

# 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 verschlupft 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

---

## 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 Naschkatze 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!

## Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



Letzte Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh? Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf

habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, futtere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



**Für 5-10 Riegel, je nach Größe:**  
150 g frische Kokosnuss  
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

---

## 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 soo 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.[nurkochen]



*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