

# Saftiger Walnusskuchen mit Nugat & Schokolade (vegan)



Letzt es Wochenende fiel mir auf, dass ich schon ewig keinen Nusskuchen mehr gebacken habe. Naschkater miaute ja schon wieder nach was Zitronigem, aber da ich ja gerade letzte Woche den [Zitronen-Matcha-Kuchen](#) gemacht hatte, stand das nicht zur Debatte.

Außerdem hatte ich beim Einkaufen zufällig gemahlene Walnüsse gefunden – so etwas bekommt man ja eher selten zu kaufen. Natürlich kann man Walnüsse auch im Blitzhacker selbst mahlen, aber da war ich jetzt auch mal gerne faul.



Also schaute ich mich nach einem unkomplizierten veganen

Nusskuchen um und wurde bei simply vegan fündig. Im Endeffekt wandelte ich den Kuchen dann wieder ab, aber die Grundstruktur habe ich übernommen und für uns wurde der Kuchen perfekt: außen herrlich knusprig, innen wunderbar saftig und vor allem schön nussig.

Das Nugat war eine Resteverwertung – ich empfehle, mehr zu nehmen, als im Rezept steht, denn meine 40 g waren etwas wenig. 100 g sind sicher super, dann kommt das Nugat auch gut zur Geltung.

Zusammen mit dem Schokoüberzug war der Walnusskuchen dann „absolut naschkatzentauglich“ und ich hoffe, ihr werdet ihn genauso gerne naschen wie Naschkater und ich.



**Für 1 Kastenform:**

250 g Margarine  
200 g Zucker  
2 [LSE](#) \*  
250 g Dinkelmehl  
1 Päckchen Backpulver (18 g)  
1 Prise Salz  
200 g Walnüsse, gemahlen  
50 g Haselnüsse, gemahlen  
150 ml Pflanzendrink  
40–100 g Nugat, fein gewürfelt

150 g Kuvertüre  
1 Handvoll gemischte Nüsse nach Belieben zum Verzieren

*\* 2 EL Leinsamen (geschrotet) + 6 EL Wasser (5 Min. quellen lassen, dann pürieren)*

Die Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Margarine und Zucker cremig rühren, dann die Leinsameneier dazugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und unterrühren. Nach und nach Nüsse und Pflanzendrink dazu geben und einrühren, zum Schluss den Nugat in den Teig mischen.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und den Kuchen ca. 1 Stunde backen. Am besten nach 55 Minuten die Stäbchenprobe machen. Sollte der Kuchen dunkel werden, nach der Hälfte der Backzeit mit etwas Alufolie abdecken, damit er nicht verbrennt.

Den fertigen Kuchen auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen, dann stürzen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Mit den Nüssen verzieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende und viel Freude

beim Naschen!  
Eure Judith

---

## Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



Na toll, jetzt bin ich auch noch krank geworden. Eine Bronchitis hat mich mehrere Tage lahm gelegt und das obwohl ich soviel zu tun hätte! Zurzeit scheint ja einiges an gemeinen Viren und Bazillen rumzufliegen – ich hoffe, ihr bleibt alle verschont!

Untätig herumliegen ist ja überhaupt nicht meins. Ich kann die Füße nicht stillhalten, außer ich fühle mich richtig, richtig elend. Sobald das Schlimmste überstanden ist, gebe ich wieder

Gas, was nicht immer so gut ist. Der Körper braucht eben meist ein paar Tage länger Erholung, als ich es ihm zugestehen möchte. Aber man wird mit dem Alter ja weiser (hust, hust) und deswegen mache ich auch nach den ersten drei Tagen noch langsam.

Ein bisschen Bewegung brauche ich aber bei dem vielen Liegen, sonst machen mein Rücken und Nacken Terror. Und Nervennahrung braucht eine kranke Maschkatze ja auch, sobald der Appetit wieder da ist. Also habe ich mir gestern schnell einen Rührkuchen gebacken, der ging ganz fix und kommt ohne Kristallzucker und Weißmehl aus, ist also fast schon gesund.





