich bin ja immer noch jedes Jahr mächtig irritiert, wenn ich im September im Supermarkt plötzlich vor den Weihnachtssüßigkeiten stehe. Das ist einfach viel zu früh! Gerade gibt es herrliche Herbstköstlichkeiten, leuchtende Kürbisse, frische deutsche Äpfel und Birnen, Nüsse, ... Da brauche ich noch keine Weihnachtsplätzchen oder Lebkuchen. Diese Zeit kommt noch früh genug, so schnell, wie das Jahr vergeht.

An den frischen, knackigen Äpfeln kann ich mich zurzeit aber kaum satt essen. Leicht säuerlich und mit Biss – so mag ich sie am liebsten. Ihr auch?



Im Kuchen gehen sie natürlich auch immer und da dann beim

Anblick der Marzipankartoffeln und -brote im Weihnachtsregal doch Gelüste aufkamen, habe ich kurzerhand einen veganen Apfelkuchen mit Guss und Mandel-Marzipan-Boden gebacken. Der war herrlich saftig und die leichte Säure der Äpfel passte wunderbar zum süß-mandeligen Boden.

Wer Marzipan nicht mag, kann den Kuchen natürlich auch mit einem normalen Mürbteigboden machen! Dafür könnt ihr zum Beispiel dieses [Rezept für einen veganen Mürbteig mit Dinkel\(Vollkorn\)Mehl](#) nehmen.

Für 1 Tarteform:

2 große Äpfel
Mandeln, gehobelt (zum Bestreuen)

Boden:

200 g gemahlene Mandeln
100 g Marzipan
2 Leinsameneier (LSE)
20 g Margarine

Guss:

400 g Soyagurt Vanille
1 TL Zimt
25 g Stärke
2 EL Zucker

2 EL Leinsamen (ich nehme gerne geschrotete) mit 6 EL Wasser anrühren und 5 Minuten quellen lassen, dann fein mixen. Die Mandeln in eine Schüssel geben, das Marzipan darüber zupfen und die Margarine dazu wiegen. Die fertigen LSE hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Tarte- oder Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Die Äpfel waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Scheiben oder feine Spalten schneiden. Die Stücke in Kreisen und überlappend auf den Teigboden setzen, bis er komplett mit einer Schicht Apfel

bedeckt ist. Den Guss darüber gießen und die Mandelblättchen darüber streuen (die Mandeln werden beim Backen nicht braun, wer das gerne mag, nimmt welche, die bereits leicht geröstet sind).

Den Kuchen 20-30 Minuten backen, bis der Guss fest und der Boden goldbraun ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, dass uns allen ein paar Sonnenstunden vergönnt sind

an diesem Wochenende!

Wie auch immer – genießt die Tage, verwöhnt euch mit was Leckerem und habt es schön!

Eure Judith

Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Maschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut

überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal – wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich

beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

$\frac{1}{4}$ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht.

Ich futtere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).

**Kleine Donauwellen (vegan,
glutenfrei & ohne
Kristallzucker)**



Nach vielen ruhigen Wochen auf dem Blog melde ich mich zurück! Vor Weihnachten war unglaublich viel los, dazu wurde ich zwei Mal krank und startete an Weihnachten noch ziemlich verschnupft meine Reise nach Indien.

Die Ayurvedakur in Kerala, Südwestindien, war eine unglaublich tolle Erfahrung. Mein kleines Resort befand sich direkt am Meer, das Personal war ein Traum und alles war sehr familiär. Man wurde rundum verwöhnt, mit Massagen, Sonne, Fürsorge, gutem Essen...

Ich hoffe, ihr habt das neue Jahr ähnlich gut und entspannt begonnen und wünsche euch nur das Beste und ganz viele genussvolle Momente!



Leider war die Rückkehr nach 16 Tagen im kleinen Paradies echt bitter. Ich bin ja gar kein Wintermensch und hätte einfach noch bleiben können. Aber ich habe mir vorgenommen, nun öfter

im Winter in die Sonne abzuhaueu.

