### Nuss-Kardamom-Kekse



Ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet wunderschöne Weihnachtstage mit euren Lieblingsmenschen und einen sanften Übergang in ein hoffentlich gesundes, erfülltes und genussreiches Jahr 2022!

In den letzten Wochen war es hier etwas stiller. Das hatte mehrere Gründe. Zum einen durfte meine geliebte Oma nach jahrelanger Demenz endlich ihren Frieden finden, zum anderen war ich glaube ich auch grundsätzlich ziemlich fertig von diesem anstrengenden Jahr. Da brauchte ich in der Weihnachtszeit und auch jetzt um den Jahreswechsel einfach mal Zeit für mich und viel Ruhe, um aufzutanken. Das kennt ihr sicher auch.

Da nun aber die letzten Weihnachtsplätzchen schon mindestens eine Woche lang aufgefuttert sind, wurde es gestern Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen. Ich hatte verrückterweise noch mal Lust auf Kekse, da hatte mir Naschkater einen Floh ins Ohr gesetzt.

Also backte ich spontan Nusskekse mit feiner Kardamom-Note.



Ich habe Kokoszucker genommen, aber zusammen mit den gerösteten Nüssen war diese karamellige Note dann recht dominant. Wer Kardamom eh nicht mag, kann ihn weglassen und hat dann wunderbar nussig-karamellige Kekse.

Wer den Kardamom schmecken möchte, sollte Rohrzucker nehmen (weißer Rübenzucker geht natürlich auch), damit der Eigengeschmack nicht zu sehr dominiert.

Da ich Kapseln von grünem Kardamom habe und die Samen selbst mörsere, müsstet ihr euch vielleicht rantasten, wie viel gemahlenen Kardamom ihr nehmt. Mit einem guten Teelöffel könnt ihr aber sicher starten. Da der Teig keine rohen Eier enthält, kann man ja bedenkenlos abschmecken.



Falls ihr keine gerösteten gemahlenen und gehackten Nüsse findet, könnt ihr selbstverständlich auch nicht-geröstete nehmen! Geröstet haben sie natürlich viel mehr Aroma, aber beim Backen werden sie ja eh noch mal leicht geröstet. Man kann auch vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und dann klein hacken und ansonsten gekaufte gemahlene Nüsse verwenden. Alternativ könnt ihr auch Mandeln nehmen.

#### Für 45 Stück:

70 g weiche Butter (oder (vegane) Margarine)
90 g Rohrzucker (oder Kokoszucker)
2 Leinsameneier (LSE) \*
100 g Dinkelmehl Type 630
1 geh. TL Backpulver
Gemörserte Samen von 8 Kapseln grünem Kardamom
1 Prise Salz
90 g gemahlene (geröstete) Nüsse
30 g gehackte (geröstete) Nüsse

\* LSE: Für 1 Leinsamenei 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser quellen lassen und dann cremig pürieren.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE dazugeben und einrühren. Mehl, Backpulver, Kardamom, Salz und sowohl gemahlene als auch gehackte Nüsse mischen und dann zum Buttermix geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig kurz kühlen, damit er nicht klebt.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Teelöffelgroße Portionen des Teigs zu Kugeln rollen, mit ein wenig Abstand aufs Blech legen und dann leicht flach drücken. Circa 15 Minuten backen.

Habt ihr zur Zeit Lust auf Kekse oder generell Gebackenes?

Oder braucht ihr nach der Weihnachtszeit eine Pause von der ganzen Nascherei?

Wer lieber etwas Herzhaftes mag, für den habe ich demnächst leckeres und unkompliziertes Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn und Buchweizen.

Habt einen federleichten Start in die neue Woche!

Eure Judith



## Kakaokipferl mit Haselnuss & Schoki



Ein

Kollege von mir hatte mir neulich eine riesige Menge geröstete und gemahlene Haselnüsse mitgebracht. Die kamen natürlich perfekt für die Weihnachsbäckerei!