=)

Wer Banane im Nusskuchen nicht mag, nimmt ein Ei mehr dazu und lässt sie weg. Sie gibt natürlich auch Süße, also kann man

noch zwei Esslöffel mehr Agavensirup oder Ahornsirup dran geben.

Der Guss ist wunderbar cremig und schokoladig – und das ohne Puderzucker! Das Geheimnis? Ich habe Honigmarzipan hinein püriert. Wer mag, süßt den Guss noch mit etwas Sirup nach.

**Für 1 Gugl- oder Kranzform von 16 cm Durchmesser:**

200 g Dinkelvollkornmehl  
100 g gemahlene Nüsse  
1 gestr. TL Backpulver  
6 EL Agaven- oder Ahornsirup  
4 EL Rum  
120 ml (Pflanzen)Milch  
4 EL Kokosfett (geschmacksneutral)  
1 große Banane  
3 Eier  
je  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und Kardamom

50 g Honigmarzipan  
1 EL Honig  
1 EL Kokosfett (geschmacksneutral)  
20 g Kakaopulver  
4 EL heißes Wasser

Eine Form gut einfetten.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Milch, Fett, Rum, Sirup, Eigelbe und Banane in einer zweiten Schüssel cremig pürieren. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form gießen, oben glatt streichen und ca. 30 Minuten backen.

Etwas auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guss zubereiten.

Dafür alle Zutaten in eine schmale Schüssel mit hohem Rand geben und glatt pürieren. Den Guss über den erkalteten Kuchen

geben.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende – und bleibt gesund!

# Geburtstagssause bei Backschaaf und Naschkatze mit Nusskuchen mit Chia und Tonka (vegan)



Anfang der Woche hatte ich Geburtstag. Schon wieder ein Lebensjahr vergangen, manchmal kann man es kaum glauben, wie schnell das geht. Da musste natürlich ein Geburtstagskuchen her, denn meine Eltern kamen für zwei Tage zum Feiern angereist!

Zeitgleich feiert die liebe Saskia vom Blog [Das Backschaaf](#) ihren Bloggeburtstag und ihrer Einladung zum Feiern komme ich natürlich zu gerne nach.

Was liegt dann also näher, als einfach zwei Feste zusammen zu legen?

Mein Geburtstagskuchen feiert also doppelt: Bei Naschkatze und

beim Backschaaf und ich freue mich, dabei sein zu können!  
Happy Bloggeburtstag, liebe Saskia! =)



Neulich durfte ich die wunderschönen Backformen von [DEK Design](#)

kennen lernen. [Tischler Karsten](#), bei dem ich neulich ein Schneidbrett aus Holz bei unserem Betriebsausflug anfertigte, begeisterte sich bei mir für die Backformen und bei Detlef für meinen Blog. So wurde eine Kooperation geboren und ich freue mich sehr, Detlefs Formen aus glasiertem Steinzeug ausprobieren und euch vorstellen zu dürfen. Sind diese außergewöhnlichen Formen nicht toll?

Am meisten hat es mir der „Ammonit“ angetan, denn ich liebe Muscheln und war ja auch gerade am Meer in Urlaub. Also holte ich mir das Urlaubsfeeling mit dieser Backform ein bisschen zurück. Muschelkuchen gegen Meeresehnsucht.



**Für eine große Kastenform, 1 Napfform oder 1 „Ammonit“form:**

375 g Dinkelmehl

3 TL Backpulver

3 EL Chiasamen + 12 EL Wasser

180 g Kokosblütenzucker

etwas fein geriebene Tonkabohne

50 g geröstete Haselnüsse, fein gehackt/grob gemahlen

150 g Margarine

3/8 L (Pflanzen)Milch  
ca. 100 g dunkle Kuvertüre zum Bestreichen  
+ ein paar grob gehackte Haselnüsse als Dekoration

Die Chiasamen in einem Schüsselchen quellen lassen. Mehl und Backpulver mischen.

