

Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Nachdem ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen. Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.

Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächtelt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

Not macht erfinderisch

Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Bियोdo

verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojade, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlröschen/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein [Aquafaba](#) mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

Gemüsiger Knabberspaß

Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herzhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!

Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Zutaten:

Vegane Chicken Wings:

1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
2 TL Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:

125 g Sojade
1 TL scharfer Senf
3 TL Tamari oder Sojasoße
1 EL Tomatenmark
20 g Räuchertofu
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Pflanzenmilch
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.

Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.

Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!

Eure Judith

[Kiwi-Avocado-Nicecream](#) [\(Werbung\)](#)



Habt ihr schon von dem riesengroßen Eis-Trend Nicecream gehört? Naschen geht jetzt auch im Sommer super gesund, nämlich mit der Zwei-Zutaten-Abkühlung. Gefrorenes Obst wird mit dem Hochleistungsstandmixer und etwas Pflanzendrink püriert und sofort kann losgeschleckt werden.

Schon lange träume ich ja von einem Hochleistungsmixer, aber bisher habe ich mein Budget lieber für Reisen ausgegeben – ein wirklich gutes Teil kostet ja definitiv so viel wie 2 Wochen Urlaub. Dann bekam ich die Möglichkeit, einen neuen Stabmixer für euch auszuprobieren: den [Braun Multiquick 9](#). Angeblich sollte man mit ihm problemlos Nicecream machen können. Sofort war ich Feuer und Flamme und nach den ersten Tests muss ich sagen: Der kleine hat Power (Ich brauchte nicht mal Flüssigkeit zum Pürieren)! Und er braucht wunderbar wenig Platz.

Selbst gemachtes Blitzeis aus natürlichen Zutaten schmeckt sooo gut und man muss kein schlechtes Gewissen wegen Unsummen von Kalorien haben – in Form von zu viel Zucker, Fett und wer weiß was noch in industriellem Eis steckt.



Wer eine große Tiefkühltruhe hat, kann sich jetzt ganz wunderbar

den Sommer einfrieren – Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Pfirsiche, Melonen, ... So kann man das ganze Jahr frisches Eis aus frischem Obst selbst machen. Aber es geht genauso gut mit TK-Beeren oder gefrorenen Bananen – das ist sogar die ursprüngliche Nicecream (Banane und Pflanzendrink).

Wenn man selbst Obst einfriert, sollte man es in nicht zu große Würfel schneiden und am besten auf einem Blech oder Brett ausbreiten und einfrieren. Sind die Würfel gefroren, kann man sie in eine Tüte oder Dose umpacken und dann portionsweise entnehmen und vor allem auch besser pürieren, wenn es keinen Fruchtklumpen bildet. Das ist mir beim ersten Test

passiert.



Hat man erst mal sein gefrorenes Obst, geht es ganz schnell.



Zurzeit macht der Hochsommer der letzten Wochen ja eine kurze

Verschlaufpause und man kann mal wieder durchatmen. Kommt die Sonne aber durch, ist es gleich auch wieder schön warm – und somit perfekt für ein Eis. Und der richtige Hochsommer kommt sicher auch noch – ganz viel Naschkatzen-Eiszeit also. =)

Habt ein genussvolles Sommerwochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

♥ ♥

Der MQ9 wurde mir liebenswerterweise zur Verfügung gestellt, so dass ich Sommer- Eiskreationen für euch zaubern kann . Vielen Dank an dieser Stelle! ♥

Meine Meinung wurde dadurch in keinster Weise beeinflusst. Ich empfehle euch lieben Naschkatzen-Lesern nur Dinge die mich persönlich überzeugen. =)

♥ ♥

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

[Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker](#)



Plätz

lich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.

Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie soo köstlich, denn der süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin...so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.

Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: „**Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!**“ Wenn Kater ein Rezept mit solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.



Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
 $\frac{1}{2}$ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.

Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.

Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.

Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.[nurkochen]



Naschkatze

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im Wochenende an!

Eure Judith

Selbst gemachte, gesunde Schokolade aus 3 Zutaten (vegan)



Gute Vorsätze – sicher hat jeder schon einmal welche verfasst, wenn ein neues Jahr begonnen hat. Vorsätze, oder Ziele, hat man ja eigentlich immer und sicher nehmen sich viele ständig vor, gesünder zu leben, ein paar Pfund abzunehmen oder mehr Sport zu machen.

Allerdings ist das nicht so ganz einfach mit den guten Vorsätzen. Gefasst sind sie schnell, umgesetzt nicht gar so fix, denn meistens hat einen der Alltag mit seinen Gewohnheiten ganz schön im Griff. Mir geht es nicht anders. Fürs neue Jahr habe ich mir einmal mehr vorgenommen: Mehr Sport machen, weniger Zucker essen und eine Fastenzeit/Entgiftungszeit einlegen. Letzteres habe ich immer noch vor, aber mein innerer Schweinehund hat schon Bedenken angemeldet: Es stehen runde Geburtstagsfeiern an und der Blog hat auch lange keinen Kuchen mehr gesehen – keine gute Zeit zum Fasten, überhaupt ist nie eine gute Zeit zum Fasten! Nun ja. Mal sehen wer die Auseinandersetzung gewinnt.



Erst einmal habe ich mit einer gesünderen Schokolade angefangen. Wenn schon süß, dann wenigstens selbst gemacht, denn dann weiß man, was drin ist, kann Zuckerart und Süßungsgrad bestimmen und die Nascherei ist etwas Besonderes als in Massen gekauftes Zeug.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Bear Grylls. Bärenstarke Küche“, das ich euch demnächst noch vorstellen möchte, denn es

passt perfekt zum Jahresanfang und guten Vorsätzen.

Die Schokolade besteht aus drei Grundzutaten, ist in 5 Minuten gemacht und muss dann noch ca. eine halbe Stunde kühlen – schon kann genascht werden!

Ich habe sie mit Cranberries, Walnüssen und Erdmandeln bestreut. Man kann sie im Prinzip mit allem anreichern, was man mag: Alle Arten von Nüssen, Samen, getrocknete Früchte, Gewürze, ... Sie hat ein zartes Kokosaroma. Ich überlege, das Ganze auch mal mit Kakaobutter zu versuchen, dann ist es „authentischer“ im Geschmack, denke ich. Auf jeden Fall ist diese Schokolade unglaublich lecker und man hat ein deutlich besseres Gewissen, wenn man sich davon ein Stückchen mehr gönnt. ;)



Zutaten für 1 Tafel ca. 10 x 10 cm:
1 EL Kokosöl
2 EL Rohkakaopulver

1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Nüsse, getrocknete Beeren/Früchte, Gewürze nach Belieben

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Kakaopulver einrühren, dann die Süße unterrühren. Die Mischung in eine Form geben (ich habe den quadratischen, glatten Deckel einer Plastikdose genommen) oder teelöffelweise auf ein Backpapier träufeln, so dass man kleine runde Plättchen erhält.

Die gewünschten Zutaten fein hacken und darüber streuen.

Die Schokolade 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Keksdose, damit sie keine Gerüche annehmen kann.[nurkochen]



Habt ihr schon mal Schokolade selbst gemacht oder auch nur selbst gegessen? Ich finde, so etwas macht großen Spaß und man hat auch noch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.

Habt eine schöne und genussreiche Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith