

Stina Spiegelberg Gesund backen

Leseprobe

[Gesund backen](#)

von [Stina Spiegelberg](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b19176>

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>





Leseprobe von S. Spiegelberg, „Gesund backen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gojibeeren-Apfelbrot



Vollwertkost ganz nach meinem Geschmack.

Dieses Fruchtbrot ist übers ganze Jahr gerne auf dem Kaffeetisch gesehen.

Ergibt 2 kleine Brote oder eine 18 cm-Kastenform.

Für die Apfel-Masse

320 g (ca. 2 Stück) süß-säuerliche Äpfel,
z.B. Boskop
1 EL Zitronensaft
60 g Agavendicksaft
1 EL Rum
20 g Gojibeeren, getrocknet
40 g Cranberries, getrocknet
100 g Haselnüsse
20 g Orangeat

Die Äpfel waschen und grob bis auf das Kerngehäuse reiben. Mit Zitronensaft beträufeln und mischen. Agavendicksaft, Rum, Beeren, Haselnüsse und Orangeat zugeben. Mischen und 3-4 Stunden ziehen lassen.

Für den Teig

150 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Dinkelmehl Type 630
1 EL Kakao
1 ½ TL Backpulver
½ TL Zimt, gemahlen
1 Msp. Nelken, gemahlen
1 Prise Salz

Nach der Wartezeit Mehl, Kakao, Backpulver, Zimt, Nelken und Salz zu den Äpfeln geben. Mit einem Löffel zu einem Teig kneten.

Zwei kleinere Kastenformen leicht fetten, den Teig hinein füllen und die Brote bei 180 °C Ober-/Unterhitze 35-45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen und dann vorsichtig heraus lösen.

Tipp

Das Fruchtbrot lässt sich auch glutenfrei zubereiten. Dazu das Mehl einfach durch Buchweizen- oder Kastanienmehl ersetzen und 1 EL Tapiokastärke hinzufügen.



Leseprobe von S. Spiegelberg, „Gesund backen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gemüsetarte tricolore



Eine farbenfrohe Tarte für liebe Gäste, oder zum selbst Genießen.

Ergibt eine Tarte von 18 cm Durchmesser für 4 Stücke.

Für den Boden:

320 g Blätterteig

Den Blätterteig auf ein Quadrat von 24x24 cm zurechtschneiden und mit Backpapier in eine Springform legen. Den Rand leicht andrücken und überstehenden Teig abschneiden.

Für die Gewürz-Creme:

150 g Sojajoghurt

60 g (2 EL) Cashewmus

¼ TL Senfkörner

2 Wacholderbeeren

1 EL Hefeflocken

1 geh. TL Speisestärke

Je 1 Msp. Muskatnuss, Paprika

Salz, Pfeffer

In einer Schüssel Joghurt und Cashewmus verrühren. Senfkörner und Wacholderbeeren im Mörser zermahlen, dann mit den Hefeflocken, der Stärke und den weiteren Gewürzen zur Joghurtmischung geben und glatt rühren. Die Creme auf dem Blätterteigboden glatt streichen.

Für die Gemüsefüllung:

1 Zucchini, klein

1 Karotte

Etwas Wasser

1 TL Zitronensaft

1 Rote Bete, roh

Salz, Pfeffer

1 rote Zwiebel

100 g Räuchertofu

Zucchini und Karotte in Streifen hobeln und in etwas Zitronenwasser legen. Die Rote Bete auch in Streifen hobeln und in Salzwasser leicht vorgaren, dann abkühlen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Räuchertofu in feine Scheiben schneiden. Nun die Gemüsestreifen mit leichter Überlappung auf die Arbeitsfläche legen, sodass sie sich einrollen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Hin und wieder mit Zwiebeln und Rauchertofu spicken. Dann das Gemüse zu einer Spirale einrollen und in den vorbereiteten Blätterteigboden, auf die Creme legen.



Stina Spiegelberg
[Gesund backen](#)
mit Veganpassion

216 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

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