Die Milch mit der Margarine und dem Zucker sanft erwärmen, bis alles flüssig ist. Die Tonkabohne hinein reiben, die Chiasamen und das Mehl samt Nüssen dazu geben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Backform fetten und mit Gries ausstreuen. Den Teig hineinfüllen.

Ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und dann stürzen.

Die Kuvertüre schmelzen und über den Kuchen verteilen, die Nüsse dekorativ darüber streuen. [nurkochen]



Ich wünsche euch allen ein fabelhaftes Wochenende! Lasst es euch gut gehen und habt genussvolle Tage!  
Eure Judith



---

## Haddu Möhrchen? Nee, aber: Karotten- Nuss- Kuchen mit Zitronenfrischkäsecreme



Zur

Zeit miste ich viel aus und durchforste meine Schränke nach „Resten“, die ich vor meinem anstehenden Umzug noch verarbeiten kann. Dabei fiel mir eine Packung gemahlene Haselnüsse in die Hände. Was mache ich damit?, war die Frage.

Neulich habe ich einen Carrot- Cupcake gegessen. Wer auch immer auf die Idee gekommen ist, Karotten, Möhren, Gelbrüben oder wie man sie auch immer nennen will, in einen Kuchen zu raspeln – er hat ein gutes Werk für die Genusswelt getan!

Karottenkuchen ist so ein Klassiker, finde ich. Der geht immer – wenn er gut ist. Und der Cupcake war gut, mit einem merklichen Hauch von Piment, und die Creme obendrauf war frisch und nicht zu süß.

Cupcake und Haselnüsse inspirierten mich zu einem saftig-nussigen Kuchen mit Gewürzmischung und sommerlich- frischer

Creme.

Gesüßt wurde er von meinem neu erworbenen Kokos- Zucker, den ich neulich bei Lars „Rawgan“ im rohköstlichen [KulinaRoh](#) kennen lernte.

Ich muss sagen: nächstes Mal nehme ich die Küchenmaschine. 4 riesige Karotten mit der Handreibe zu zerkleinern ist Sklavenarbeit! Aber ich finde es hat sich gelohnt und so heißt es heute:

Haddu Möhrchen? Nee, aber dafür einen leckeren saftigen Karottenkuchen!

### **Kuchen:**

230 g weiche Butter

150 g Kokoszucker (alternativ Rohrohrzucker)

1 Packung Vanillezucker

2 Eier

150 g Vollkornmehl

200 g gemahlene Haselnüsse (alternativ Mandeln)

2 gestr. TL Backpulver

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

2 gestr. TL Gewürze nach Geschmack, z.B. Zimt, Piment, Ingwer,

...\*

450 g Möhren, fein gerieben

### **Zitronenfrischkäsecreme:**

200 g Frischkäse (Doppelrahm)

2- 3 EL Puderzucker

2-3 EL Zitronensaft

Schale einer halben Zitrone

\* (ich habe „Ginger and Bread“ von *Herbaria* genommen, da ist drin: Ingwer, Zimt, Orangenschale, Nelken, Piment, Zitronengras und Kardamom)

Die Karotten schälen und reiben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, die Eier einzeln einrühren.

Karotten unterrühren. Mehl, Backpulver, Gewürze, Zitronenschale und Nüsse mischen und dazu geben.

Alles gut verrühren und den Teig in eine gefettete Springform (24 cm Ø) füllen und glatt streichen.

Ca. 1 Stunde backen, gegen Ende der Zeit die Stäbchenprobe machen und evtl. den Kuchen abdecken, falls er zu dunkel wird.

Für die Creme alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und abschmecken, bis Süße und Säure perfekt harmonieren.

Den abgekühlten Kuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen.[nurkochen]



Nach einem grauen und nieseligen Morgen scheint draußen jetzt wieder die Sonne. Ich werde mir jetzt mal einen Kaffee machen, dazu auf dem Balkon ein Stück Kuchen genießen und weißen Wölkchen zuschauen. =)

Habt eine genussvolle Kaffeepause heute Nachmittag!

eure

Judith