

Knusprige Waffeln (vegan)



Ganz oft, wenn ich Naschkater frage, was ich denn am Wochenende backen könnte, antwortet er „Was Veganes!“. Er steht total drauf, wenn tierische Produkte in Backwaren ersetzt werden, ohne dass man einen Unterschied schmeckt und freut sich fast noch mehr über gelungene Küchenexperimente als ich.



Spannend finde ich es aber auf jeden Fall, neue Ideen auszuprobieren. Diese Woche hatten wir mal wieder das [Buch von Bear Grylls](#) in der Hand, das ich euch hier auch schon

vorgestellt habe. Darin schreibt er von veganen „Eiern“ aus Leinsamen und das wollten wir natürlich ausprobieren. Das Ergebnis seht ihr hier: herrlich knusprige Waffeln ohne Hühnerei und Laktose. Ich habe mich von Joghurtwaffeln inspirieren lassen und die tierischen Zutaten durch vegane ersetzt.

Das hat wunderbar geklappt, der Teig klebte richtig gut und geschmacklich sind die Waffeln der Himmel für alle Naschkatzen! Für die Eierproduktion braucht ihr einen guten Stabmixer, ich weiß nicht, ob ein ganz schwacher das packt. Ansonsten ist das Rezept einfach nur unkompliziert.

Beim Backen hatte ich am Anfang das Problem, dass es mir die Waffeln auseinander riss – die Oberseite klebte am oberen Eisen, die zweite Hälfte am unteren. Dann backte ich die Waffeln ganz dünn und öffnete das Waffeleisen vorsichtig und das klappte wunderbar.

Ich empfehle also, kein belgisches Eisen für dicke Waffeln zu verwenden – das könnte mit diesem Teig misslingen – und die Waffeln grundsätzlich sehr dünn zu backen.



Hier noch mein Leinsamen-Eier-Rezept:

1 EL Leinsamen

3 EL Wasser

Alles zusammen pürrieren. Das ergibt 1 „Ei“ von ca. 30 g. Man kann genauso gut gemahlene Leinsamen verwenden, die hatte ich nur nirgends gefunden.

Für ca. 20 dünne Waffeln:

125 g Margarine
60 g Zucker
4 Leinsamen-Eier
200 g Sojagurt Vanille
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sojadrink Vanille

Margarine und Zucker cremig rühren, dann nach und nach die Eier einrühren. Den Sojagurt dazugeben und alles verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und über die Masse sieben. Zusammen mit dem Sojadrink zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Waffeleisen aufheizen. Ober- und Unterseite des Eisens leicht einfetten, dann kleine Kleckse des Teigs darauf geben und in ca. 5 Minuten dünne Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Waffeln halten sich einige Tage in einer Keksdose. Sie schmecken aber so gut, dass Aufbewahrung kein Thema sein sollte...

Ich werde gleich mal noch welche naschen, bevor sie alle weg sind. Euch wünsche ich einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith

Banana-Cheesecake-Brownies (vegan)



Nach diesem herrlichen, fast sommerlichen Osterwochenende kam dann diese Woche ja der bittere Absturz. Sturm, Regen und Gewitter – da hat man keine große Lust, nach draußen zu gehen. Was also tut man an diesen Tagen? Als Naschkatze versüßt man sie sich mit dem Stöbern in Backbüchern, bei Pinterest und natürlich mit Backen.

Schon lange hatte ich Lust auf eine Kombi aus Brownie mit einer Art Käsemasse. Für eine vegane Variante war alles da, also tobte ich mich gestern Abend noch mal in der Küche aus – denn wenn der (Nasch)Kater aus dem Haus ist, tanzen Naschkatzen durch die Küche. Oder so ähnlich. =)

Ich fand mein Ergebnis zu flach, falls ihr also auch etwas höhere Schnitten haben wollt, nehmt von beiden Teilen die

doppelte Menge, dann werden die Banana-Cheesecake-Brownies schön hoch.

Je nach Geschmack lassen sie sich super variieren. Ideen dazu findet ihr im Rezept.



Für 1 Backrahmen ca. 20×25 cm:
Brownieteig:
170 g Mehl

1 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
100 g Zucker
1 Pr. Salz
1 EL Kakao
1 TL Kardamom, gemahlen
100 g Schokolade, geschmolzen
240 ml Sojadrink
4 EL Öl
Bananen-Käse-Masse:
400 g Sojagurt
25 g Stärke
70 g Zucker
2 EL Öl
1 große Banane, grob zerdrückt
Außerdem:
50 g Mandelblättchen, nach Belieben geröstet
oder
50 g Erdnüsse, geröstet, grob gehackt
oder
einige EL Erdnussmuss

Die trockenen Zutaten für den Teig vermischen, dann das Öl, den Sojadrink und die Schokolade einrühren. Den Backrahmen mit Backpapier auslegen und den Brownieteig hineinfüllen.

