

# Pikante Biscotti mit Salami



Und plötzlich ist er da, der Sommer. Samt lauer Abende, an denen man das Gefühl hat, der Tag ist unendlich und an denen man mit einem Glas kühlem Wein auf dem Balkon oder im Garten sitzt und die blaue Stunde genießt.

Nachdem ich ihn jedes Jahr so herbei sehne, hat mich der Sommer dieses Jahr wie so oft trotzdem überrascht. Wann bitte hat die Natur ihr zartes Frühlingsgrün in sattes Sommergewand getauscht? Seit wann gibt es Rhabarber und Erdbeeren zu kaufen und warum reden alle schon wieder vom baldigen Saisonende?

Ich gebe zu, dieses Jahr war ich deutlich mehr hinterm Mond, als ich manchmal eh schon bin. Das Buchprojekt hatte mich völlig absorbiert und offensichtlich habe ich nicht mal kulinarische Jahreszeiten so richtig mitbekommen.

Umso mehr heißt jetzt die Devise: den Sommer genießen!

Zum Beispiel, indem man mal wieder im elterlichen Garten

werkelt und dabei Schildkröte Max ein paar süße Leckerbissen in Form von kleinen Walderdbeeren zusteckt. Indem man alte Freunde, die man viel zu selten sieht, zum Grillen einlädt. Indem man mit einem Aperitif den Abend einläutet und den abkühlenden Tag genießt.

Und zu einem Aperitif oder kühlen Glas Wein brauchen Naschkatzen natürlich auch etwas zum Knabbern! Statt Chips, Salzstangen oder Nüssen gibt es heute herzhaft-pikante Biscotti mit Salami.

Da ich noch so viel Aquafaba da hatte, habe ich ein Rezept aus [diesem Kochbuch](#) verwendet und abgewandelt. Man kann aber auch [Cantucci mit Ei](#) backen und herzhaft abwandeln. Veganer oder Vegetarier nehmen vegane Salami, da hatten wir auch schon ganz leckere Exemplare.



**Für 20-30 Stück**  
200 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$  TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 Stück frische rote Chilischote (nach Belieben)  
 $\frac{1}{2}$  getr. Rosmarin  
2 TL getrockneter Basilikum  
80 ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)  
2 EL Olivenöl  
50 g Salami

Aquafaba abmessen und in einer Backschüssel mit dem Öl verrühren. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die Salami fein hacken und untermischen.

Mit den Knethaken die Flüssigkeit rühren, dabei langsam die trockenen Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, ein wenig Wasser zufügen. Den Teig zu einer langen, flachen Rolle formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Dann herausnehmen, den Ofen auf 165 °C schalten und die Rolle kurz abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer Scheiben schneiden und im Ofen 10 Minuten rösten.

Die Biscotti in einer luftdicht verschließbaren Keksdose aufbewahren – oder gleich weg knuspern.





Naschkatze

Ich werde jetzt mal den Salat für heute Abend fertig machen und hoffe, ihr habt ein wundervolles und genussreiches Wochenende!

## Cashew-Schoko-Quader



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit. Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer [Kugeln](#) drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem

Bioladen?

Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)





Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden



aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht

3 Datteln

25 g Kakaopulver

1 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.

Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.

Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.



Kater  
und ich sind übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal

Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!

Eure reiselustige

Judith

---

**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, füttere 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

---

## Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung

muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima – und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!





Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell

aufgefuttert... naja, ihr kennt das ja sicher auch. =)  
Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen,  
rollen – fertig!

**Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:**

100 g getrocknete Aprikosen

40 g Datteln

50 g Mandeln (geröstet)

10 g Hanfpulver/Hanfmehl

1 Prise Salz

1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.

Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen (eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege (ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin und wieder gerne zu.





Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im

Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)

Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es findet!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## Heute bleibt die Küche kalt: Matcha- Bananen- Kefir mit Zimt



Mit Abschieden ist das ja so eine Sache. Mir fallen sie meistens nicht so leicht, vor allem, wenn der Ort, den man verlässt,



mit dem Wort „Heimat“ verbunden ist. In einer Woche wird diese Heimat woanders sein. Klar schaue ich nach vorne und freue mich riesig auf die neue Stadt, neue Möglichkeiten und Erfahrungen. Und die gemeinsame Zeit mit meinem Naschkater, denn er ist der Grund meines Umzugs.

Aber dann scheint hier so wundervoll die Sonne auf meine bisherige Heimat, auf die ich von meiner Traumwohnung aus einen Rundumblick habe. Nett, dass meine letzten Tage sich wettertechnisch so schön gestalten. Gemein, weil es den Abschied nicht unbedingt erleichtert, wenn alles so SCHÖN ist.



Nur gut, dass ich für großen Abschiedsschmerz gar keine Zeit habe. Ganz viele Kisten wollen noch gepackt werden. Ich stärke mich heute Mittag also nur kurz mit einem kühlen Snack in flüssiger Form. Dann geht's weiter im Takt...

### **Für 2 Portionen:**

(oder für 1 hungrige Naschkatze mit viel Energiebedarf ^^)

2 Bananen

500 ml Kefir (oder auch Milch, Buttermilch, vegane Alternativen)

2 TL Matcha-Pulver

1 gehäufter TL Zimt

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit dem

Pürierstab schaumig mixen.

Nach Belieben noch einmal abschmecken.

Wem es nicht süß genug sein kann, dem empfehle ich Agavendicksaft, der löst sich prima auf.[nurkochen]



Ich schlürfe diese kleine Stärkung jetzt auf meinem Sonnenbalkon und genieße noch mal die Aussicht über die Weinberge und grünenden Hügel unter rivierablauem Himmel.

Habt einen genussreichen Tag und einen guten Start in die Woche!

Eure Judith