Fruchtige Eis-Muffins mit Himbeere und Heidelbeere (vegan)

Bei dieser heftigen Hochsommerhitze kann ich beim besten Willen und beim größten Kuchenhunger nicht den Ofen anwerfen. Übers Wochenende habe ich zudem fast die ganze Zeit am aktuellen Buchprojekt gearbeitet, weshalb ich sowieso keine Zeit hatte, irgendwas zum Naschen zu zaubern. Wir hielten uns mit den Maronen-Pralinen vom letzten Wochenende über Wasser.

Gestern nutzte ich dann den ruhigen Abend, um etwas Kühles zu kreieren. Denn was ist bei der Hitze besser, als eine

erfrischende Nascherei?

Nachdem Naschkater in letzter Zeit wieder häufiger Nuss-Dattel-Riegel selbst gemacht hatte, kam mir die Idee, so eine Masse als „Boden“ für Eis-Muffins zu nutzen.

Die fruchtigen Eis-Muffins sind kinderleicht gemacht und je nach Haushalt und Gefräßigkeit hat man dann ein paar Tage ein schönes, kaltes Dessert oder einen süßen Snack.

Ich habe Sojagurt genommen, damit sind die Eis-Muffins vegan, aber man kann auch Kuh-Joghurt nehmen oder Sauerrahm. Die Fruchtmasse habe ich nicht gesüßt, weil der Boden sehr süß ist. Da könnt ihr natürlich nach Lust und Geschmack variieren. Auch bei den „Nüssen“ und Früchten gilt, nehmt was euch schmeckt und was ihr vertragt (manche haben da ja leider Allergien).

Für 8 Eis-Muffins:

180 g Mandeln und Cashewkerne
150 g Datteln, entsteint
(evtl. etwas Wasser)
80 g Himbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt
80 g Heidelbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt
1 Stückchen Bio-Zitronenschale

Für den Boden die Mandeln, Kerne und Datteln in den Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie noch nicht zusammen klumpt, ein klein wenig Wasser zufügen.
Den Teig auf 8 Silikon-Muffinförmchen verteilen und dann mit den Fingern die Mulden bis zum Rand gleichmäßig mit der Nussmasse auskleiden. Die Förmchen in eine Backform stellen, die ins Tiefkühlfach passt.
Die Himbeeren mit dem Sojagurt pürieren und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
Dann die Heidelbeeren mit dem Sojagurt und der Zitronenschale pürieren und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.
Die Eis-Muffins tiefkühlen, am besten über Nacht, aber mindestens einige Stunden.
Zum Genießen vorsichtig aus der Form lösen und je nach Raumtemperatur mind. 15 Minuten antauen lassen.

Ich habe heute gemerkt, dass die Eis-Muffins auch ein hervorragendes Frühstück sind. =)

Mit welchen erfrischenden Nasch-Rezepten hangelt ihr euch durch die Hochsommertage? Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst und eure Rezepte mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Restwoche und behaltet einen kühlen Kopf!

Eure Judith

Gedeckter Apfel-Birnen-Kuchen mit Maronenmehl (vegan, zuckerfrei)

Schon lange wollte ich mal einen gedeckten Kuchen machen, so etwas fehlte in meinem Repertoire nämlich noch. Neulich backte Naschkater Nussecken mit Maronenmehl im Teig, die zwar völlig misslangen, aber trotzdem lecker schmeckten – vor allem dieses nussig-süße Aroma der Maronen liebte ich!

Heute nutzte ich die Zeit, in der mein Besuch aus Heidelberg

home office machte, um diesen neuen Kuchen auszuprobieren. Das Rezept ist frei Schnauze entstanden, ist vegan und ohne Zucker (wenn man vom Fruchtzucker absieht). Ich habe nämlich auch endlich mal das Backen mit Xylit ausprobiert und muss sagen, in der Verwendung ist dieser Zuckerersatz, der mit 40% weniger Kalorien als Zucker daherkommt, genauso einfach wie Zucker.