Für die Füllung alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und auf den Schokoteig geben.

Nach Belieben mit Mandeln oder Erdnüssen bestreuen oder einige EL Erdnussmus darauf geben und die Bananenmasse damit leicht marmorieren.

[Wer die Kombi Schokolade und Himbeer mag, kann auch statt Banane TK-Himbeeren in die Käsemasse geben.]

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 30–40 Minuten backen. Wenn die Käsemasse leicht aufgeht und golden wird, ist der Kuchen fertig. Abgekühlt in Stücke schneiden.



Ich werde mir jetzt noch ein Stück als Nachtisch genehmigen
und setze mal den Kaffee auf.

Euch wünsche ich noch einen schönen Sonntag und einen guten

Start in die Woche. Macht es euch schön – egal bei welchem Wetter!

Eure Judith

Wenn ihr Brownies lieber klassisch mögt, findet ihr auf dem Blog auch mein Grundrezept für [Brownies](#) und eine [vegane Variante mit Carob und Aquafaba](#), die auch mit Kakao funktioniert.

Rhabarber-Banane-Nicecream



Frohe
Ostern, ihr Lieben! Ich hoffe, ihr verbringt entspannte und

erholungsreiche Tage mit lieben Menschen. Das Wetter ist ja fantastisch und ich genieße es so unglaublich, mal wieder im Pulli oder sogar Shirt aus dem Haus gehen zu können.

Und wie es überall duftet! Nach Grün und Blüten, überall. Frühling und Sommer sind einfach meine liebsten Jahreszeiten, wenn die Natur mit all ihren Farben und Düften schier explodiert und die Tage so schön lang sind. Da hat man gleich viel mehr Zeit und Energie, sich in die Küche zu stellen und was Feines zu zaubern.

Vorgestern habe ich den Abend genutzt, um die ersten Stangen Rhabarber zu verarbeiten. Ich hatte nämlich neulich eine Idee für eine neue Eissorte und so schnell Nicecream auch gemacht ist – die Zutaten brauchen eine kleine Vorbereitung in Form einer Frostbehandlung.

Heute habe ich beides dann aus dem Froster geholt und blitzschnell in Eis verwandelt. Wer meine bisherigen Blitzeiskreationen kennt, der weiß wie schnell man selbst leckeres und gesundes Eis aus einer Handvoll Zutaten herstellen kann.



Für 2–4 Portionen:
3 mittlere Bananen
3 Stangen Rhabarber

1 EL Ahornsirup
1 Handvoll Mandelblättchen, geröstet

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren. Den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf zu Kompott köcheln lassen. Falls nötig 1 EL Wasser zufügen, aber eigentlich müsste der Rhabarber bei eher schwacher Hitze auch so vor sich hin schmoren.

Das fertige Kompott mit dem Sirup süßen (wer es gerne sauer mag, lässt ihn weg, die Bananen sind ja auch sehr süß) und in Klecksen auf eine Platte oder ein Brett geben und darauf einfrieren.

Sobald Bananen und Rhabarber gefroren sind, kann man beides in einen kleinen Topf mit hohem Rand geben und mit einem guten Mixstab (oder einem Hochleistungsmixer) pürieren.

Schon hat man ein cremiges Eis. Wer mag, streut einige Mandelblättchen über die Portionen, dann hat man noch ein bisschen was Knuspriges beim Naschen.



Habt noch genussvolle Frühlingstage und macht es euch schön!
Eure Judith

Weitere Eissorten gefällig? Dann wäre vielleicht die [Kiwi-Avocado-Sorte](#) was für euch oder die [Sorte mit Zimt und Ernüssen](#). =)

Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Naschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal – wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich

beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

$\frac{1}{4}$ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht.

Ich füttere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)



Diese
s Wochenende bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.

Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat, nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Dieser vegane (wer Sojaghurt oder Veganes nicht mag, nimmt normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne) zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).



Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen

und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.

Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.

Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)

25 g Datteln, entsteint

1-2 EL feine Haferflocken

Ca. 400 g Mango

1 gestrichenen TL Kurkuma

600 g Soyade (oder Joghurt)

50 g (Vanille)Zucker

18 g Agar-Agar

100 ml Pflanzendrink

3 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

1 EL Pflanzendrink

$\frac{1}{2}$ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.

Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und

noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.

Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einrühren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrotpapier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.

$\frac{1}{2}$ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.



Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen...

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschrankkuchen habt, findet
ihr hier noch eine [sommerliche Torte mit Feigen.](#)