Da Nüsse und Schokolade wunderbar passen, entschied ich mich für Kakaokipferl mit Haselnuss. Sie sind herrlich mürbe und perfekte kleine Seelentröster. Mit Schoki an den Zipfeln und bestreut mit gerösteten und gehackten Nüssen (oder Krokant) sehen sie auch noch sehr hübsch aus.

Bisher habe ich nur helle Kipferl gebacken: <u>Vegane</u> <u>Vanillekipferl</u> und <u>Aniskipferl</u> findet ihr hier auf dem Blog.

Beide Rezepte kann man natürlich jederzeit abwandeln mit Gewürzen, die man am liebsten mag.



Habt ihr schon andere Kipferl-Varianten als die mit Vanille

gebacken? Vielleicht hattet ihr ja ganz ausgefallene Ideen! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst, vielleicht ja sogar mit Rezept.

#### Für 2 Bleche:

300 g Mehl

150 g gemahlene (und geröstete) Haselnüsse 100 g Puderzucker 50 g Kakaopulver

250 g kalte Butter oder (vegane) Margarine (Gegebenenfalls etwas Pflanzendrink/Milch/Rum)

1 TL Zimt

(1 TL Spekulatiusgewürz)

Zartbitterkuvertüre Geröstete, gehackte Haselnüsse (oder Krokant)

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Das Fett in Stückchen dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit zugeben, bis sich alles verbindet.

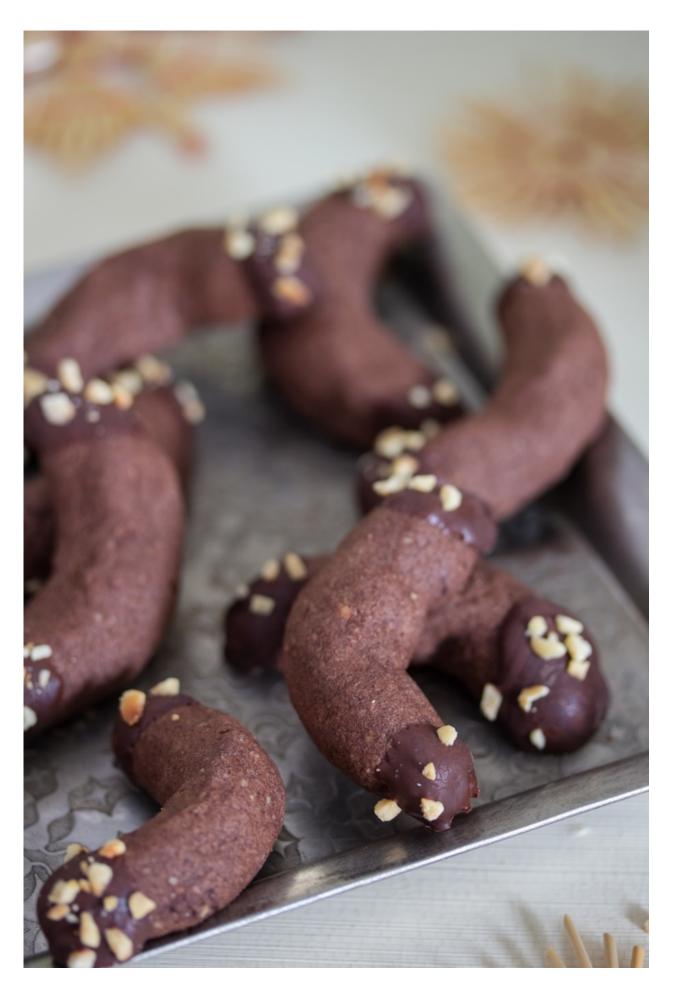
Den Teig zugedeckt (oder in Folie gewickelt) 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und den Teig zu Kipferln formen. Mit ein wenig Abstand aufs Blech legen.