Für 1 Springform 28 cm Durchmesser:

Teig:

400 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Maronenmehl
150 g Xylit (oder Zucker)
150 g Margarine
Pflanzendrink

Füllung:

450 g Äpfel (Boskoop), geschält und gewürfelt
450 g Birnen, geschält und etwas kleiner gewürfelt
50 g Walnüsse, gehackt und leicht geröstet
2 TL Zimt
30 g Xylith (oder Zucker)

Teig:
Alle Zutaten bis auf den Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Nach und nach in kleinen Mengen Flüssigkeit dazugeben, bis alles zu einem glatten Teig verknetet ist. Den Teig in 2 Portionen teilen: 2/5 und 3/5.
Füllung:
Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
Kuchen:
Backpapier in die Springform spannen und den Rand evtl. leicht mit Margarine einfetten.
Die größere Portion zwischen 2 Folien (oder auf einer Silikonmatte und mit Folie) auf ca. 30 oder 31 cm Durchmesser ausrollen und in die Form legen. Den überstehenden Teig am Rand der Form leicht festdrücken, aber noch nicht abschneiden. Die Füllung hineingeben und verteilen.

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Die kleinere Portion Teig ebenso ausrollen und auf die Füllung legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken und den überschüssigen Teig am Rand der Form abschneiden. Den Rand mit den Fingern hübsch glätten und ein leichtes Wellenmuster hinein drücken, dabei darauf achten, dass Boden und Deckel fest zusammen halten.
Mit einem Messer einige Schlitze in den Deckel schneiden und nach Belieben mit einem ganz kleinen Ausstecher Luftlöcher stechen. Aus dem restlichen Teig kleine Kekse ausstechen und separat backen oder als Deko auf dem Kuchen verteilen.
Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Draußen windet es und hin und wieder kommen Regentropfen

runter. Da tut ein frischer Kuchen mit wärmender Zimt- und Maronennote und heimischem Obst umso besser!
Macht euch ein gemütliches Wochenende mit feinem Kuchen und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)

Na toll, jetzt bin ich auch noch krank geworden. Eine Bronchitis hat mich mehrere Tage lahm gelegt und das obwohl ich soviel zu tun hätte! Zurzeit scheint ja einiges an gemeinen Viren und Bazillen rumzufliegen – ich hoffe, ihr bleibt alle verschont!

Untätig herumliegen ist ja überhaupt nicht meins. Ich kann die Füße nicht stillhalten, außer ich fühle mich richtig, richtig elend. Sobald das Schlimmste überstanden ist, gebe ich wieder Gas, was nicht immer so gut ist. Der Körper braucht eben meist ein paar Tage länger Erholung, als ich es ihm zugestehen möchte. Aber man wird mit dem Alter ja weiser (hust, hust) und deswegen mache ich auch nach den ersten drei Tagen noch

langsam.

Ein bisschen Bewegung brauche ich aber bei dem vielen Liegen, sonst machen mein Rücken und Nacken Terror. Und Nervennahrung braucht eine kranke Naschkatze ja auch, sobald der Appetit wieder da ist. Also habe ich mir gestern schnell einen Rührkuchen gebacken, der ging ganz fix und kommt ohne Kristallzucker und Weißmehl aus, ist also fast schon gesund.

=)

Wer Banane im Nusskuchen nicht mag, nimmt ein Ei mehr dazu und lässt sie weg. Sie gibt natürlich auch Süße, also kann man

noch zwei Esslöffel mehr Agavensirup oder Ahornsirup dran geben.
Der Guss ist wunderbar cremig und schokoladig – und das ohne Puderzucker! Das Geheimnis? Ich habe Honigmarzipan hinein püriert. Wer mag, süßt den Guss noch mit etwas Sirup nach.

Für 1 Gugl- oder Kranzform von 16 cm Durchmesser:

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gemahlene Nüsse
1 gestr. TL Backpulver
6 EL Agaven- oder Ahornsirup
4 EL Rum
120 ml (Pflanzen)Milch
4 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
1 große Banane
3 Eier
je ½ TL Zimt und Kardamom

50 g Honigmarzipan
1 EL Honig
1 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
20 g Kakaopulver
4 EL heißes Wasser

