<u>Apfelcrumble - vegan & glutenfrei & mit Dattelzucker</u>

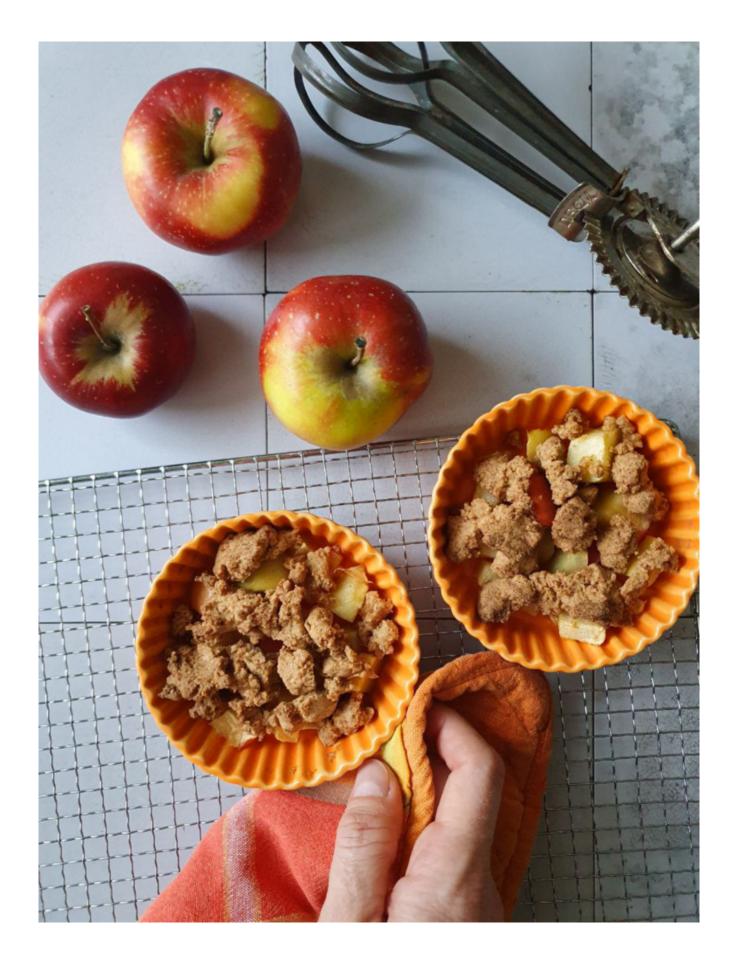


Die dunkle Jahreszeit ist ja auch die Zeit, in der man sich zurückzieht, ausmistet und aufräumt, Altes loslässt und das Jahr aufarbeitet.

Dieses Jahr tue ich das nicht nur ganz praktisch durchs Ausmisten oder Rückschau auf das Jahr, sondern auch physisch. Ich versuche, den Körper vor Weihnachten noch mal ein bisschen zu reinigen und zu entgiften und verzichte deshalb größtenteils auf Gluten, Tierisches und (weißen) Zucker. Da Naschkater sowieso gerade recht strenges Zuckerfasten macht,

passt das ganz gut, weil wir uns dann nicht gegenseitig in Versuchung führen.

Ab und zu kommt aber doch das Verlangen nach einem Nachtisch und da Kater auf Crumble steht, hat er neulich so lange rumgemaunzt, bis ich eine vegane und glutenfreie Variante mit Dattelzucker ausgetestet habe. Es war ein Experiment, aber wir fanden es beide sehr geglückt.



Natürlich werden die Streusel nicht ganz so knackig-knusprig wie mit glutenhaltigem Mehl, aber vielleicht kann man die letzten paar Minuten im Ofen auch nochmal den Grill mit anmachen oder die Oberhitze. Da muss man dann aber ein Auge drauf werfen, damit nichts verbrennt.