Den arbeitsreichen, kalten Alltag versüße ich mir jetzt erstmal mit Kuchen. In Indien gab es als Dessert immer nur frischen Obstsalat (den ich sehr vermissen werde – allein die reife, süße Ananas!!), da träumten wir doch hin und wieder von Schokokuchen oder Pudding..

Deshalb gibt es heute einen meiner Lieblingskuchen, den ich trotzdem noch nicht gebloggt habe! Die Variante ist vegan, zuckerfrei (ich wollte schon lange mal Birkenzucker ausprobieren) und glutenfrei (dito für glutenfreies Mehl). Zudem finde ich Buttercreme immer sehr fettig, also habe ich einfach nur Pudding genommen, der dank Sahnearoma sehr sahnig schmeckt.

Trotz all dieser „Einschränkungen“ schmeckt der Kuchen fantastisch und man merkt überhaupt nicht, dass er vegan etc. ist! Der Teig ist wunderbar fluffig, der Pudding cremig und die Mandeln geben den Törtchen eine knackige, besondere Note. Man kann den Kuchen aber auch mit „normalem“ Mehl und Zucker backen. =)



Für ca. 8 Törtchen:
125 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)
150 g Birkenzucker

1 Prise Salz
1/2 Tütchen Backpulver
150 g glutenfreie Mehlmischung
150 ml Reis- oder Hafermilch
2 EL Kakao
1 Glas Schattenmorellen*, abgetropft

1 Tüte Puddingpulver (Sahne Geschmack)
3 EL Birkenzucker
500 ml Hafermilch

150 g Zartbitterschokolade/Kuvertüre
1–2 Handvoll gehobelte Mandeln, geröstet

* Die Kirschen sind natürlich gezuckert. Wenn man Kristallzucker völlig vermeiden möchte, sollte man frische oder tiefgekühlte Kirschen nehmen. Bei der Schokolade muss man ebenfalls schauen, wenn man Zucker strikt vermeiden will.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Backrahmen von ca. 30×30 cm mit Backpapier auslegen.

Die Margarine mit dem Birkenzucker schaumig rühren, dann das mit Backpulver vermischte Mehl und das Salz zufügen und mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte davon in die Form geben und glatt streichen. Den Kakao in den übrigen Teig rühren und den dunklen Teig auf dem hellen verteilen. Mit einer Gabel Kreise ziehen, sodass die Teige sich leicht vermischen und ein Marmormuster entsteht. Die Oberfläche glatt streichen und die Kirschen darauf verteilen.

Den Kuchen ca. 30 Minuten backen, vollständig auskühlen lassen und dann in gleichmäßige Quadrate schneiden.

In der Zwischenzeit den Pudding nach Anleitung kochen und abkühlen lassen (im Winter geht das richtig schnell auf dem Balkon oder dem Fensterbrett). Entweder direkt nach dem Kochen eine Folie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet, oder die Haut danach vom Pudding entfernen.

Den kalten Pudding glatt rühren.

Die Kuvertüre/Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Hälfte der abgekühlten Kuchenquadrate mit etwas Pudding bestreichen und jeweils ein weiteres Stück darauf setzen. Das obere Stück ebenfalls mit Pudding bestreichen und dann Schokolade darüber geben und verteilen. Die Schokolade darf gerne an den Seiten dekorativ herunter laufen.

Einige geröstete Mandelblättchen auf die Törtchen streuen und alles im Kühlschrank fest werden lassen.



