

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker



Plötzlich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.

Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie sooo köstlich, denn der süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin...so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.

Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: **„Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!“** Wenn Kater ein Rezept mit

solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.



Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
 $\frac{1}{2}$ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.

Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.

Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.

Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Naschkatze

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im Wochenende an!
Eure Judith

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.



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

Regenwetter-Seelentrost: Schoki-Marzipan-Cupcakes mit Amaretto-Creme



Das war ja ein fieser Absturz. Kaum war ich aus München zurück, wo ich neben den Food Blog Days strahlend schönen Sonnenschein genossen hatte, da regnete es in Strömen und hörte zwei Tage lang nicht mehr auf. So was drückt mir auf die Stimmung. Ich

bin ein Sommermensch, ich brauche Sonne, Licht und Wärme. Und so rasante Wetterumschwünge mag ich schon gar nicht, das tut doch keinem gut, oder?

Und dann gibt es zu allem Überfluss noch so Tage, an denen läuft einfach nichts glatt, sondern es geht schief, was schief gehen kann. So fing meine Arbeitswoche an. Nichts klappte, Geräte gaben den Geist auf, die Arbeit geht nicht voran. Da kommt man dann frustriert nach Hause, weil man gefühlt den unproduktivsten Arbeitstag seines Lebens hatte und braucht ganz dringend was Schönes.

Viele Zutaten zum Backen waren aber natürlich auch nicht da – ich war übers Wochenende ja weg und hatte nichts eingekauft.

Immerhin hatte Naschkater einen Sojagurt in den Kühlschrank gestellt, damit lässt sich etwas Veganes zaubern. Und so wandelte ich ein Rezept der Veganista ab zu diesen Cupcakes. Der Teig war überraschend fluffig und luftig und ich finde, die improvisierte Amaretto-Creme passt hervorragend zur Schoki und dem Marzipan. Wer das nicht mag, kann auch ein paar gut abgetropfte Kirschen hinein geben oder ein paar Stückchen Birne.



Für

die Amarettocreme:

150 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)

50 ml Amaretto

20 g Speisestärke

$\frac{1}{2}$ TL Guarkernmehl
50 g Sojagurt
evtl. Puderzucker zum Nachsüßen
2-3 TL Kakaopulver

Aus Milch, Amaretto und Stärke einen Pudding kochen.

Wenn er angedickt ist, vom Herd nehmen und zügig das Guarkernmehl und das Kakaopulver unterrühren. Abschmecken und eventuell nachsüßen.

Abkühlen lassen und dann den Sojagurt unterrühren.

In einen Spritzbeutel mit flacher Tülle füllen. (*Siehe letztes Foto.*)

Für 12 Muffins:

250 g Dinkelmehl
150 g Zucker
2 gestr. TL Natron
60 g Kakaopulver
1 Prise Salz
100 ml Rapsöl
100 ml Pflanzenmilch (z.B. Reisdrink)
150 g Sojagurt
2 TL Apfelessig (oder Weißweinessig)
100 g Marzipan (oder eine andere Zutat)

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die feuchten Zutaten zufügen, das Marzipan in kleine Stückchen hineinzupfen und alles mit dem Handmixer oder einem Rührlöffel zu einem zähen Teig verrühren.

Den Ofen vorheizen auf 190°C. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen und den Teig darauf verteilen. 15-20 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.



Die abgekühlten Muffins mit der Creme verzieren. Dazu die flache Tülle mittig ansetzen und flache „Blätter“ nach außen spritzen. Man kann natürlich auch mit anderen Tüllen kleine Tupfen oder Tuffs setzen.

Nun wartet ein langes Wochenende auf uns und ich hoffe, die Sonne bleibt uns erhalten, so dass ihr die Tage in vollen Zügen genießen könnt! Lasst es euch gut gehen, verwöhnt und erholt euch und habt eine genussreiche Zeit!

Eure

Judith



Zitronige Mini- Käsekuchen- Muffins



Diese Muffins sind eine Abwandlung von Zupfkuchen- Muffins, die ich vor einigen Jahren mal gebacken hatte. Den Teig muss man nicht unbedingt kühlen, deswegen gehen sie sehr schnell und sind auch ansonsten sehr unkompliziert.

Mit dem Zitronensaft werden sie herrlich frisch und leicht im Geschmack.

