

Hafer-Dattel-Schnitten (ohne Kristallzucker/vegan)



Nach zwei arbeitsreichen Wochen ist seit heute endlich mein Buchprojekt abgeschlossen und ich habe wieder 100% meiner Freizeit zur Verfügung. Durch die nahende Abgabefrist gab es am Ende doch noch mal so viel zu tun, dass ich nicht zum Kochen oder Backen kam.

Das wird jetzt aber nachgeholt und nach all der harten Arbeit passen Energieriegel aus Hafer und nur mit natürlicher Süße doch perfekt, um die Akkus wieder aufzuladen!

Schon lange wollte ich mal Hafer-Dattel-Schnitten backen. Im kleinen Bioladen bei meinen Eltern in der Pfalz gibt es so unglaublich köstliche Haferschnitten! Die muss man doch auch selbst backen können, dachte ich mir.

Dieser erste Versuch ist schon mal absolut lecker geworden, auch wenn die Schnitten noch lange nicht ans Original

rankommen. Da werden auch fast ausschließlich ganze Haferkörner verwendet, wenn ich mich recht erinnere – ich werde also noch mal experimentieren.



Hier habe ich eine Mischung aus Haferflocken und frisch geschrotetem Hafer verwendet. Wenn ihr keine eigene Mühle habt, könnt ihr den Hafer sicher im Reformhaus oder im Bioladen nach dem Kauf schroten, da stehen ja oft Mühlen zur Verfügung.

Die Hafer-Dattel-Schnitten sind wunderbare Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch oder auch mal ein schnelles Frühstück (to go). Ich hoffe, sie schmecken euch genauso gut wie Naschkater und mir.



**Für 1 Blech, ca. 20 x 30 cm:
240 g Hafer, geschrotet**

300 ml Pflanzenmilch
1 Prise Salz
2 TL Zimt
200 g Datteln, gehackt
50 g Ahornsirup
2 LSE*
50 g Margarine, zerlassen
200 g Haferflocken

* 1 Leinsamenei = 1 EL geschroteter Leinsamen + 3 EL Pflanzenmilch/Wasser > 5 Minuten quellen lassen, dann pürieren

Den geschroteten Hafer mit der Milch 10 Minuten quellen lassen.

Salz, Zimt, Datteln, Sirup, LSEr und Fett unterrühren, dann die Haferflocken untermengen.

Den Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Blech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf geben. Mit dem Löffelrücken gleichmäßig verteilen und die Oberfläche glatt streichen. Die Schnitten 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen und in beliebig große Riegel, Quadrate oder Dreiecke schneiden.

In einer luftdicht schließenden Keksdose aufbewahren.