Als nächstes werde ich hier vermutlich einen „indischen Salat“ bloggen, einen Rohkostsalat, den es in Indien immer mittags gab und der durch eine besondere Zutat zu unserem täglichen

Highlight wurde.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Buchrezension: „21 Tage
Zucker Detox“ von Diane
Sanfilippo**

DIANE
SANFILIPPO

NY-Times-Bestsellerautorin
und Paleo-Queen



-Stufen-Programm

zusätzlich abgestimmt auf
vegetarier, Autoimmunkrankheiten,
schwangere und stillende Mütter



21-Tage-
Ernährungspläne
einfach,
paleofreundlich
und vollwertig

21 TAGE Zucker DETOX

Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,
Milch und Getreide



Heute stelle ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja

nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der Weihnachtswochen rum ist und man gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst hat, kann eine Ernährungsumstellung oder auch nur eine zeitweilige Zuckorentwöhnung sicherlich nicht schaden. Für alle, die generell Interesse an diesem Thema haben, kann ich euch das neue Buch [„21 Tage Zucker Detox“ von Books4success](#) nur empfehlen.

Und warum passt dieses Thema nun gerade so gut? Ganz einfach: Bis letzte Woche habe ich selbst eine dreiwöchige Zuckerdiät durchgezogen. Und dabei habe ich nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Gluten und Milcheiweiß komplett verzichtet. Hart war das, ehrlich! Kein Nachtisch, kein Obst, kein Käse und kein Milhcappuccino. Aber dem Körper hat das sicher gut getan, vor allem der Verzicht auf den Zucker.

Wenn das Einkaufen mühsam wird

Ein riesiges Problem war tatsächlich – neben der Umstellung an sich – das Einkaufen! Ihr glaubt gar nicht, wo überall Zucker, Süße oder auch Weizen drin ist, obwohl man es gar nicht erwartet! Findet mal eine Sojasoße ohne Weizen. Oder einen herzhaften (!) Aufstrich ohne Zucker/Agavendicksaft/Apfeldicksaft etc. Nahezu unmöglich. Da bleibt nur [selber machen](#) oder nach langem Suchen ein, zwei Funde nach Hause tragen (Veganes Schmalz mit Kräutern und Erdnussmus).

Nächste Schwierigkeit ist das tägliche Essen. Zwar habe ich ein großes Repertoire an sowieso veganen/glutenfreien Gerichten und bin ja auch nicht un kreativ, aber trotzdem ist das mit all diesen Einschränkungen nicht so einfach.

INHALT

TEIL 1

Die Grundlagen

- 7 Zucker und ich
- 11 Einführung
 - 13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?
 - 14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich?
 - 17 Ist dieses Programm das richtige für Sie?
- 20 **Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt**
 - 20 Weshalb gelüftet es uns nach Zucker?
 - 21 Was steckt eigentlich in unserem Essen?
 - 22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate
 - 25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig?
 - 26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet
 - 27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit
 - 28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik
 - 29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon
 - 30 Zucker, Stress und Hormone
- 36 **Checkliste zur Vorbereitung**
- 38 **Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen**
- 45 **Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken**
- 49 **Häufig gestellte Fragen**
 - 49 Das Programm
 - 52 Fragen zu den Lebensmitteln
 - 56 Fragen zum Körper
 - 56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln
 - 57 Einstellungen und Gewohnheiten
 - 58 Unterstützung
- 62 **Mein Erfolgs-Tagebuch**
- 64 **Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten**
- 65 **Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt**
- 66 **Auswärts essen**
- 67 **Fette und Öle**

TEIL 2

Programmstufen und Ernährungspläne

- 69 Welche Stufe passt zu mir?
 - 69 Selbsttest
 - 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
- 73 **Programmstufe 1**
 - 75 Ernährungsplan
 - 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 80 Programmstufe 1
 - Energie-Abweichungen
 - 81 Programmstufe 1
 - Pescetarier-Abweichungen
- 82 **Programmstufe 2**
 - 83 Ernährungsplan
 - 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 88 Programmstufe 2
 - Energie-Abweichungen
 - 89 Programmstufe 2
 - Pescetarier-Abweichungen
- 90 **Programmstufe 3**
 - 91 Ernährungsplan
 - 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
 - 96 Programmstufe 3
 - Energie-Abweichungen
 - 97 Programmstufe 3
 - Abweichungen Autoimmunerkrankte