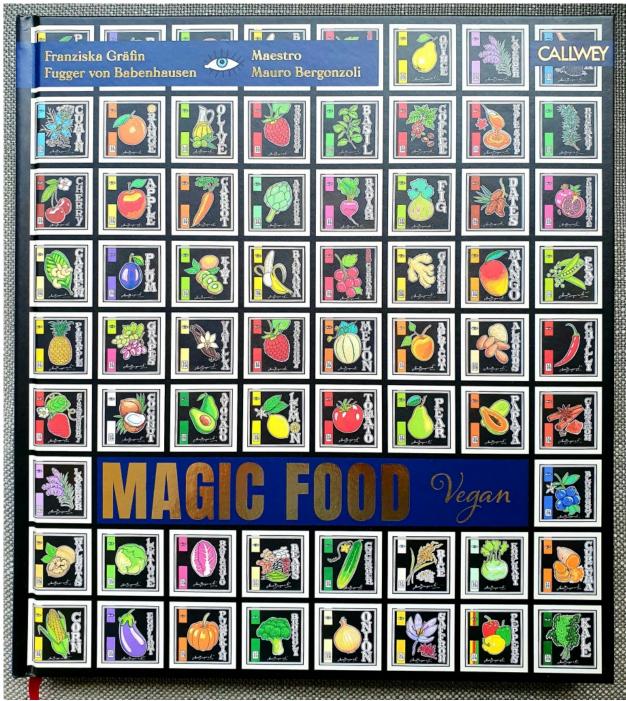
Die Kipferl ca. 10 Minuten backen und auf dem Blech abkühlen lassen, da sie sonst zerfallen.

Die Kuvertüre im Wasserbad (oder im noch heißen (ausgeschalteten) Backofen) schmelzen lassen, die Spitzen der abgekühlten Kipferl hinein tauchen und mit gehackten Nüssen bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle 2. Adventswoche! Macht es

# Buchvorstellung: "MAGIC FOOD vegan"



**Ei**n

ganz besonderes veganes Kochbuch möchte ich euch heute vorstellen. Die Namen der Autoren sind so lange, dass ich sie gar nicht in den Titel packen konnte: Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen und Maestro Mauro Bergonzoli haben Franziskas vegane Rezepte mit Kunstwerken von Mauro in ein außergewöhnliches Buch gepackt.

Alles begann mit einer schweren Herzerkrankung von Mauro. Er sprang dem Tod von der Schippe, die darauf folgende Medikation machte ihn jedoch antriebslos und krank. Franziska las Studien und beschloss, die Ernährung umzustellen. Ihr pflanzliches "Magic food" sorgte schnell für eine Besserung, bald konnte Mauro das Leben wieder in vollen Zügen genießen. 77 Originalrezepte teilen sie nun mit ihren Lesern. Dazu gibt es persönliche Hintergründe zum Leben der Autoren und viele bunte Seiten "Gesundheitslexikon", wo ein künstlerisches Glossar die Inhaltsstoffe und Wirkungen vieler Lebensmittel aufführt.



#### Inhalt

Die 4 reichhaltigen Kapitel des "Magic Menu" enthalten alles, was das Herz begehrt. Herzhafte und süße Gerichte für Frühstück und Brunch, Suppen, Salate und warme Gerichte aller Art. Auch das Kapitel für süße Naschkatzen kommt nicht zu kurz.

Viele Gerichte sind bekannt, zum Beispiel die Onion Soup, das Risotto Milanese, der Schweizer Wurstsalat. Nur ist eben alles vegan interpretiert.



#### **Kostprobe?**

Ein Frühstück mit "Maple Pecan Roll (Ahorn-Pekannuss-Rolle)" würde ich mir gefallen lassen. Die Mexikanischen Maiskolben sehen ebenfalls sehr lecker aus oder die "Magic Lasagne". Und als Dessert ein "Cinnamon Apple Cake" oder ein "Sommer-Erdbeereis"?

Gerne

doch!



