

Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch [Veganklischee ade!](#), allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig, wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtisch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept...

Hier meine Version:

Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet

70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)

60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Dattellecreme *

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss

Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattelcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen primä glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert...
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries



Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu

machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind.
In Anlehnung an meine [Quinoa-Amaranth-Riegel](#) habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.

Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?



Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):

100 g Kakaobutter

50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt

50 g Kakaonibs, geröstet

40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)

25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.

Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.



Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so

schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.



Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!

Mandel-Scones mit Ingwer, Mandelmus und Erdbeermarmelade



Diese Woche musste es schnell gehen, deswegen gab es diese veganen Scones, die wunderbar nach Ingwer schmecken und mit – am besten selbstgemachter – Erdbeermarmelade himmlisch schmecken!

Von meinen österlichen Hefekringeln hatte ich noch Ingwerstücke da. Wenn ihr diese in Sirup eingelegten Ingwer-Goldstücke (Reformhaus) nicht findet, könnt ihr alternativ auch kandierten Ingwer nehmen.

Erdbeermarmelade habe ich neulich das erste Mal alleine selbst gemacht und das war so einfach! Ich glaube, in Zukunft werde ich öfter mal welche selbst kochen, das ist ja auch ein super schönes Geschenk, so was Selbstgemachtes.



Klassischerweise isst man Scones ja mit Clotted Cream, einer

Art fatter Crème fraîche, und Marmelade. Da ich finde, dass es keinen adäquaten veganen Ersatz dafür gibt, habe ich es gar nicht erst versucht, etwas ähnliches zu finden, sondern einfach weißes Mandelmus darauf geschmiert. Lecker!

Für 10-15 Scones:

250 g Dinkelmehl

50 g gemahlene Mandeln

2 gestr. EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

200 ml Pflanzendrink

40 g Ingwerstücke (eingelegt oder kandiert)

40 g kalte Margarine

(evtl. ein Schuss mehr Pflanzendrink)

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Den Pflanzendrink abmessen und mit dem Ingwer pürieren.

Die Margarine in Flöckchen auf die Mehlmischung geben und mit den Fingern zu Krümeln vermengen. Nach und nach den Pflanzendrink dazugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nicht lange kneten, es muss nicht alles homogen sein! Falls ein wenig Flüssigkeit fehlt, noch einen Schuss Pflanzendrink zufügen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche 2-3 cm hoch ausrollen (oder mit der Hand flach drücken) und mit einer runden Form (z.B. einem Dessertring) Kreise ausstechen. Die Scones auf das Blech legen, mit einem Hauch Pflanzendrink bestreichen und 20-25 Minuten backen. Sie sollten nicht bräunen.

Am besten schmecken die Scones frisch, also am besten lauwarm genießen.



Wer nicht vegan lebt, kann natürlich auch Milch und Butter verwenden und das Gebäck mit Clotted Cream vernaschen. =)

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

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

Zitronen-Matcha-Kuchen



Naschkater ist ja ganz verrückt nach Zitronenkuchen jedweder Sorte. Wenn ich nicht weiß, was ich backen soll, erinnert er mich regelmäßig, dass meine vegane [Torta della nonna](#) ja soooo lecker war oder dass ich doch mal [Zitronen-Muffins](#) backen könnte (als hätte ich das noch niiiee gemacht).

Neulich hatte ich aber auch mal wieder Lust auf Zitronenkuchen. Ein bisschen was Besonderes sollte es aber schon sein, denn wie gesagt gibt es ja bereits einige Variationen von Zitronenkuchen auf dem Naschkatzen-Blog.



Da kam mir die Idee, fruchtige Zitrone mit erdig-belebendem

Matcha zu verbinden. Schon farblich ist das ja eine hübsche Sache und geschmacklich – ergab der Praxistest – ist es ebenfalls „absolut naschkatzentauglich“, wie Katerchen immer sagt.

Die Matchanote im Kuchen habe ich absichtlich etwas dezenter gehalten. Man schmeckt ihn, aber das grüne Pulver sollte nicht dominieren. Ihr könnt natürlich auch einen normalen Marmorkuchen daraus backen, sprich, die Gabel durch beide Teige ziehen. Oder ihr gießt den Matchateig in „Flecken“ in den gelben. Da könnt ihr euch kreativ austoben. =)



Für 1 Kastenform:

300 g Mehl
15g Backpulver
170 g Zucker
100 ml Öl (mildes Olivenöl, alternativ Rapsöl)
250 ml Pflanzendrink (Milch)
Abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
Saft von 1 Zitrone
2 TL Matcha-Pulver

Die trockenen Zutaten vermischen. Öl, Milch, Pflanzendrink, Zitronenabrieb und -saft verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem Teig verrühren und dann 1/3 des Teigs in eine andere Schüssel füllen.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Das separierte Drittel Teig mit dem Matcha-Pulver verrühren. Einen Teil des übrigen Zitronenteigs in die gefettete Kastenform füllen, dann etwas grünen Teig darübergießen. Wieder gelben Teig darauf geben und so weiter, bis der Teig aufgebraucht ist.

Den Kuchen ca. 50-60 Minuten backen (am besten Stäbchenprobe machen). Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, stürzen und mit Puderzucker bestäuben oder mit einem Guss aus Puderzucker und Zitronensaft bestreichen.



Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith