„Gesunde“ Weihnachts-Nascherei: Roh-vegane Lebkuchen-Happen

Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. Elisenlebkuchen mit Schoki sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.

Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

Für 20–30 Stück:

100 g Nuss-Mix, geröstet
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht
etwas Pflanzendrink
2 TL Lebkuchengewürz
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)
Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.
Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.
Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.
Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.
Im Kühschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.

Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith

Nasch-Kugeln mit Carob und Chai-Aromen

Zu diesem Rezept muss ich sagen: ich bin überhaupt kein großer Fan von Carob! Naschkater liebt es, ich konnte mich mit dem Geschmack nie anfreunden. Wirklich genial fand ich bisher nur die veganen Carob-Brownies mit Aquafaba, die ich mal ausprobiert hatte.

Als ich in einem älteren australischen Kochbuch von Lola Berry „Chai-spiced carob balls“ sah, fand ich die Idee allerdings so spannend, dass ich sie ausprobiert habe. Und ich muss sagen, die sind wirklich lecker! Mit dem Carob haben sie eine ganz spezielle Note, die mir gut gefällt.

Wer Carob gar nicht mag, kann natürlich auch Kakao verwenden. Lola rollt die Kugeln in Carob und Chiasamen, die habe ich weggelassen.

Bei Carob beziehungsweise Johannisbrot muss ich immer an meine Reise nach Kreta denken, wo man Carob oder die Schoten des Johannisbrotbaums überall finden konnte. Die Bäume mit den langen, dunkelbraunen, gebogenen Schoten wachsen gut im Mittelmeerraum und sind wohl recht anspruchslos, was die Böden angeht, solange sie kalkhaltig sind. Was ich bisher nicht wusste: der Name Carob stammt aus dem Arabischen. Vermutlich kam der Baum aus Arabien, wurde im Alten Ägypten bereits kultiviert und breitete sich so im Mittelmeerraum aus.

Im Norden kennen wir Carob sicher am ehesten als Kakaoersatz oder als Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, das auf den Zutatenlisten einiger Lebensmittel zu finden ist.

Ich habe das Rezept von Lola Berry abgewandelt, weil ich nicht genug Walnüsse da hatte und auch keine weichen Medjool-Datteln. Die Gewürze kamen mit ihrer Menge nicht wirklich zum Tragen, da würde ich deutlich mehr nehmen beziehungsweise vielleicht auch einfach eine Chai-Gewürzmischung oder 1 Teelöffel Chai-Teemischung nehmen.

Hier das Rezept meiner Version, das für ca. 30–40 kleine Kugeln reicht:

120 g Walnüsse und Cashewkerne
180 g Datteln, entsteint
50 g feine Haferflocken
3 EL Carobpulver
1 TL Zimt, gemahlen
½ TL Kardamom, gemahlen
(oder 1 TL Chai-Gewürzmischung)
(3–6 EL Mandelmilch, nach Bedarf)
Carobpulver zum Wälzen

Alle Zutaten bis auf das Carobpulver zum Wälzen und die Mandelmilch in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Falls sie zu trocken ist (das hängt davon ab, wie feucht und weich die Datteln sind), esslöffelweise Mandelmilch dazugeben.
Ein Schüsselchen mit etwas Wasser bereitstellen. Eine weite Schale mit etwas Carobpulver daneben stellen.
Mit ganz leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse zu Kugeln rollen und ins Carobpulver legen.
Jeweils mehrere Kugeln im Pulver rollen, indem man die Schale sanft im Kreis bewegt, und so mit dem Carob überziehen.

In einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank lagern.

Die Kugeln sind eine feine kleine Nascherei, wenn der Süßhunger durchkommt. Am besten passen sie natürlich zu einem würzigen Chai-Tee mit etwas Mandelmilch.

Ich wünsche euch einen wunderschönen 1. Mai und eine genussvolle Frühlingszeit!

Alles Liebe,

eure Judith

Gesunder Start in den Tag: Bunte Hirsebowl mit Obst

Habt ihr schon mal Hirse zum Frühstück gegessen? Ich bin zwar mit Hirse als Beilage aufgewachsen, aber in meiner Kindheit gab es die eher als herzhaftes Gericht. Dass wir sie zum Frühstück hatten, daran kann ich mich nicht erinnern. Dafür genieße ich sie aber seit Jahren eher süß als erste Mahlzeit des Tages und ich liebe sie!

In letzter Zeit war sie nicht mehr so häufig auf meinem Speiseplan, aber seit meinem Urlaub in Vorarlberg, wo es zum Frühstück Hirsebowl gab, bin ich wieder ganz besessen davon. Schon zwei Mal habe ich mir wieder selbst Hirse zum Frühstück gemacht und sogar schon meine Besucherin aus Mannheim damit angesteckt.

Im Prinzip ist die Hirsebowl super simpel:

Man kocht die Hirse und verfeinert sie dann mit allem, was man da hat und mag. Ich nehme immer frisches Obst, ein paar Nüsse oder Mandeln und Ahornsirup. Etwas Mandelmus dazu ist auch sehr lecker. Am liebsten nehme ich neben Walnüssen noch geröstete Haselnüsse aus dem Piemont, die schmecken himmlisch!

Im Urlaub gab es etwas Sojajoghurt Vanille, Obst und Walnüsse dazu. Das war auch klasse.