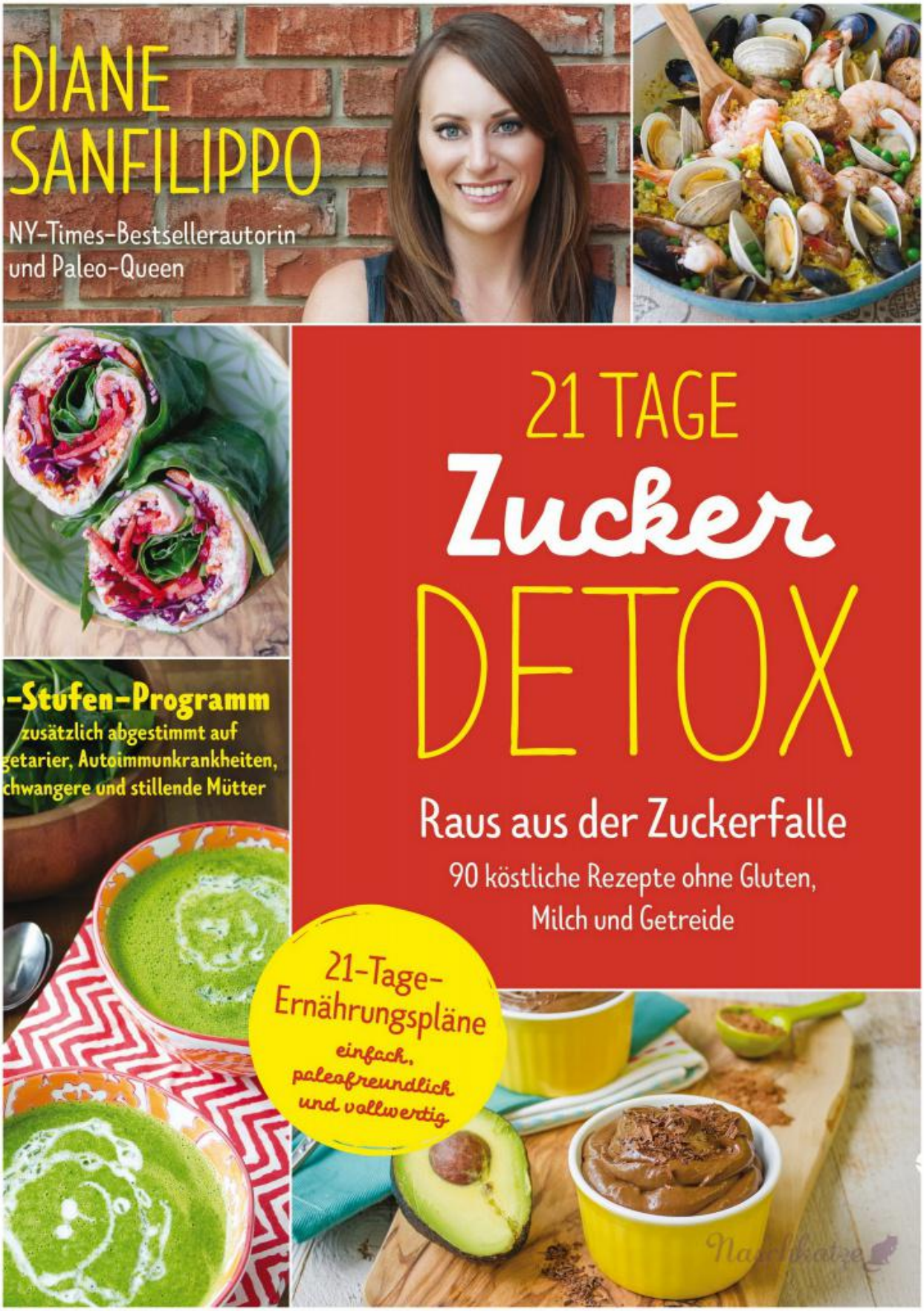
Eine Form gut einfetten.
Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen.
Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.
Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Milch, Fett, Rum, Sirup, Eigelbe und Banane in einer zweiten Schüssel cremig pürieren. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.
Den Teig in die Form gießen, oben glatt streichen und ca. 30 Minuten backen.
Etwas auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit den Guss zubereiten.
Dafür alle Zutaten in eine schmale Schüssel mit hohem Rand geben und glatt pürieren. Den Guss über den erkalteten Kuchen

geben.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende – und bleibt gesund!

