

Friedl / Emme Vegane Versuchung

Leseprobe

[Vegane Versuchung](#)

von [Friedl / Emme](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b17828>

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 Leseprobe 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>





MINI-KAFFEE- GUGELHUPFE

Für 6 Mini-Gugelhupfe

Zutaten

- › 150 g Dinkelmehl Typ 630
- › 30 ml Sonnenblumenöl
- › 50 g geriebene Haselnüsse
- › 25 g Birkenzucker (oder anderes Süßungsmittel)
- › 1 EL Weinsteinbackpulver
- › 100 ml Dinkel-Drink
- › 3 TL löslicher Kaffee
- › 50 g Reismilchschokolade
- › 50 g Nougat
- › Einige Zartbitter-Mokka-Bohnen

Zubereitung

- 1 Das Backrohr auf 180° C vorheizen.
- 2 Die Förmchen mit etwas Öl ausstreichen.
- 3 Das Mehl, die Haselnüsse und den Zucker mit dem Öl und dem Dinkel-Drink zu einem glatten Teig verrühren.
- 4 Den löslichen Kaffee und das Weinsteinbackpulver untermengen.
- 5 Den Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten lang backen.
- 6 Während die Gugelhupfe auskühlen, die Reismilchschokolade zusammen mit dem Nougat in einem Wasserbad schmelzen.
- 7 Abschließend die Glasur auftragen, die Gugelhupfe mit den Zartbitter-Mokka-Bohnen verzieren und trocknen lassen.

MÜSLIRIEGEL mit weißer Schokolade


Für ca. 15-20 Stück

Zutaten

- › 160 g Müsli (gemischt aus Braunhirseflocken, gepufftem Quinoa, glutenfreien Haferflocken, Weinbeeren und Walnüssen)
- › 150 g getrocknete, aber trotzdem saftige Cranberrys
- › 140 g neutrale Erdnussbutter
- › 3 EL Agavendicksaft
- › 1½ TL Johannisbrotkernmehl
- › 100 g Mandelmus
- › 80 g Kakaobutter

Zubereitung

- 1 Eine kleine Ofenblechform (ca. 20 x 25 cm) mit Frischhaltefolie auslegen.
- 2 Das Müsli mit den Cranberrys und dem Johannisbrotkernmehl in einer Schale vermengen.
- 3 Mit der Erdnussbutter und dem Agavendicksaft verkneten (hierbei richtig fest durchkneten).
- 4 Die Kakaobutter behutsam schmelzen. Das Mandelmus dazugeben und unterrühren bis alles flüssig und möglichst klumpfrei ist.
- 5 Die Mandel-Kakaobutter-Mischung zu dem Müsli mix geben und gut unterrühren. Die Masse in das vorbereitete Blech geben, gleichmäßig verteilen und dabei die Masse verdichten.
- 6 Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
- 7 Die Masse in Riegelform schneiden, mit kleinen Manschetten versehen (zum Anfassen, sie schmelzen leicht in der Hand) und im Kühlschrank aufbewahren.



Die
Cranberrys in dem
Riegel sind einfach super-
lecker, sie sind weich und
zäh und der gepuffte
Quinoa und die Braun-
hirseflocken knuspern
beim Reinbeißen.

NOUGAT- CUPS

Für ca.
10-12 Stück

Tipp:

Eine leckere
Bereicherung für
den Weihnachtst-
teller!

Zutaten

- › 100 g Marzipan
- › 80 g Nougat
- › 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

- 1 Backpapier in ca. 1 cm breite, 12 cm lange Streifen schneiden und kreuzweise in Mini-Muffinformen geben.
- 2 Das Nougat über einem Wasserbad schmelzen.
- 3 Das Marzipan zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie ausrollen und mit einer Plätzchenform kleine Wellenkreise (Durchmesser ca. 5 cm) ausstechen.
- 4 Die Marzipankreise behutsam in die Mini-Muffinformen drücken (auf die Backpapierstreifen). Die Backpapierstreifen werden uns nachher helfen, die Cups aus der Form zu lösen.
- 5 Das Nougat in die Marzipancups füllen. Nach Belieben eine kleine Marzipankugel in das Nougat drücken. Vollständig erkalten lassen.
- 6 Die Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen.
- 7 Auf jedes kleine Cup einen Kleks Schokolade geben und erneut vollständig auskühlen lassen.
- 8 Mit Hilfe der Papierstreifen die Cups aus den Muffinformen heben.



NUSSECKEN

Für 1 Blech

Zutaten Boden

- › 225 g Dinkelmehl Typ 630
- › 75 g Speisestärke
- › 125 g Birkenzucker
- › 2 Packungen Vanillezucker
- › 1 EL Apfelmus
- › 2 EL Wasser
- › 125 g vegane Butter

Zutaten Belag

- › 200 g Erdbeer-Konfitüre
- › 200 g vegane Butter
- › 200 g Agavendicksaft
- › 2 Packungen Vanillezucker
- › 200 g gemahlene Haselnüsse
- › 200 g gehackte Haselnüsse
- › 1 Packung Zartbitterschokolade

Zubereitung

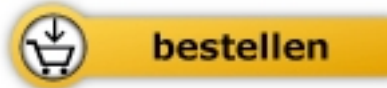
- 1 Das Backrohr auf 170° C vorheizen.
- 2 Die Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen (ausgerollt sollte der Teig bequem auf das Backblech passen).
- 4 Mit der Erdbeerkonfitüre bestreichen.
- 5 Die Butter mit dem Vanillezucker zerlassen, Agavendicksaft und Haselnüsse unterrühren. Ist die Masse zu fest, etwas Wasser hinzufügen.
- 6 Die Nussmasse auf dem mit Konfitüre bestrichenen Boden gleichmäßig verteilen.
- 7 Danach 30–35 Minuten lang backen.
- 8 Auskühlen lassen und in Dreiecke schneiden.
- 9 Die Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Die Spitzen der Nussecken eintauchen und auskühlen lassen.





Friedl / Emme
[Vegane Versuchung](#)
Soja- & weizenfrei

192 Seiten, geb.
erschienen 2014



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