Das Buch ist rundum sympathisch. Die Erzählung von Mauros und Franziskas Liebesgeschichte am Anfang des Buchs, die eingeflochtenen Kunstwerke (die schon auf dem Cover zu sehen sind) und die kleinen persönlichen Texte zu jedem Rezept machen "Magic Food" zu einem sehr unterhaltsamen Augenschmaus.

Prädikat: Besonders bunt und lebensfroh! Und lecker sowieso.



Bücher wie dieses Kochbuch könnt ihr übrigens direkt beim Verlag bestellen, wusstet ihr das?

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust auf vegane magische Küche bekommen und blättert bald mal rein in dieses bunte Werk!

Habt eine genussvolle Woche! Eure Judith

Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen & Maestro Mauro Bergonzoli

MAGIC FOOD vegan

Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2551-6

## Zimt-Mandel-Kekse (vegan)



letztes Wochenende schon angekündigt, gibt es heute noch einmal Kekse: Die Zimt-Mandel-Cookies waren neben den <u>Riesen</u> <u>Schoko-Tahin-Cookies</u> Naschkaters zweiter Wunsch zu seinem Geburtstag.

Auch diese Cookies stammen aus dem Buch <u>Weeklight von Donna</u> <u>Hay</u>, aber ich habe sie – wie fast alle Rezepte – ein wenig abgewandelt.

Im Rezept steht "Mandelbutter", was laut Autorin Mandelmus zu sein scheint, wie wir es hier mittlerweile überall in Bioläden finden können. Ich habe ja immer sowohl weißes als auch braunes da und habe im Rezept eine Mischung verwendet, da ich die Gläser leeren wollte.

Den Zimtanteil fand ich viel zu niedrig, also habe ich die angegebene Menge vervierfacht. 1 TL Zimt in dieser Menge Teig konnte man fast nicht schmecken.

Die ganzen geschälten Mandeln kann man durch Mandelblättchen

ersetzen.



Donna Hay empfiehlt zu diesen Keksen übrigens Chai Tee. Ein

schöner Schwarztee, zum Beispiel ein Earl Grey mit etwas Milch, passt auch hervorragend dazu.

#### Für 1 Blech Kekse (15-30 Stück):

150 g gemahlene Mandeln 250 g Mandelbutter\* 80 g Kokoszucker 50 g Ahornsirup 4 TL Zimt

geschälte Mandeln/Mandelhälften (oder Mandelblättchen)

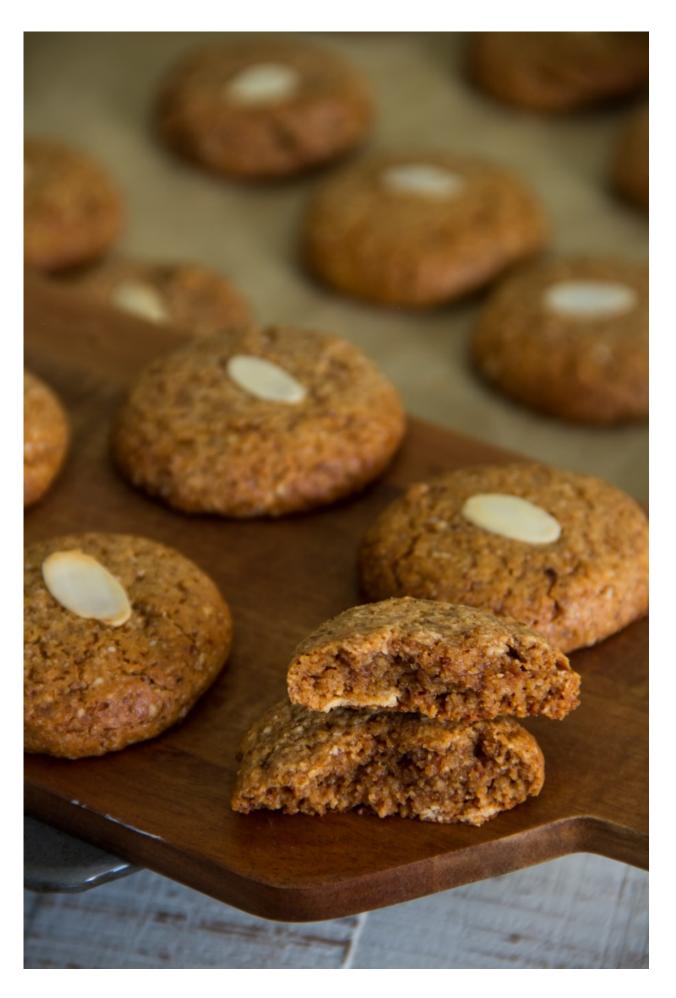
\* Mandelmus, braun oder weiß oder gemischt