TEIL 3

Rezepte

- 100 Hauptgerichte
- 166 Suppen, Salate und Beilagen
- 190 Snacks
- 202 Nicht süß, aber lecker
- 216 Basisrezepte

Zusätzliche Quellen

- 228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie?
- 229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse
- 230 Webseiten und Blogs
- 231 Quellenverzeichnis
- 232 Danksagung
- 234 15 Frühstücksideen ohne Eier
- 235 Rezept-Index
- 240 Index
- 244 Zutaten-Index

Naschkatze 

Buchinhalte

Hier kommt das Buch ins Spiel! Denn Diane Sanfilippo erklärt nicht nur in einfachen Worten, was Zucker im Körper bewirkt und warum es sinnvoll ist, Zucker in der Ernährung zu reduzieren. Sie gibt auch wertvolle Tipps für die Vorbereitung, fürs Essengehen während der 21 Tage und für Mittel gegen Heißhungerattacken.

Sie gibt dem Leser drei Stufen vor, die man anhand von Fragen für sich bestimmen kann. Jede **Programmstufe** enthält einen **Ernährungsplan** für die kompletten 21 Tage, Vorschläge bei Abweichungen (z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Pescetariern oder extrem sportlichen Menschen) und Listen erlaubter/verbotener Lebensmittel.

Wenn man also nicht jeden Tag selbst überlegen und zusammen basteln möchte, was man essen kann, hat man im Buch die perfekte bequeme Vorgabe und wird motivierend an die Hand genommen.

Der dritte Buchteil besteht aus den **Rezepten** und „zusätzlichen Quellen“ wie Webseiten und Blogs zum Thema oder „15

Frühstücksideen

ohne

Eier“.

Ernährungsplan

PROGRAMMSTUFE 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
1	Müschchen-Muffins (Seite 181), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachsfilet mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 126), cremiges Kräuter-Blumenkohlpuree mit Koriander (Seite 186)	Einfaches Dörrfleisch (Seite 190) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hähnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 186)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Dörrfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelfrikadellen (Seite 192), Karottensäfte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 205)	Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlchips vom Blech (Seite 198)
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottensäfte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknusper oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	21ZD-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 191), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 141), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kohosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
6	Reste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Banola plus Milch, Kohosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	Einfaches...

Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel

PROGRAMMSTUFE 2

VON DEN ERLAUBTEN LEBENSMITTELN SOLLTEN SIE IN DEN KOMMENDEN 21 TAGEN JEDE MENGE ESSEN!

<p>Fleisch, Fisch, Eier einschließlich – aber nicht ausschließlich: Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter Alle Meeresfrüchte Eier</p> <p>Gemüse Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p>	<p>Spinat Stangensellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> <p>Obst Eine größere Obstauswahl finden Sie unter vier Malen erlaubte Lebensmittel Limette Zitrone</p> <p>Nüsse/Samen/Kerne im Ganzen, gemahlen...</p>	<p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamendöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</p> <p>Milchprodukte Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne</p>	<p>essig, Sherryessig, Weißweinessig Extrakte: Vanille, Mandel etc., Vanilleschote Hummus aus Blumenkohl Kräuter und Gewürze: Sind alle erlaubt, nur bei Gewürzmischungen sollten Sie sich die Inhaltsstoffe ansehen Mayonnaise (aus selbst gemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Dressing selbst...</p>
---	---	--	--

Kostprobe?

Zum Frühstück klingen „Kürbispfannkuchen mit Kokos-

Vanillecreme“ nicht schlecht, oder?

„**Apfel-Streusel-Muffins**“ wären auch eine Idee oder ein „**Mandelmilch-Smoothie**“.