Klar — Datteln sind auch Zucker. Aber immerhin deutlich gesünder als weißer Kristallzucker. Und da ich beim Backen eh den Zucker so reduziert wie möglich einsetze (natürlich soll es süß sein, aber mehr als nötig braucht es nicht), ist so eine Nascherei schon mal um Welten besser als gekaufte Süßigkeiten oder auch Kuchen nach klassischem Rezept mit Weizenmehl und weißem Zucker. Naschen soll Spaß machen, darf aber trotzdem so gesund wie möglich sein.:)

Für 4 Portionen:
3 Äpfel, gewürfelt
130 g vegane Butter oder Margarine
75 g Dattelzucker
200 g glutenfreie Mehlmischung
1 TL Zimt
1 Prise gemahlener Ingwer

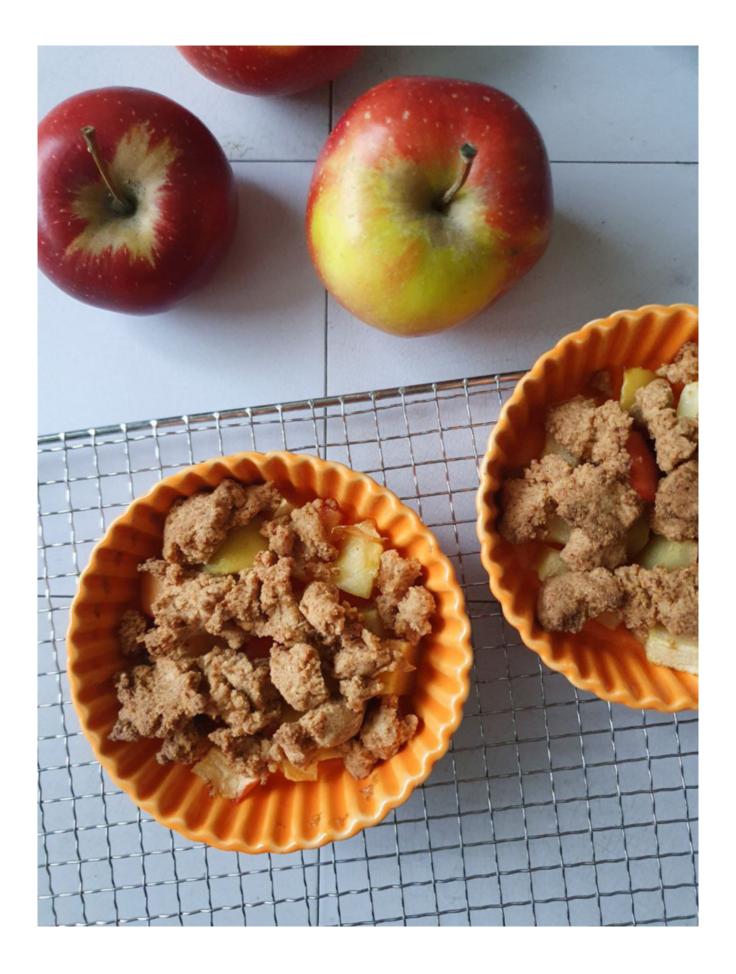
Die Äpfel in eine (oder zwei) Auflaufform(en) geben, sodass der Boden gleichmäßig und nicht zu hoch bedeckt ist. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Butter/Margarine zerlassen (ich nehme eine Metall-Backschüssel, die ich kurz auf die kleinste Herdstufe stelle), den Zucker einrühren, damit er sich auflösen kann.

Dann die übrigen Zutaten dazuwiegen und kurz zu einem glatten Streuselteig verkneten.

Am besten mit den Händen über die Äpfel krümeln, sodass der Teig gleichmäßig verteilt ist.

Den Crumble ca. 25 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel knusprig sind. Nach Belieben am Schluss kurz den Grill anmachen und die Streusel richtig knusprig rösten — aber unter Aufsicht, damit sie nicht verbrennen!



Wer mag, kann natürlich auch eine weihnachtlichere Version daraus machen und die Streusel mit Spekulatiusgewürz verfeinern, oder einer eigenen Mischung aus weihnachtlichen Gewürzen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Naschen und einen schönen Start der Adventszeit!

Eure Judith

<u>Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)</u>



Letzte Woche habe ich meine <u>vegane Schokotarte</u> mit Himbeeren abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D



Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer, Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist.

Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl 50 g Erythrit 100 g (vegane)Margarine, gewürfelt 1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
70 g Ahornsirup
12 g Agar-Agar
400 g Pflanzlicher "Joghurt"

200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt 1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die "Milch") in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die "Milch" zufügen.