Eure Judith

Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

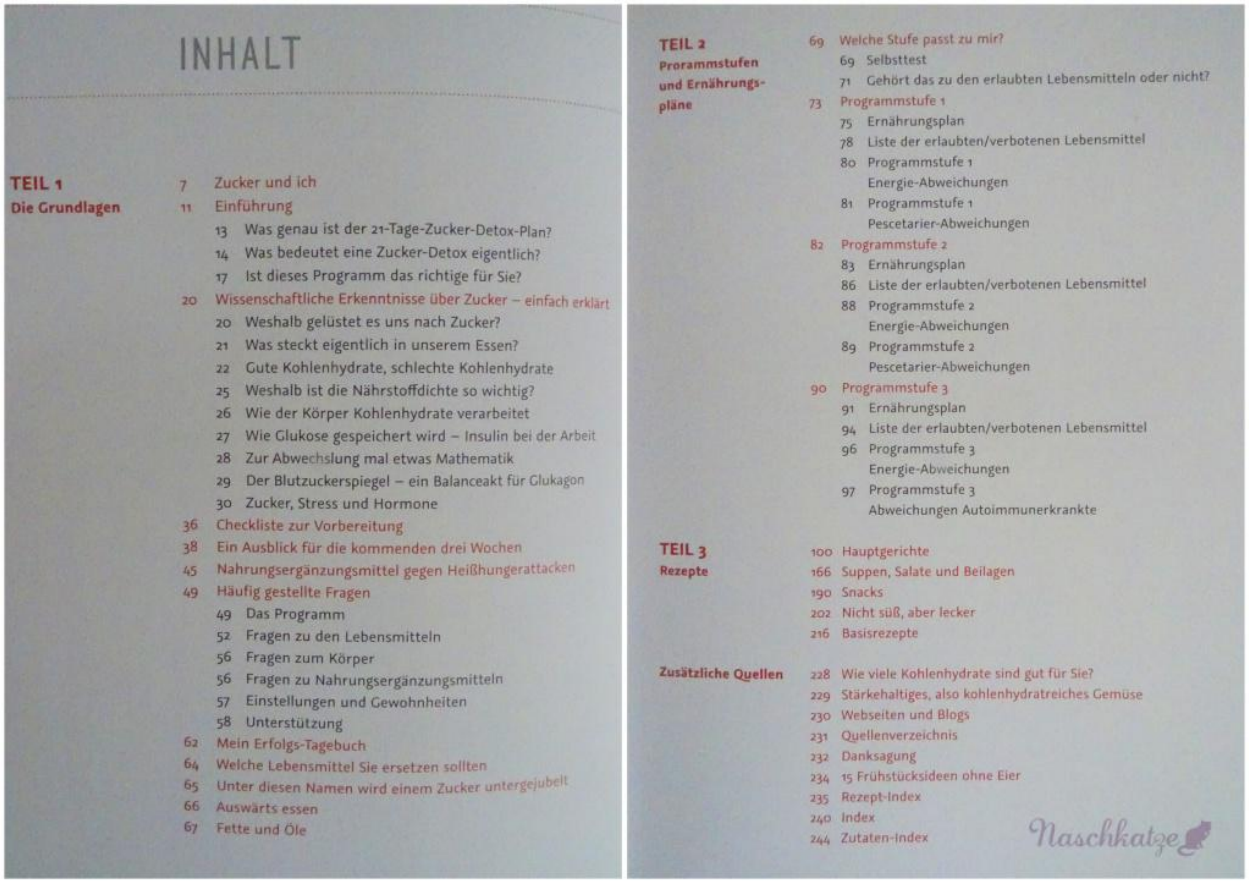


Heute stelle ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja

nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der Weihnachtswochen rum ist und man gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst hat, kann eine Ernährungsumstellung oder auch nur eine zeitweilige Zuckerentwöhnung sicherlich nicht schaden. Für alle, die generell Interesse an diesem Thema haben, kann ich euch das neue Buch „21 Tage Zucker Detox“ von Books4success nur empfehlen.
Und warum passt dieses Thema nun gerade so gut? Ganz einfach: Bis letzte Woche habe ich selbst eine dreiwöchige Zuckerdiät durchgezogen. Und dabei habe ich nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Gluten und Milcheiweiß komplett verzichtet. Hart war das, ehrlich! Kein Nachtisch, kein Obst, kein Käse und kein Milchcappuccino. Aber dem Körper hat das sicher gut getan, vor allem der Verzicht auf den Zucker.