Unter „Hauptgerichte“ gibt es viele leckere Hähnchenrezepte wie das „**Hähnchen mit Artischocken und Oliven**“ oder „**Ingwer-Knoblauch-Hähnchen**“, aber auch vegetarische Suppen, Ofengemüse oder Salate.



„Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade“ klingt superlecker, aber auch die Knabbereien wie „Zimt-Nuss-Mischung“ oder „Apfel-Zimt-Donuts“. Ganz hinten gibt es viele

Basisrezepte, zum Beispiel für „Zuckerfreies Ketchup“, „Mandelmilch“ oder Soßen und Dips.

Ingwer-Knoblauch-Rindersteak mit Brokkoli

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 10 MINUTEN - PORTIONEN: 3-4

Für die Marinade

- ¼ Tasse Coconut Aminos
- 2 bis 3 Spritzer Fischsauce
- 2 EL Schalotte, in Würfeln
- 2 EL Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
- ¼ TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 500 g Rindfleisch (Skirt Steak)
- 1 großer Brokkoli, in 2,5 bis 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 TL Kokosöl oder Ghee

Optionale Zutaten

- 1 EL weißer Sesamsamen
- ¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- ¼ Tasse Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



Wendel erweicht
Zu diesem Gericht passt am besten Karolinder-Blumenöl (Rezept auf Seite 210)

1 Zutaten für die Marinade in eines Hochschüssel vermengen.

2a Rindfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Finger in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faser in etwa 1mm dünne Streifen schneiden.

3a Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten kareheben lassen.

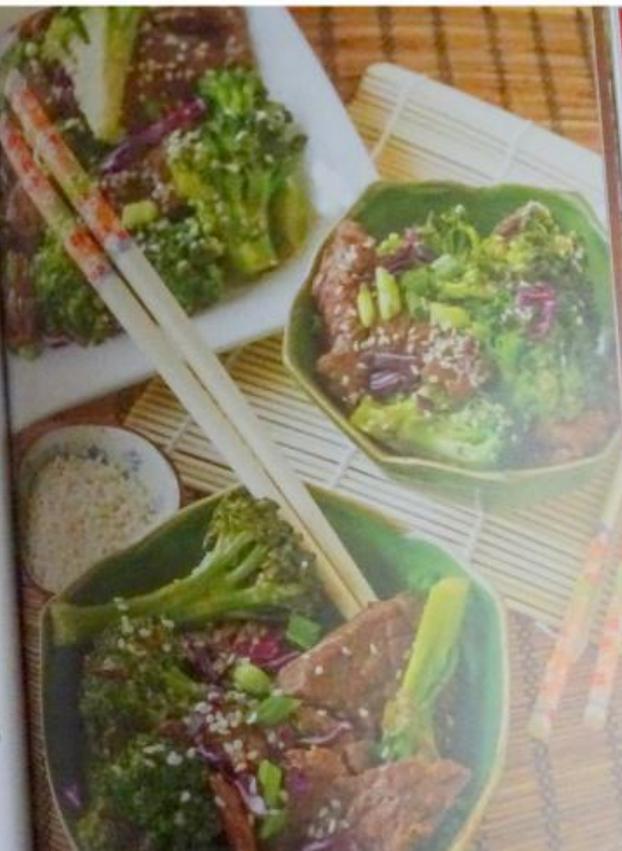
4a Pfanne in einem Topf mit Dampfinsatz

kräftige grüne Farbe angenommen hat und bisdick ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.

2b Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch mit Marinade in die Pfanne geben und etwa 1 Minute pro Seite garen, bis es durchgebraten ist.

3b Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den Brokkoli unterheben und erwärmen.

4b Mit weißen Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingzwiebel, sofern verwendet, garnieren.



Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 40 MINUTEN - PORTIONEN: 3 - ERGIBT: 6 MUFFINS

- 1 EL Kokosöl, Butter oder Ghee
- ¼ Tasse grüner Apfel, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 2 EL warmes Wasser
- 6 Eier
- 1 EL Kokosmilch, Vollfettstufe
- 1 TL purer Vanilleextrakt
- ¼ TL Apfelessig
- 1 EL Kokosmehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz





Ischeltip
Die Apfelstückchen sollten für ein gut verarbeiteten Nachschmeck oder im Rezept.



