

Simone Salvini Vegan, süß & sündig

Leseprobe

[Vegan, süß & sündig](#)

von [Simone Salvini](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



vegan
süß & sündig

Die verführerische Welt der Desserts:
70 kreative und klassische Rezepte

HANS-NIETSCH-VERLAG

<http://www.unimedica.de/b16160>

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. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Käsekuchen aus Kokosmilch und Haselnüssen mit Waldbeergelee

Zutaten für 4 Personen

Für den Käsekuchen

300 ml Kokosmilch, natur
45 g geschälte Haselnüsse
40 g heller Vollrohrzucker
20 g Maisstärke
Orangenschale (von einer Bio-
Orange!)

Für das Gelee

300 g ungezuckerte Waldbeer-
Marmelade
200 ml Wasser
3 g Agar-Agar-Pulver
fein gehackte Zitronenschale
(von einer Bio-Zitrone!)
frische Waldbeeren, Trauben
und frische Kräuter zum
Dekorieren

Zubereitung

Für den Käsekuchen die Haselnüsse bei 180 °C etwa 4 Minuten im Backofen rösten. Dann mit der Milch und der Orangenschale zu einer glatten, hellen Flüssigkeit mixen. Mit 2 bis 3 Esslöffeln der Milch die Maisstärke anrühren. Die restliche Flüssigkeit mit dem Zucker zum Kochen bringen. Kurz vor dem Aufwallen die angerührte Maisstärke dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer homogenen Creme aufschlagen. Schnell in eine Backform mit herausnehmbarem Boden füllen und im Kühlschrank 1 Stunde auskühlen lassen.

Für das Gelee Wasser und Agar-Agar aufsetzen und 2 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Vom Herd nehmen und die Marmelade sowie die Zitronenschale dazugeben. Mit dem Schneebesen verrühren und das Gelee auf den Käsekuchen in der Form gießen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Den Kuchen in kleine Quadrate schneiden, aus der Form nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Nach Belieben mit frischen Beeren, Trauben und Kräutern servieren.

Toskanische Trauben-Focaccia

Zutaten für 4 Personen

500 g Weizenmehl Typ 1050
100 g feines Maismehl
30 g Vollrohrzucker
300 ml naturtrüber Traubensaft
1 Würfel frische Hefe
100 ml mildes Olivenöl, extra
vergine
fein gehackte Zitronenschale
(von einer Bio-Zitrone!)
fein gehackter Rosmarin
1 Prise Salz
1 Traube rote Weinbeeren

Zubereitung

Die zwei Mehlsorten mit Zucker, Zitronenschale, Rosmarin und Salz in eine Schüssel geben. Dann die Hefe in dem Traubensaft auflösen. Das Öl nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Flüssigkeit über die Mehlmischung gießen und von Hand ein paar Minuten zu einem Teig verkneten. Eine Kugel formen und etwa 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen, das die gleiche Größe hat wie die Backform (28 x 22 Zentimeter groß). Das Teigstück in die mit Backpapier ausgelegte Form legen und gehen lassen, bis es sein Volumen verdoppelt hat. Dann die Trauben halbieren, entkernen und mit der angeschnittenen Seite nach unten gleichmäßig verteilt in den Teig drücken. Im Backofen bei 180 °C etwa 22 Minuten backen. Die Focaccia vor dem Herausnehmen abkühlen lassen.



Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



vegan
süß & sündig
Die verführerische Welt der Desserts:
70 kreative und klassische Rezepte
HANS-NIETSCH-VERLAG

Simone Salvini

[Vegan, süß & sündig](#)

Die verführerische Welt der Desserts: 70
kreative und klassische Rezepte

190 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

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