

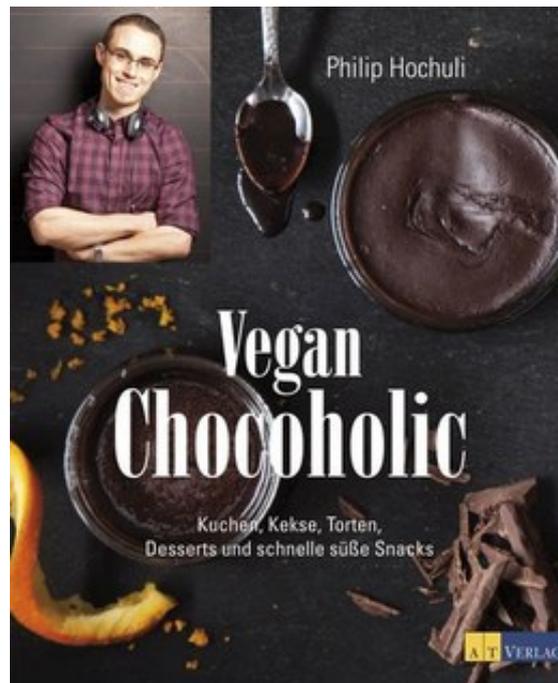
Philip Hochuli Vegan Chocoholic

Leseprobe

[Vegan Chocoholic](#)

von [Philip Hochuli](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b19235>

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>



Sauce Caramel Royale mit Schokosplittern



In dieser Sauce möchten Karamell-Liebhaber am liebsten baden. Die Sauce schmeckt gut zu Pfannkuchen, Kuchen, Muffins, auf Brot oder einfach so zum Löffeln.

Für 1 Glas
Schwierigkeit * *
Zeitaufwand: 10 Minuten
plus mindestens 2 Stunden
Kühlzeit

200 ml Kokosmilch
150 g weißer Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
100 g dunkle vegane Schokolade
(45-55 % Kakaoanteil)

100 ml Kokosmilch, den Zucker und den Zitronensaft in einen Topf geben und auf höchster Temperatur aufkochen. Die Hitze nur wenig reduzieren, sodass es immer noch kräftig kocht, und unter regelmäßigem Rühren mit dem Schwingbesen kochen lassen, bis die Farbe von Weiß zu Hellbraun wechselt (das dauert circa 5 Minuten). Dabei gut aufpassen, denn der Wechsel kommt sehr plötzlich. Wenn kaum mehr Blasen aufsteigen, ist es das sichere Anzeichen, dass es gleich so weit ist.

Dann noch so lange weiterkochen, bis das Karamell eine kräftig goldbraune Farbe angenommen hat. Nicht zu früh vom Herd nehmen, sonst wird das Karamell zu wenig dunkel und hat einen zu wenig intensiven Geschmack, aber auch nicht zu lange kochen und nicht zu dunkel werden lassen.

Nun die restliche Kokosmilch in den Topf geben, diesen erneut auf den Herd stellen und das Ganze nochmals 2 Minuten unter dauerndem Rühren zu einer homogenen Sauce kochen. Die Sauce in ein Glas füllen, auskühlen lassen und danach noch mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Schokolade sehr fein hacken oder raspeln, unter die Creme heben und die Sauce wieder in den Kühlschrank geben. Vor dem Verzehr jeweils kurz umrühren.

Tipp

Das Zubereiten von Karamell erfordert ein wenig Übung, also nicht verzweifeln, wenn es beim ersten Mal nicht hundertprozentig wunschgemäß klappt.



Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake



So lecker und so gesund! Der Cheesecake kann auch in doppelter Menge in einer Springform von 26 cm Durchmesser zubereitet werden.

Für eine quadratische Form von 16 cm Seitenlänge oder eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser
Schwierigkeit **
Zeitaufwand: 40 Minuten plus 6 Stunden Gefrierzeit und einige Stunden Kühlzeit

Boden:
60 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipp)
20 g Kakaopulver
65 g gemahlene Haselnüsse
30 g Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

Füllung:
150 g Bananen (Gewicht inklusive Schale)
200 g Cashewkerne (siehe Tipp)
75 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipps)
1 EL Zitronensaft
40 g Kakaopulver
3/4 TL gemahlene Bourbon-Vanille, ersatzweise das Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Prise Salz
2-3 EL Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

Die Bananen für die Füllung sollten möglichst so reif sein, dass sie bereits durch die Schale hindurch duften, aber noch nicht überreif sind. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 6 Stunden einfrieren.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Datteln mit einem Messer fein schneiden. Mit dem Kakao und den gemahlene Haselnüssen in einer Schüssel mischen. 2 Teelöffel Wasser und das Kokosfett zugeben und alles kräftig durchkneten. Den Teig auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen.

Für die Füllung die Bananen aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz antauen lassen und zusammen mit Cashewkernen, Datteln, Zitronensaft und 5 Esslöffeln Wasser im Mixer zu einer cremigen, homogenen Masse mixen. Falls nötig kann man die gefrorenen Bananen auch etwas länger auftauen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Kakaopulver, Vanille, Salz und das geschmolzene Kokosfett gut untermischen und die Masse auf dem Boden verteilen. Im Kühlschrank einige Stunden erkalten und fest werden lassen.

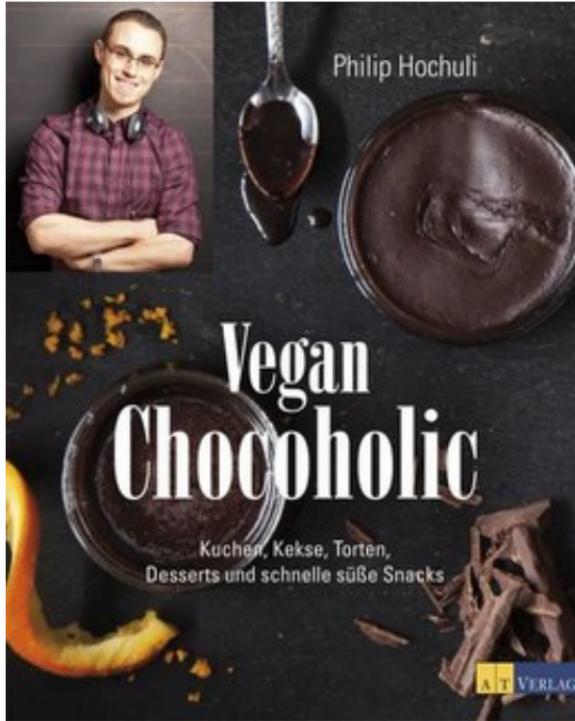
Tipps

Weiche Datteln gibt es häufig bereits als »Soft-Version« zu kaufen. Alternativ eignen sich auch Medjool-Datteln, die von Natur aus sehr weich sind.

Wenn die Cashewkerne bereits am Vorabend in Wasser eingeweicht werden, kann die Wassermenge für die Füllung von 5 auf 1-2 Esslöffel reduziert werden.



Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

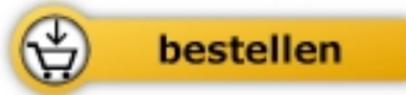


Philip Hochuli

[Vegan Chocoholic](#)

Kuchen, Kekse, Torten, Desserts und schnelle süße Snacks

128 Seiten, geb.
erschienen 2015



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