Man kann sie natürlich auch in normalen Muffinformen machen. Die kleinen eigenen sich nur besser als Dessert, wenn man Gäste im Haus hat.

Teig:

100 g Butter oder Margarine

80 g Zucker

3 TL Kakaopulver

150 g Mehl

1 TL Backpulver

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Käsemasse:

2 Eier

80 g Zucker

100 g zerlassene Butter oder Margarine

200 g Quark

$\frac{1}{2}$ Packung Vanillepuddingpulver

1-2 EL Rum

2 EL Zitronensaft

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Papierförmchen für 24 Mini- Muffins

Mehl mit Kakao, Zucker, Backpulver und Zitronenschale mischen. Die Butter/ Margarine dazu geben und alles zu einem Teig verkneten.

Gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, am Boden und am Rand festdrücken.

Den Ofen auf 175° C vorheizen.

Die Eier schaumig rühren, Zucker und Butter dazu geben, am Schluss den Quark und das Puddingpulver unterrühren, bis es eine glatte Masse ist.

Diese gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Etwa 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.[nurkochen]



Wenn

ihr in den Boden etwas mehr Kakao gebt und etwas vom Mürbteig oben drauf streuselt anstatt es als Boden zu verwenden und die Füllung ohne die Zitrone macht, dann habt ihr klassische Zupfkuchenmuffins, die ebenfalls herrlich schmecken und mit ihrem Hauch mehr Kakao noch glücklicher machen, als es die Zitronen- Mini- Muffins ohnehin schon tun.

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit mit den kleinen Glückmachern und allen anderen Naschkatzen- Produkten, die ihr an grauen Novembertagen so zaubert.

Eure Judith

Johannisbeer- Cupcakes mit Baiserhäubchen



Endlich ist sie da – die Beerenzeit! Im Garten blitzen kleine Walderdbeeren aus dem grünen Bodenlaub und Johannisbeeren schmücken rotem Sommerlametta gleich die Sträucher. Wenn ich jetzt im Garten bin, muss ich naschen. Wer kann schon

widerstehen, wenn bei Sommerhitze säuerlich-fruchtige Beeren mit Erfrischung locken?

Und wenn ich in der Backstube stehe, ist es nun quasi Pflicht, saisonal aus dem Vollen zu schöpfen und die roten Gaumenfreuden einzubacken in süße Kleinigkeiten.

Gestern waren das bei mir Mini- Johannisbeermuffins, auf die ich noch ein Baiserhäubchen gesetzt habe, samt beeriger Dekoperle.



Das

Rezept kann man auch mit Blaubeeren oder anderem Obst machen. Ich habe gestern nur die Hälfte des Teiges gemacht und Mini-Muffins gebacken. Hier gebe ich euch aber die Gesamtmenge für 12 große Muffins.

Zutaten:

- 250 g frische Beeren
- 125 g (Dinkel) Vollkornmehl
- 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Buttermilch oder Milch
- 8 EL zerlassene Butter oder Margarine

Butter/ Margarine für die Formen oder Papierförmchen

Die Beeren waschen und abtropfen lassen.

Die Formen ausfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Eiweiß zu Schnee schlagen.

Eigelb aufschlagen, mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Buttermilch/ Milch dazugeben und Mehlmischung langsam einrühren.

Zum Schluss das flüssige Fett in den Teig geben und die Beeren.

(Ich habe nur einen Teil Johannisbeeren hineingerührt, einen Teil habe ich oben draufgesetzt.)

Den Teig in die Förmchen geben, eventuell weitere Beeren darauf verteilen.

Dann mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle Eischnee- Häubchen auf die Muffins geben.

(Wer möchte, dass die Hauben weiß bleiben beim Backen, gibt sie erst kurz vor Ende der Backzeit darauf und dreht die Temperatur etwas runter, damit das Baiser nicht bräunt.)

Etwa 20 Minuten backen, abkühlen lassen – genießen!
=)[nurkochen]



Habt
ihr Beerenobst im Garten? Und wie verbackt ihr es am liebsten?

Einfach und bodenständig oder experimentiert ihr gerne mit ausgefallenen Tortenrezepten?

Wie auch immer ihr den Sommer kulinarisch genießt – habt viel Freude dabei!

Bis bald,
eure Judith