

Anja Stadelmann

Desserts roh & vegan

Leseprobe

[Desserts roh & vegan](#)

von [Anja Stadelmann](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.unimedica.de/b17057>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Birnen mit Crumble und Vanillesauce

für 2 Portionen

2 Birnen, etwa 300 g

Crumble

50 g gemahlene Nüsse

2 EL Dattelpüree, Seite 14,
oder Dicksaft

1 Msp Zimtpulver

1 Prise Salz

Vanillesauce

50 g Cashewnüsse, mindestens
30 Minuten im Wasser
eingeweicht

1/4 Vanilleschote

1 EL Dicksaft

Kurkumapulver,
für die Farbe, nach Belieben

Die Zutaten für die Crumble verrühren.

Für die Vanillesauce Cashewnüsse, abgestreiftes Vanille-
mark, Dicksaft und wenig Kurkumapulver fein mixen.

Birnen vierteln und entkernen, in Schnitze oder in beliebige
Stückchen schneiden.

Birnenscheiben anrichten, Vanillesauce darübergießen.
Crumble dazubröseln.





Leseprobe von A. Stadelmann, „Desserts roh & vegan“
Herausgeber: Fona Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Lemoncurd-Törtchen

für 3 Stück

1 Portion «Tortenboden», Seite 25

Lemoncurd

50 g Cashewnüsse

1/2 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale und Saft

2 EL Kokosmus

1–2 EL Dicksaft

1 dl/100 ml Wasser

1/2 TL Kurkuma

Saisonbeeren, für die Garnitur

1 Tortenbodenmasse in drei Portionen teilen und in 3 mit Klarsichtfolie ausgekleidete Förmchen drücken.

2 Zutaten für die Lemoncurd pürieren und auf die Förmchen verteilen. Eventuell 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Törtchen vor dem Servieren mit Beeren garnieren.



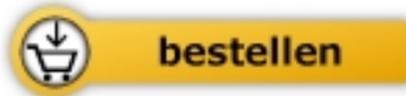


Leseprobe von A. Stadelmann, „Desserts roh & vegan“
Herausgeber: Fona Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Anja Stadelmann
[Desserts roh & vegan](#)

112 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de