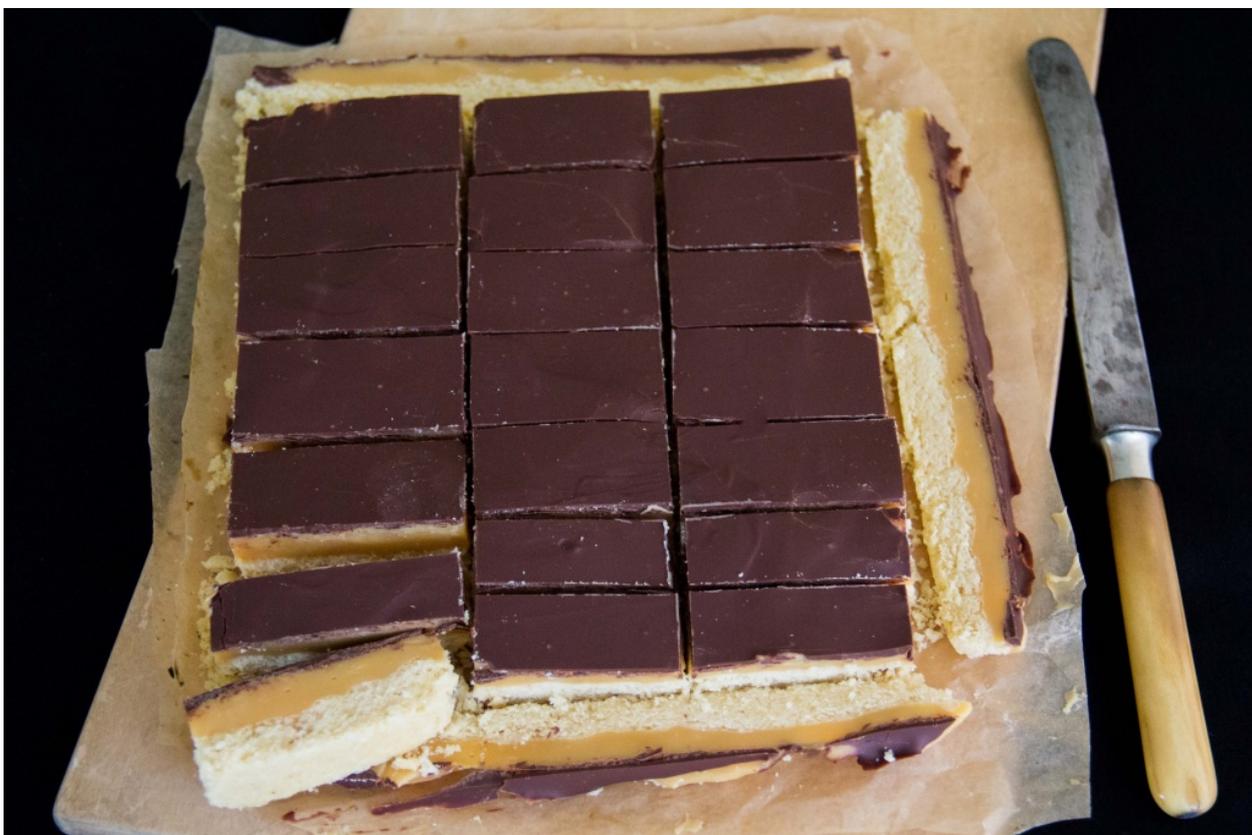


Ich hoffe, ihr habt auch so wunderbaren Sonnenschein wie wir

heute und wünsche euch ein genussvolles und entspanntes Wochenende!

Bis bald, eure Judith

Karamellschnitten



Schon lange lagen sie in unserer Speisekammer: Zwei Dosen gezuckerte Kondensmilch, die ich im Asia-Laden mitgenommen hatte. Damit wollte ich Karamell herstellen, denn das hatte ich irgendwann mal in einem Blog oder einer Zeitschrift gelesen.

Dieses Wochenende war es dann soweit. Ich hatte Zeit und Muse, um dieses Experiment zu wagen. Also stellte ich einen simplen Mürbteig her und während der Boden im Ofen war, versuchte ich mich am Karamell.

Es war einfacher, als gedacht! Nach 10 Minuten hatte ich eine

cremige, duftende Karamellmasse in der Pfanne.



Zwar bin ich eigentlich kein Fan von gezuckerter Kondensmilch, denn

da sind mir zu viele Zusätze drin und zuviel Zucker sowieso. Aber ab und zu darf man auch mal eine Ausnahme machen und immerhin kann man im Teig bestimmen, wie viel Zucker hinein kommt.

Die Schnitten schmecken wie selbstgemachtes Twix und sind zwar sehr viel süßer als ich sonst backe, aber Karamell und Schokolade sind eben nun mal süß und die selbstgemachte Variante dürfte trotzdem um einiges gesünder sein als die gekauften.

Für 1 Form von ca. 24 cm Seitenlänge:

Boden:

170 g Mehl

120 g Margarine oder Butter

40 g Zucker

Karamell:

400 g Kondensmilch

40 g Butter

40 g brauner Zucker

Schokolade:

200 g Zartbitter-/Vollmilchkuvertüre (oder eine Mischung)

Die Form mit Backpapier auslegen oder einfetten. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig zu einem glatten Mürbteig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Dann in der Form abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine große beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und Kondensmilch, Zucker und Butter hineingeben. Alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erhitzen. Sobald die Masse kocht, den Herd kleiner schalten und unter Rühren weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sich ein hellbraunes Karamell gebildet hat.

Das Karamell auf dem gebackenen, etwas abgekühlten Teig verteilen und glatt streichen. Gut abkühlen lassen.