1a Eier auf 160°C vorheizen. Das Kokosöl, Butter oder Ghee in einer entsprechenden Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2-3 Minuten und 1 TL Zimt erhitzen und abheben. In die Äpfel die Streusel-Topping geben und mit der Finger einen guten Nachschmeck haben. Wenn der Streusel vollständig abgekühlt ist, kann er verwendet werden.

2a Eine 6er-Muffinform mit den Papierbackformen auslegen.

2b Die Mischung gleichmäßig in der vorbereiteten Muffinform verteilen.

3a Etwas 4 TL der restlichen Apfelmischung über jeden Muffin verteilen.

3b Die Muffins in der Pfanne kareheben, bis sie

Karotten-Kürbis-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 35-40 MINUTEN - PORTIONEN: 12 - ERGIBT: 12 MUFFINS

- 6 Eier, vergulert
- ¼ Tasse Kürbis aus der Dose/dem Glas
- ¼ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
- ¼ TL purer Vanilleextrakt
- 1 grüne unreife Banane, zerdrückt
- ¼ Tasse Kokosmehl
- eine Prise Meersalz
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)



Ischeltip
Die Papierbackformen passen für ein gut verarbeiteten Nachschmeck oder im Rezept.

Kühlen-Tipp
Wird frisch gebacken oder gekühlt, Backpulver für einen Nachschmeck. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben.

1a Eier auf 160°C vorheizen. Das Kokosöl, Butter oder Ghee in einer entsprechenden Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel vermischen. Dann das Kokosmehl darübergeben und mit dem Salz, Backpulver und Lebkuchengewürz vermischen.

2a Die Muffins in bis zu 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben. In eine große Schüssel geben und mit einem großen Sieb abheben.

Fazit

Generell schreibt die Autorin **sehr persönlich** von ihren eigenen Erfahrungen mit Süßigkeiten-Exzessen, schwankenden Zuckerspiegeln und Gewichtszunahme durch falsche Ernährung. Sie verdeutlicht **anschaulich**, welche Fehler man begehen kann und wie man sie vermeidet und gibt **wertvolle Tipps** für die Zeit nach der Diät und für eine weitere grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Auch wer sich nur ab und zu entgiften oder langsam zu einer Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten finden möchte, liegt bei diesem Buch richtig.



Ich habe mir vorgenommen, zukünftig zu versuchen, mehr „gesünderen“ Zucker wie Honig oder Kokosblütenzucker zu verwenden und auch beim Backen ein bisschen umzustellen bzw. auch einfach zu reduzieren. Wenn man drei Wochen keinen Zucker isst, kommt einem fast alles viel zu süß vor! Bei der [Weihnachtsbäckerei](#) habe ich bereits ein bisschen umgestellt.

=)
Außerdem möchte ich versuchen, mehr gesunde Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu essen und da werde ich das Buch sicherlich

immer wieder als Ideenquelle durchblättern.

Habt ihr schon mal eine Detox-Zeit gemacht? Oder habt ihr vielleicht vor, im neuen Jahr oder in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten?

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu lesen! Hinterlasst doch einen Kommentar!

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure Judith

Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Nachd

em ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen. Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.

Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächtelt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

Not macht erfinderisch

Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Biondo verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojade, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlröschen/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein [Aquafaba](#) mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

Gemüsiger Knabberspaß

Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herzhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!

Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Zutaten:

Vegane Chicken Wings:

1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
2 TL Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:

125 g Sojade
1 TL scharfer Senf
3 TL Tamari oder Sojasoße
1 EL Tomatenmark
20 g Räuchertofu
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Pflanzenmilch
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.

Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.

Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!

Eure Judith