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Die gemahlenen Mandeln, die Mandelbutter, den Zucker, Ahornsirup und Zimt in einer großen Schüssel verrühren. Falls die Masse noch ein klein wenig trocken scheint, ein paar Teelöffel Wasser zufügen.

Teigportionen (ca. 2 TL) zu Kugeln formen, aufs Blech setzen und flach drücken. Auf jeden Cookie eine geschälte Mandel oder ein Mandelblättchen drücken und die Kekse 12-14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Auf dem Blech abkühlen lassen.



Am besten schmecken die Kekse frisch. Aber natürlich halten

sie sich in einer Keksdose einige Tage, wenn man sie in den Kühlschrank stellt auch noch etwas länger.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

## Riesen Mandel-Cookie mit Heidelbeeren (vegan)

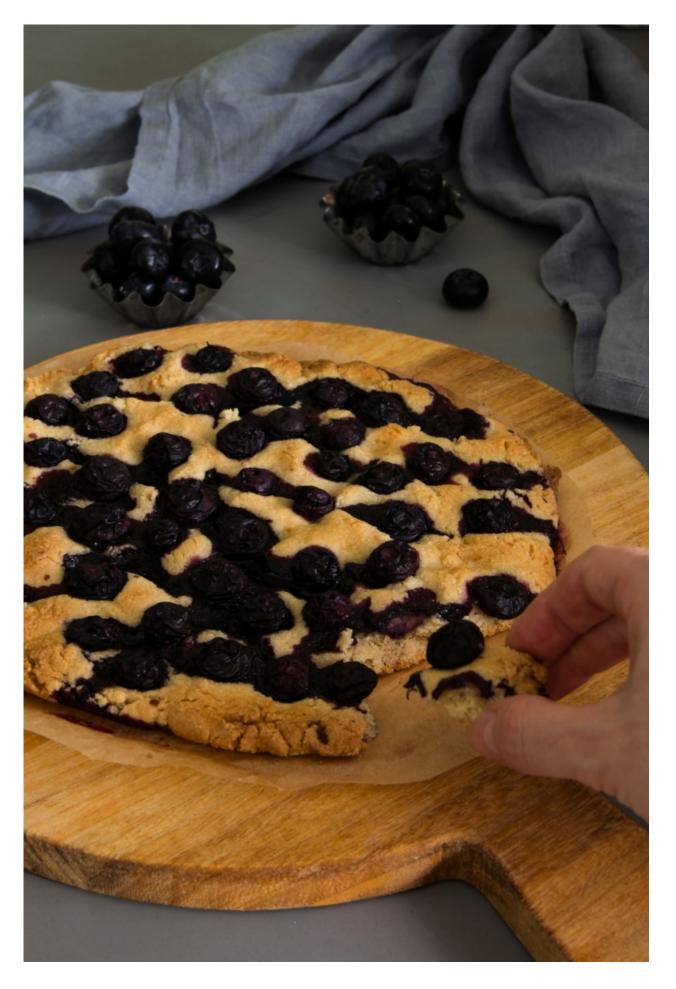


Letzt

e Woche hatte ich ja den <u>mediterranen Hefeblechkuchen</u> mit saisonalem Obst gebacken und dabei viel zu viel Streuselmasse gemacht. Nachdem der Kuchen mit der Hälfte der Menge bereits gut bedeckt war, musste also eine Lösung für den Rest her. Nach kurzem Überlegen gab ich den Teig auf ein Blech, drückte ihn in Kreisform und legte übrig gebliebene Heidelbeeren darauf. Das Ergebnis war ein mega leckerer riesen Cookie, der wunderbar nach Mandeln schmeckt und eine klasse Konsistenz hat.