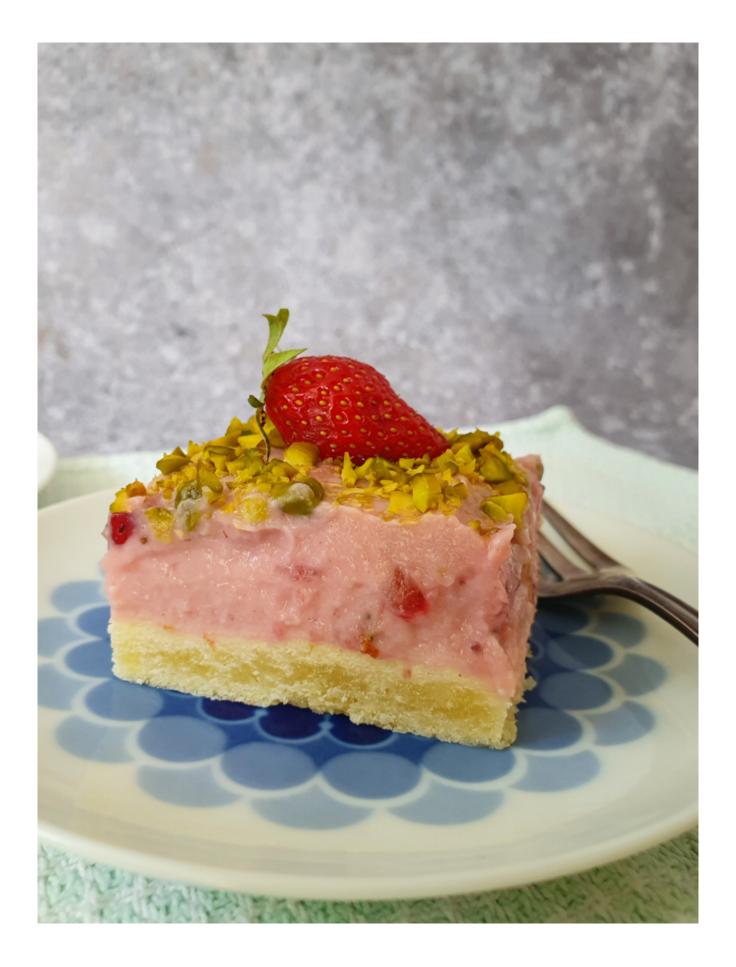
Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel "Joghurt" einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum "Joghurt" geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.



Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

<u>Zitronenkuchen - vegan,</u> <u>glutenfrei, zuckerfrei & mit</u> extra Protein



Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer

eben keinen Spaß.

Wobei — neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt — das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)



Für 1 Kastenkuchen: 150 g weiche vegane Butter/Margarine 100 g Xylith

200 g Seidentofu

10 Datteln, eingeweicht und abgetropft

1 EL Leinsamen

Abrieb von 2 Bio-Zitronen

250 glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

Saft von 2/3-1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith

Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)



Neulich hatte eine Frau aus meinem Frauenkreis einen Tauschnachmittag gemacht. Jede bringt etwas kleines zu essen mit und alles, was sie so aussortiert hat, und man futtert gemeinsam, trinkt Kaffee und tauscht Dinge, die man loswerden möchte, gegen andere, die man toll findet.

So etwas ist nicht nur total nachhaltig, weil man weniger Dinge neu kauft und dafür alte weitergibt, und außerdem macht es Spaß und ist ein schöner Anlass, zusammenzukommen.

Meistens wollen wir viele Dinge loswerden und brauchen

eigentlich nichts. Am Ende nehmen wir aber oft genauso viel wieder mit. Für Minimalisten ist es nicht so gut geeignet, aber ich mag solche Events total gerne.

An diesem Nachmittag hatte unsere Gastgeberin Besuch von einer Freundin und deren Mann, der keinerlei Zucker essen darf. Deshalb gab es mit Datteln gesüßten Milchreis. Sie hatten die Datteln einfach eingeweicht und fein püriert.

Da kam mir die Idee, mal Dattel-Brownies zu backen, da ja Naschkater auch versucht, so wenig wie möglich Zucker (bzw. Kristallzucker) zu essen.



Letzte Woche nutzte ich einen kühleren Tag aus und experimentierte. Heraus kamen wirklich saftige, schokoladige Brownies. Meine waren sogar noch glutenfrei, da ich noch Walnussmehl da hatte (Mandelmehl geht auch) und Haferflocken verwendet habe.

Ich habe noch Schokodrops aus "normaler" Schokolade hinein getan, aber wenn man es ganz streng nimmt, kann man die ja auch durch Dattelschokolade ersetzen oder notfalls auch weglassen. Damit die Brownies ausreichend süß sind (wobei das bei mir ja relativ ist, weil ich immer versuche, so wenig süß wie möglich zu backen), habe ich zwei Esslöffel Birkenzucker ergänzt. Dattelzucker geht auch, der war nur gerade aus und ich schätze, Birkenzucker ist mittlerweile einfacher zu finden als Dattelzucker, der eher noch ein Nischenprodukt ist.