Wenn das Einkaufen mühsam wird
Ein riesiges Problem war tatsächlich – neben der Umstellung an sich – das Einkaufen! Ihr glaubt gar nicht, wo überall Zucker, Süße oder auch Weizen drin ist, obwohl man es gar nicht erwartet! Findet mal eine Sojasoße ohne Weizen. Oder einen herzhaften (!) Aufstrich ohne Zucker/Agavendicksaft/Apfeldicksaft etc. Nahezu unmöglich. Da bleibt nur selber machen oder nach langem Suchen ein, zwei Funde nach Hause tragen (Veganes Schmalz mit Kräutern und Erdnussmus).

Nächste Schwierigkeit ist das tägliche Essen. Zwar habe ich ein großes Repertoire an sowieso veganen/glutenfreien Gerichten und bin ja auch nicht unkreativ, aber trotzdem ist das mit all diesen Einschränkungen nicht so einfach.



INHALT

TEIL 1 Die Grundlagen
7 Zucker und ich
11 Einführung
13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?
14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich?
17 Ist dieses Programm das richtige für Sie?
20 Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt
20 Weshalb gelüstet es uns nach Zucker?
21 Was steckt eigentlich in unserem Essen?
22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate
25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig?
26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet
27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit
28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik
29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon
30 Zucker, Stress und Hormone
36 Checkliste zur Vorbereitung
38 Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen
45 Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken
49 Häufig gestellte Fragen
49 Das Programm
52 Fragen zu den Lebensmitteln
56 Fragen zum Körper
56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln
57 Einstellungen und Gewohnheiten
58 Unterstützung
62 Mein Erfolgs-Tagebuch
64 Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten
65 Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt
66 Auswärts essen
67 Fette und Öle

TEIL 2 Prorammstufen und Ernährungspläne
69 Welche Stufe passt zu mir?
69 Selbsttest
71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
73 Programmstufe 1
75 Ernährungsplan
78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
80 Programmstufe 1 Energie-Abweichungen
81 Programmstufe 1 Pescetarier-Abweichungen
82 Programmstufe 2
83 Ernährungsplan
86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
88 Programmstufe 2 Energie-Abweichungen
89 Programmstufe 2 Pescetarier-Abweichungen
90 Programmstufe 3
91 Ernährungsplan
94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
96 Programmstufe 3 Energie-Abweichungen
97 Programmstufe 3 Abweichungen Autoimmunerkrankte

TEIL 3 Rezepte
100 Hauptgerichte
166 Suppen, Salate und Beilagen
190 Snacks
202 Nicht süß, aber lecker
216 Basisrezepte

Zusätzliche Quellen
228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie?
229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse
230 Webseiten und Blogs
231 Quellenverzeichnis
232 Danksagung
234 15 Frühstücksideen ohne Eier
235 Rezept-Index
240 Index
244 Zutaten-Index