Hier mal mein Grundrezept mit meiner aktuellen Lieblingsversion und weitere Ideen zum Verfeinern. Meist koche ich die doppelte Menge Hirse und mache die zweite Hälfte am nächsten Tag mit ein wenig Wasser warm.

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 Prise Salz
1 Apfel
1 kleine Banane
Einige Trauben
1 Handvoll Nüsse nach Belieben
Ahornsirup/Flüssiger Honig
Samen/Kerne (geröstet)
Zimt

Die Hirse heiß waschen, mit dem Wasser, dem Kurkuma und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. 5–8 Minuten köcheln lassen, dann ausdrehen und auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Eine Portion Hirse in eine Schüssel geben und mit dem klein geschnittenen Obst, den Nüssen und Samen/Kernen bestreuen oder alles hübsch drum herum anrichten.

Zimt darüber streuen und Ahornsirup oder Honig nach Geschmack darüber träufeln.

Alternative Ideen:

- Kompott (z.B. Pflaumen, Quitte, etc.)
- Tahin, Sojajoghurt, Joghurt mit Geschmack nach Wahl, Mandelmus
- Obstsalat, Granatapfelkerne, Heidelbeeren, frische Erdbeeren (wenn Saison)

Eine weitere tolle Version kenne ich von Naschkaters Mama:

Die gekochte Hirse mit etwas Kokosmilch, Rosinen, Zimt, frisch gemahlenem Kardamom und etwas Zitronenabrieb vermischen, kurz

ziehen lassen und genießen.

Habt ihr noch weitere Ideen für leckere Frühstücks-Bowls – mit Hirse oder anderen Zutaten? Ich freue mich, wenn ihr eure Rezepte in einem Kommentar verratet oder mal erzählt, wie eure erste Hirsebowl war, wenn ihr sie ausprobiert habt!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

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 vertragt (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

Nuss-Kardamom-Kekse

Ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet wunderschöne Weihnachtstage mit euren Lieblingsmenschen und einen sanften Übergang in ein hoffentlich gesundes, erfülltes und genussreiches Jahr 2022!

In den letzten Wochen war es hier etwas stiller. Das hatte mehrere Gründe. Zum einen durfte meine geliebte Oma nach jahrelanger Demenz endlich ihren Frieden finden, zum anderen war ich glaube ich auch grundsätzlich ziemlich fertig von diesem anstrengenden Jahr. Da brauchte ich in der Weihnachtszeit und auch jetzt um den Jahreswechsel einfach mal Zeit für mich und viel Ruhe, um aufzutanken. Das kennt ihr sicher auch.

Da nun aber die letzten Weihnachtsplätzchen schon mindestens eine Woche lang aufgefuttert sind, wurde es gestern Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen. Ich hatte verrückterweise noch mal Lust auf Kekse, da hatte mir Naschkater einen Floh ins Ohr

gesetzt.

Also backte ich spontan Nusskekse mit feiner Kardamom-Note.

Ich habe Kokoszucker genommen, aber zusammen mit den gerösteten Nüssen war diese karamellige Note dann recht dominant. Wer Kardamom eh nicht mag, kann ihn weglassen und hat dann wunderbar nussig-karamellige Kekse.

Wer den Kardamom schmecken möchte, sollte Rohrzucker nehmen (weißer Rübenzucker geht natürlich auch), damit der Eigengeschmack nicht zu sehr dominiert.

Da ich Kapseln von grünem Kardamom habe und die Samen selbst mörsere, müsstet ihr euch vielleicht rantasten, wie viel gemahlenen Kardamom ihr nehmt. Mit einem guten Teelöffel könnt ihr aber sicher starten. Da der Teig keine rohen Eier enthält, kann man ja bedenkenlos abschmecken.

Falls ihr keine gerösteten gemahlenen und gehackten Nüsse findet, könnt ihr selbstverständlich auch nicht-geröstete nehmen! Geröstet haben sie natürlich viel mehr Aroma, aber beim Backen werden sie ja eh noch mal leicht geröstet. Man kann auch vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und dann klein hacken und ansonsten gekaufte gemahlene Nüsse verwenden. Alternativ könnt ihr auch Mandeln nehmen.

Für 45 Stück:

70 g weiche Butter (oder (vegane) Margarine)
90 g Rohrzucker (oder Kokoszucker)
2 Leinsameneier (LSE) *
100 g Dinkelmehl Type 630
1 geh. TL Backpulver
Gemörserte Samen von 8 Kapseln grünem Kardamom
1 Prise Salz
90 g gemahlene (geröstete) Nüsse
30 g gehackte (geröstete) Nüsse

* *LSE: Für 1 Leinsamenei 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser quellen lassen und dann cremig pürieren.*

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE dazugeben und einrühren. Mehl, Backpulver, Kardamom, Salz und sowohl gemahlene als auch gehackte Nüsse mischen und dann zum Buttermix geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig kurz kühlen, damit er nicht klebt.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
Teelöffelgroße Portionen des Teigs zu Kugeln rollen, mit ein wenig Abstand aufs Blech legen und dann leicht flach drücken.
Circa 15 Minuten backen.

Habt ihr zur Zeit Lust auf Kekse oder generell Gebackenes?

Oder braucht ihr nach der Weihnachtszeit eine Pause von der ganzen Nascherei?

Wer lieber etwas Herzhaftes mag, für den habe ich demnächst leckeres und unkompliziertes Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn und Buchweizen.

Habt einen federleichten Start in die neue Woche!

Eure Judith