Dann die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, wieder etwas abkühlen lassen und auf das Karamell geben. Die Schokolade glatt streichen und fest werden lassen.

In beliebig große Riegeln, Quadrate oder Dreiecke schneiden. Kühl und in einer Keksdose aufbewahren.



Naschkater hat ein langes Gesicht gezogen, denn er hat vor

einigen Tagen beschlossen, Veganer zu werden. Zwar backe ich recht viel vegan, aber eben nicht immer – er wird also öfter mal leer ausgehen.

Da werden sich dann die Kollegen freuen, wenn ich mal wieder was zum Naschen mitbringe. =)

Habt noch einen genussvollen Rest-Sonntag und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith

Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!

Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum... =)





Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli- Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.

Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!

Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch ist es wert.



Zutaten:

160 g Müslimischung (z.B. eine Getreide- Frucht- oder
Getreide- Nuss- Mischung)

20 g Butter

20 g Zucker

60 g flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.

In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder

Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!
Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.

Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).

Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.

Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil's schnell gehen muss.



Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)

Eure Judith

PS: Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?



**Vegane Haferflocken-
Zwetschgen- Riegel mit
Herbstmarmelade und Streuseln**



Oft

sind vorhandene Reste bei mir Anlass, ein Rezept heraus zu suchen, mit dem ich sie verwerten kann. So auch diesmal bei den Haferflocken- Schnitten.

Die Idee habe ich in Emily Mainquists „Sweet vegan“ gefunden, allerdings habe ich wie meistens viel ersetzt, weggelassen oder Mengen verändert. Außerdem fand ich, muss man die Zeit frischer Früchte und die Saison der Zwetschgen ausnutzen – Schnitten nur mit Marmelade kann man auch im Winter noch backen, oder?

Zutaten:

200 g Mehl (ich habe 70 g Vollkornmehl und 130 g Weißmehl genommen)

120 g feiner Rohrohrzucker

(bei mir waren es 50 g Kokosblütenzucker & 70 g Rohrohrzucker)

1 TL Backpulver

220 g vegane Margarine

150 g zarte Haferflocken

200 g Marmelade nach Geschmack (ich habe Herbstgelee mit Gewürzen und Brombeere gemischt)

etwa 10 Zwetschgen, entsteint und geviertelt

(Der Teig reicht für eine Form von etwa 20 x 20 cm oder auch eine runde Springform (24 oder 26 cm Ø).

Die Form einfetten und mit Mehl austreuen oder mit Backpapier auslegen.

Mehl, Rohrzucker und Backpulver mit der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit mischen. Dann esslöffelweise die Margarine dazu geben und jeweils 10 Sekunden unterrühren.

Die Masse rühren, bis sie ein krümeliger Teig ist. Dann die Haferflocken unterrühren.

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Einen Großteil des Teiges als Boden gleichmäßig in die Form drücken. Die Marmelade darauf verstreichen und die Zwetschgenviertel darauf verteilen.

Die letzten ein, zwei Handvoll Teig darüber verkrümeln.

25- 30 Minuten backen, bis Teig und Streusel goldbraun sind.

Abkühlen lassen und in Rauten, Dreiecke oder Quadrate schneiden.[nurkochen]



Das

Ergebnis war nicht zu süß, weil ich die Zuckermenge drastisch reduziert hatte, denn auch in Marmelade ist ja viel Zucker und ich finde, generell wird es damit in vielen Rezepten übertrieben. Die Zwetschgen geben noch einen frisch-fruchtigen Kick und der Kokosblütenzucker macht das Ganze einen Hauch karamellig, was super zu den Haferflocken passt. Emily Mainquist gibt noch Schokodrops auf ihre Riegel, was ich eine gute Idee finde, wenn man sie zum Beispiel ohne Marmelade und nur mit Birnenstücken belegt.

Mit Himbeermarmelade wie bei Emily oder mit Zwetschgenmus hätte man eine haferflocken-gesunde Variante der Linzer Torte – die ich im Herbst oder Winter definitiv noch mal ausprobieren werde!

Ich wünsche euch eine genussreiche Herbstzeit mit neuem Wein, Zwiebelkuchen, Maronen, deftigen Gerichten und vor allem – würzig-süßen Desserts und Backwaren!

Eure Judith ♥