Naschkatze

Buchinhalte

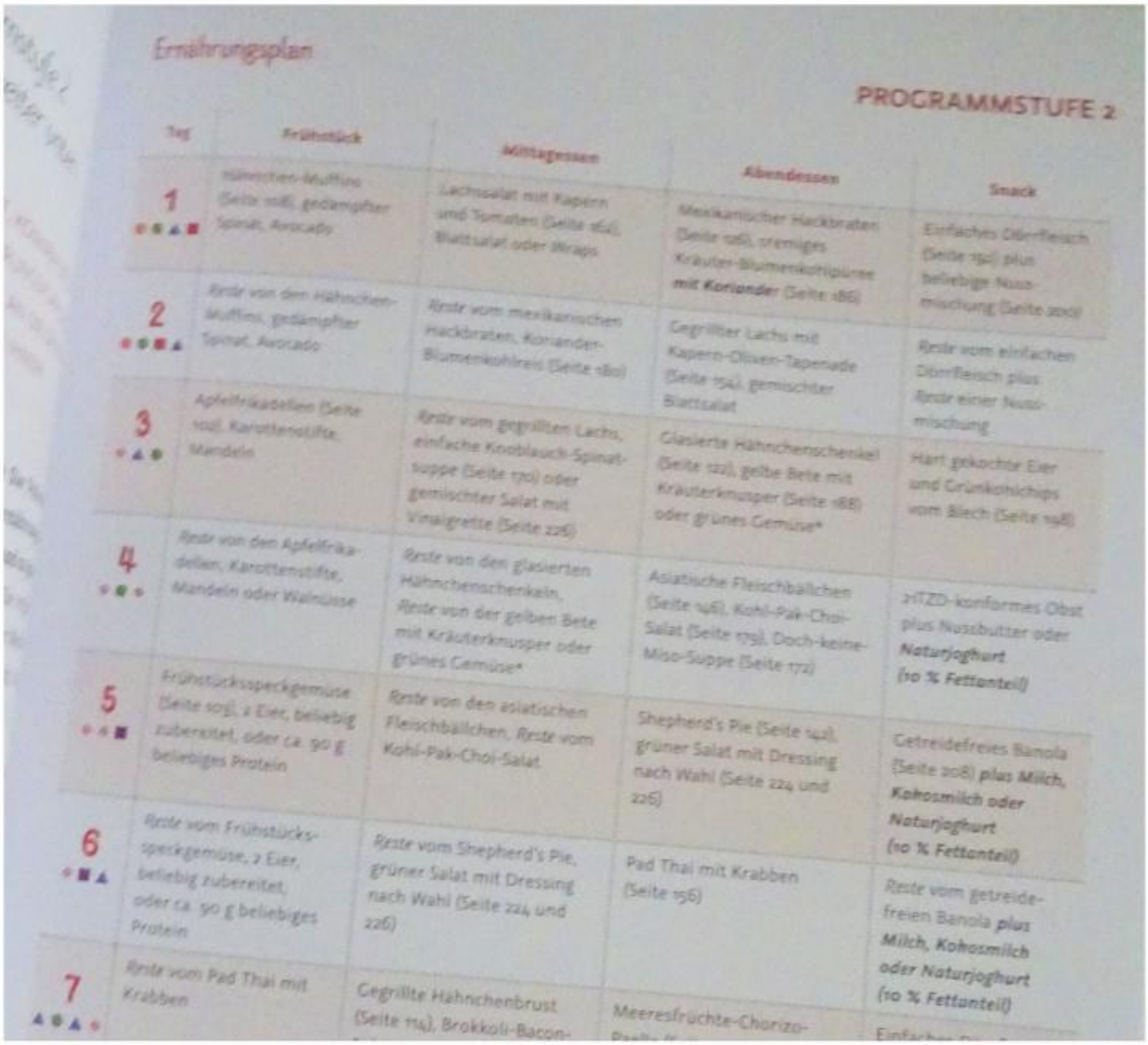
Hier kommt das Buch ins Spiel! Denn Diane Sanfilippo erklärt nicht nur in einfachen Worten, was Zucker im Körper bewirkt und warum es sinnvoll ist, Zucker in der Ernährung zu reduzieren. Sie gibt auch wertvolle Tipps für die Vorbereitung, fürs Essengehen während der 21 Tage und für Mittel gegen Heißhungerattacken.

Sie gibt dem Leser drei Stufen vor, die man anhand von Fragen für sich bestimmen kann. Jede **Programmstufe** enthält einen **Ernährungsplan** für die kompletten 21 Tage, Vorschläge bei Abweichungen (z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Pescetariern oder extrem sportlichen Menschen) und Listen erlaubter/verbotener Lebensmittel.

Wenn man also nicht jeden Tag selbst überlegen und zusammen basteln möchte, was man essen kann, hat man im Buch die perfekte bequeme Vorgabe und wird motivierend an die Hand genommen.

Der dritte Buchteil besteht aus den **Rezepten** und „zusätzlichen Quellen“ wie Webseiten und Blogs zum Thema oder „15

