

Gina Martin-Williams

Vegan: Kekse und Konfekt

Leseprobe

[Vegan: Kekse und Konfekt](#)

von [Gina Martin-Williams](#)

Herausgeber: Krenn Verlag



<http://www.unimedica.de/b17530>

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>



Knusprige Müslikekse



Zutaten: 102 Stück
pro Stück ca. 30 kcal

- 120 g vegane
Margarine
- 3 EL neutrales Öl
- 80 g natusweet 1:1
Schale von
1/2 Zitrone
- 1/2 TL Bourbon
Vanillepulver
- 230 g Vollkorn Dinkel-
oder Weizenmehl
- 150 g Vollkorn
Haferflocken
- 1 EL Weinstein-
backpulver
- 40 g Sonnenblumen-
kerne
- 40 g gehackte
Haselnüsse
- 40 g Rosinen
- 40 g ganze Kürbis-
kerne
- 40 ml Wasser

Backofen auf 180 °C
vorheizen - Backblech mit
Backpapier auslegen.

Backzeit: 180 °C 14-16 Minuten

Margarine, Öl, natusweet, Zitronenschale und Vanille glatt rühren. Mehl, Haferflocken und Backpulver vermengen, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Rosinen und Kürbiskerne dazugeben und mit der Teigmasse vermischen. Zum Schluss Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen, Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Kleine Stücke vom Teig nehmen, mit der Hand flach drücken, ca. 5 mm dick ausrollen und ausstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 14-16 Minuten backen.

VEGAN Kekse & Konfekt



Leseprobe von G. Martin-Williams, „Vegan: Kekse und Konfekt“
Herausgeber: Krenn Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Rohkost: Power Riegel

Zutaten: 30 Stück pro
Stück ca. 64 kcal

60 g Sesampaste
(Tahin)

40 ml Kokosfett

1/2 TL Bourbon
Vanillepulver

35 g natusweet 1:1

1/2 TL Zimtpulver

35 g Dörrpflaumen

60 ml Kokosmilch,
dickflüssig

100 g Sonnenblumen
oder Kürbis-
kerne (oder Je
50 g)

40 g Kokosraspeln

25 g Sesam

15 g gemahlene
Mandeln

20 g gehackte
Pistazien

50 g Haferflocken

Einen geraden Teller
oder Tortenboden mit
Backpapier auslegen.

Tahin, Kokosfett, Vanille, natusweet und Zimt glatt rühren. Dörrpflaumen mit Kokosmilch pürieren und unter die Masse mischen. Restliche Zutaten vermengen und dazugeben. Die Hälfte der Masse pürieren und mit der anderen Hälfte vermischen.

Die Masse 1-1 1/2 cm dick auf dem Teller aufstreichen und 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend Riegel ausstechen und im Kühlschrank aufbewahren.



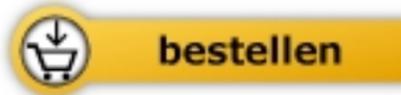
Sie können die Riegel in das Tiefkühlfach stellen und anschließend mit flüssiger Schokolade überziehen oder aus der Masse Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Kakao wälzen.



Gina Martin-Williams

[Vegan: Kekse und Konfekt](#)

96 Seiten, geb.
erschienen 2014



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