Für 1 Form 20×20 cm:

150 g Datteln
300 ml Mandelmilch/Wasser
2 gestr. EL Leinsamen
100 g Haferflocken
100 g Walnussmehl
40 g Kakao
1 TL Backpulver

2 EL Birkenzucker/Dattelzucker 40 g zerdrückte Mandelblättchen 100 g Schokodrops (nach Belieben) (oder fein gehackte Dattelschokolade)

Die Datteln mit der Mandelmilch und den Leinsamen im Mixer einweichen und dann pürieren. Dann die Haferflocken zugeben und kurz mixen.

Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker vermengen.

Die pürierte Mischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Zum Schluss Mandelblättchen und Schokolade unterheben.

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Glatt streichen und dann ca. 25 Minuten backen.

Die Dattel-Brownies abkühlen lassen und in nicht zu große Quadrate schneiden (sie sind relativ nahrhaft).



Ich finde, diese saftigen Brownies sind die perfekte kleine Schokoladen-Nascherei für zwischendurch. Ich habe einige Stückchen eingefroren und kann mir so immer mal ein Teilchen auftauen, wenn ich Lust auf Süßes habe.

Hoffentlich schmecken sie euch auch so gut!

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Alles Liebe, eure Judith

Erdbeer-Seidentofu-Eis



Neulich war ich mit einer Freundin spontan auf der Nachhaltigkeits-Messe. Natürlich gab es viele Stände mit veganen Produkten und wir kosteten uns durch spannende Leckereien. Während wir Lupinen-Eis löffelten, unterhielten wir uns mit dem Mitarbeiter hinter dem Stand und er erzählte uns, dass er zuhause oft selbst Eis aus tiefgefrorenen Früchten und Seidentofu macht.

Von dieser Idee hatten wir noch nie gehört und waren sofort begeistert.

Diana kaufte sich noch am gleichen Abend Seidentofu und gefrorene Ananas und machte den ersten Test — auf meine Eingebung hin gab sie noch einen Schuss Kokosmilch für den Piña-Colada-Touch dazu. Sie fand das Ergebnis so lecker, dass ich beim nächsten Einkauf auch zur Tiefkühltheke marschierte

und Erdbeeren erstand – Ananas gab es leider nicht.

Da ich aktuell an einem recht dringenden Lektorat sitze und nicht viel Zeit zum Kochen oder Backen habe, gab es als heutige Sonntags-Nascherei und passend zum Muttertag schnelles Erdbeer-Seidentofu-Eis aus dem Hochleistungsmixer mit Herzchen-Deko und frischen Erdbeeren.



Für dieses Eis könnt ihr natürlich alle Früchte hernehmen, die ihr mögt. Das Seidentofu macht das Eis ein bisschen cremiger und eisweißhaltiger. Wer mag, püriert noch ein paar Erdbeeren zur Sauce und gibt sie über das Eis. Und natürlich könnt ihr saisonales Obst auch selbst einfrieren und dann zu Eis verarbeiten!

Für ca. 6 Portionen:

400 g TK-Obst
250 g Seidentofu
4 EL Ahornsirup/Agavendicksaft
Deko nach Belieben

Das TK-Obst abwiegen und kurz antauen lassen, den Seidentofu abgießen.

Das Obst im Hochleistungsmixer pürieren, dann den Seidentofu und die Süße dazugeben und alles noch einmal kurz mixen, bis es vermischt und cremig ist.

Abschmecken und nach Geschmack die Süße anpassen, dann auf Schälchen verteilen, dekorieren und genießen.

(Die Mengenverhältnisse könnt ihr problemlos variieren, je nach Packungsgröße des Seidentofus, das muss nicht ganz genau meinen Mengen entsprechen. Ich denke, ungefähr doppelt so viel Frucht wie Tofu ist ein guter Richtwert.)



Ich hoffe, ihr findet die Idee mit dem Seidentofu auch so inspirierend und bin gespannt, mit welchen Früchten ihr experimentiert!

Habt einen genussvollen Sonntag und kommt gut in die neue Woche.

Eure Judith

Da gerade Saison ist, habt ihr vielleicht auch so Erdbeer-Hunger. Dann wären vielleicht die <u>Quarkpfannkuchen</u> mit Erdbeeren was für euch, oder die <u>Hafer-Buchweizen-Cookies</u> mit Erdbeeren.