Die Streuselmenge für den Blechkuchen habe ich entsprechend halbiert, hier gebe ich allerdings die ursprüngliche Menge an, damit man 2 Riesen-Cookies bekommt. Das Backen soll sich ja lohnen.

Natürlich könnt ihr auch mehrere kleinere Kekse backen!



Für 2 Riesen-Cookies:

140 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Puderzucker
120 g Margarine
1-2 Handvoll Heidelbeeren

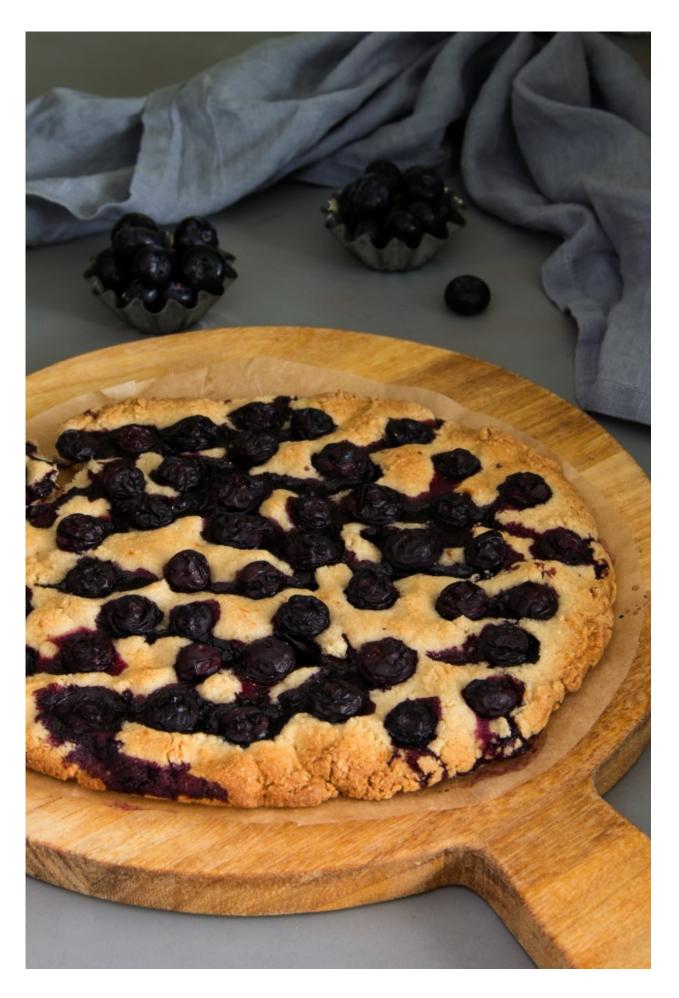
Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verkneten, bis alles gut vermischt ist.

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig halbieren und auf den Blechen gleichmäßig flach drücken und zu einem Kreis formen. Wenn die Cookies am Rand krümelig sind, kann man das Backpapier über den Rand klappen und mit dem Papier einen glatten Rand formen.

Die Heidelbeeren auf den Cookies verteilen und leicht andrücken. Man kann auch vorher mit den Fingern leichte Dellenfür die Beeren in den Teig drücken.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit dem Papier vom Blech nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Auch hier könnt ihr natürlich wieder variieren. Mit

Schokostücken, mit Johannisbeeren, mit bunten Schokolinsen… seid kreativ und eigensinnig! ;)

Ich wünsche euch genussvolle Sommertage! Eure Judith