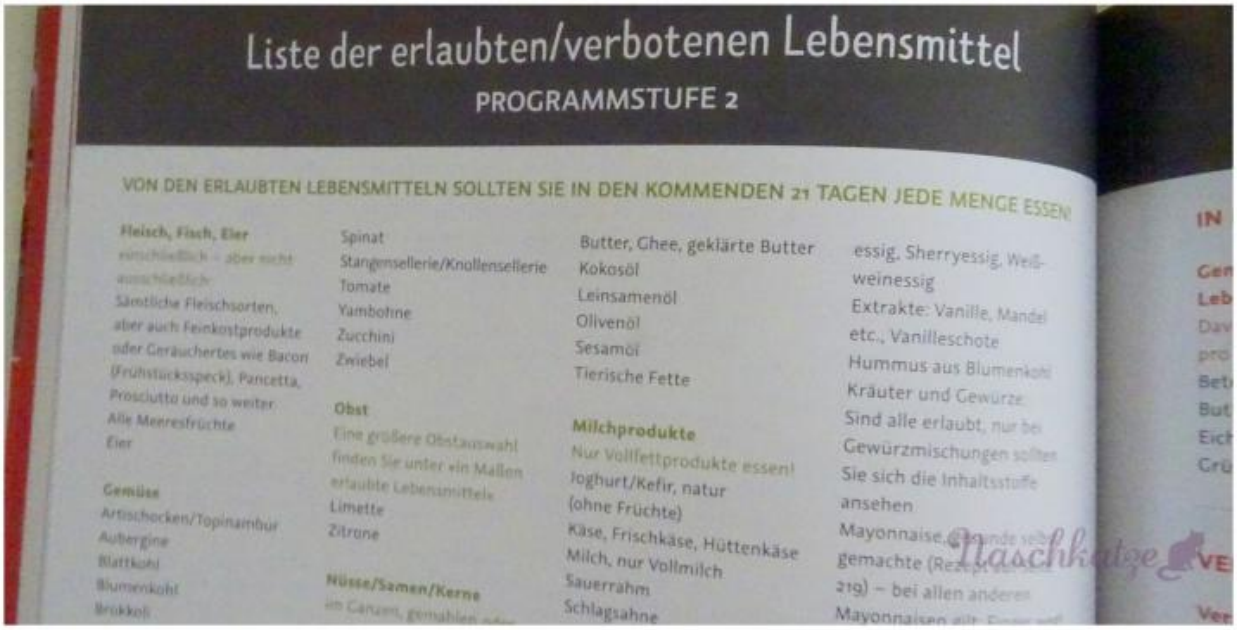
Frühstücksideen ohne Eier“.



Ernährungsplan

PROGRAMMSTUFE 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
1	Hühnchen-Muffins (Seite 108), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachssalat mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 126), cremiges Kräuter-Blumenkohlpüree **mit Koriander** (Seite 186)	Einfaches Dörrfleisch (Seite 152) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hühnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 180)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Dörrfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelfrikadellen (Seite 102), Karottenstifte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 226)	Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlchips vom Blech (Seite 198)
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottenstifte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknusper oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	zHTZD-konformes Obst plus Nussbutter oder **Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 109), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 142), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Bannola (Seite 208) **plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
6	Reste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Bannola **plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	



Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel

PROGRAMMSTUFE 2

VON DEN ERLAUBTEN LEBENSMITTELN SOLLTEN SIE IN DEN KOMMENDEN 21 TAGEN JEDE MENGE ESSEN!

Fleisch, Fisch, Eier
einschließlich – aber nicht ausschließlich
Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter
Alle Meeresfrüchte
Eier

Gemüse
Artischocken/Topinambur
Aubergine
Blattkohl
Blumenkohl
Brokkoli
Spinat
Stangensellerie/Knollensellerie
Tomate
Yambohne
Zucchini
Zwiebel

Obst
Eine größere Obstauswahl finden Sie unter »In Mallen erlaubte Lebensmittel«
Limette
Zitrone

Nüsse/Samen/Kerne
in Ganzem, gemahlen oder

Butter, Ghee, geklärte Butter
Kokosöl
Leinsamenöl
Olivenöl
Sesamöl
Tierische Fette

Milchprodukte
Nur Vollfettprodukte essen!
Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte)
Käse, Frischkäse, Hüttenkäse
Milch, nur Vollmilch
Sauerrahm
Schlagsahne

essig, Sherryessig, Weißweinessig
Extrakte: Vanille, Mandel etc., Vanilleschote
Hummus aus Blumenkohl
Kräuter und Gewürze: Sind alle erlaubt, nur bei Gewürzmischungen sollten Sie sich die Inhaltsstoffe ansehen
Mayonnaise, [illegible] gemachte (Re[illegible] 219) – bei allen anderen Mayonnaisen [illegible]

Naschkatze

Kostprobe?

Zum Frühstück klingen **„Kürbispfannkuchen mit Kokos-**

Vanillecreme“ nicht schlecht, oder?
„**Apfel-Streusel-Muffins**“ wären auch eine Idee oder ein „**Mandelmilch-Smoothie**„.
Unter „Hauptgerichte“ gibt es viele leckere Hähnchenrezepte wie das „**Hähnchen mit Artischocken und Oliven**“ oder „**Ingwer-Knoblauch-Hähnchen**“, aber auch vegetarische Suppen, Ofengemüse oder Salate.

„Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade“ klingt superlecker, aber auch die Knabbereien wie **„Zimt-Nuss-Mischung“** oder **„Apfel-Zimt-Donuts“**. Ganz hinten gibt es viele

Basisrezepte, zum Beispiel für **„Zuckerfreies Ketchup“**, **„Mandelmilch“** oder Soßen und Dipps.

Ingwer-Knoblauch-Rindersteak mit Brokkoli

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN · GARZEIT: 10 MINUTEN · PORTIONEN: 3–4

Für die Marinade
¼ Tasse Coconut Aminos
2 bis 3 Spritzer Fischsoße
2 EL Schalotte, in Würfeln
2 EL Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
½ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
1 TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
½ TL Meersalz
¼ TL schwarzer Pfeffer
500 g Kronfleisch (Skirt Steak)
1 großer Brokkoli, in 2,5 bis 5 cm große Stücke geschnitten
1 TL Kokosöl oder Ghee

Optionale Zutaten
1 EL weißer Sesamsamen
¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
¼ Tasse Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

Nebenbei erwähnt
Zu diesem Gericht passt am besten Koriander-Blumenkohlreis (Rezept auf Seite 189)

Zutaten für die Marinade in einer Rührschüssel vermengen.
Das Kronfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Faser in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faser in etwa 1 mm dünne Streifen schneiden.
Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten durchziehen lassen.
Brokkoli dämpfen in einem Topf mit Dampfeinsatz kräftige grüne Farbe angenommen hat und bissfest ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.
Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch und Marinade in die Pfanne geben und etwa 1 Minute pro Seite garen, bis es durchgebraten ist.
Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den Brokkoli unterheben und erwärmen.
Mit weißem Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingszwiebel, sofern verwendet, garnieren.

Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN · GARZEIT: 40 MINUTEN · PORTIONEN: 3 · ERGIBT: 6 MUFFINS

Jutebär-Tipp

Karotten-Kürbis-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN · GARZEIT: 35–40 MINUTEN · PORTIONEN: 12 · ERGIBT: 12 MUFFINS

6 Eier, verquirlt
¼ Tasse Kürbis aus der Dose/dem Glas
½ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
½ TL purer Vanilleextrakt
1 grüne unreife Banane, zerdrückt
½ Tasse Kokosmehl
eine Prise Meersalz
¼ TL Backpulver
1 EL Lebkuchengewürz
3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)

Jutebär-Tipp

Küchen-Tipp

Muck aus 21-TAG-Kur

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eier, Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel verrühren. Dann das Kokosmehl darübersieben und mit dem Salz, Backpulver und

Naschkatze

Fazit

Generell schreibt die Autorin **sehr persönlich** von ihren eigenen Erfahrungen mit Süßigkeiten-Exzessen, schwankenden Zuckerspiegeln und Gewichtszunahme durch falsche Ernährung. Sie verdeutlicht **anschaulich**, welche Fehler man begehen kann und wie man sie vermeidet und gibt **wertvolle Tipps** für die Zeit nach der Diät und für eine weitere grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.
Auch wer sich nur ab und zu entgiften oder langsam zu einer Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten finden möchte, liegt bei diesem Buch richtig.

Ich habe mir vorgenommen, zukünftig zu versuchen, mehr „gesünderen“ Zucker wie Honig oder Kokosblütenzucker zu verwenden und auch beim Backen ein bisschen umzustellen bzw. auch einfach zu reduzieren. Wenn man drei Wochen keinen Zucker isst, kommt einem fast alles viel zu süß vor! Bei der Weihnachtsbäckerei habe ich bereits ein bisschen umgestellt. =)
Außerdem möchte ich versuchen, mehr gesunde Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu essen und da werde ich das Buch sicherlich

immer wieder als Ideenquelle durchblättern.

Habt ihr schon mal eine Detox-Zeit gemacht? Oder habt ihr vielleicht vor, im neuen Jahr oder in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten?
Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu lesen! Hinterlasst doch einen Kommentar!

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders

Nachd

em 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 geschwächelt, 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 Biodo 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