

Lisa Fabry
Himmlisch vegane Desserts

Leseprobe

[Himmlisch vegane Desserts](#)

von [Lisa Fabry](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14600>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

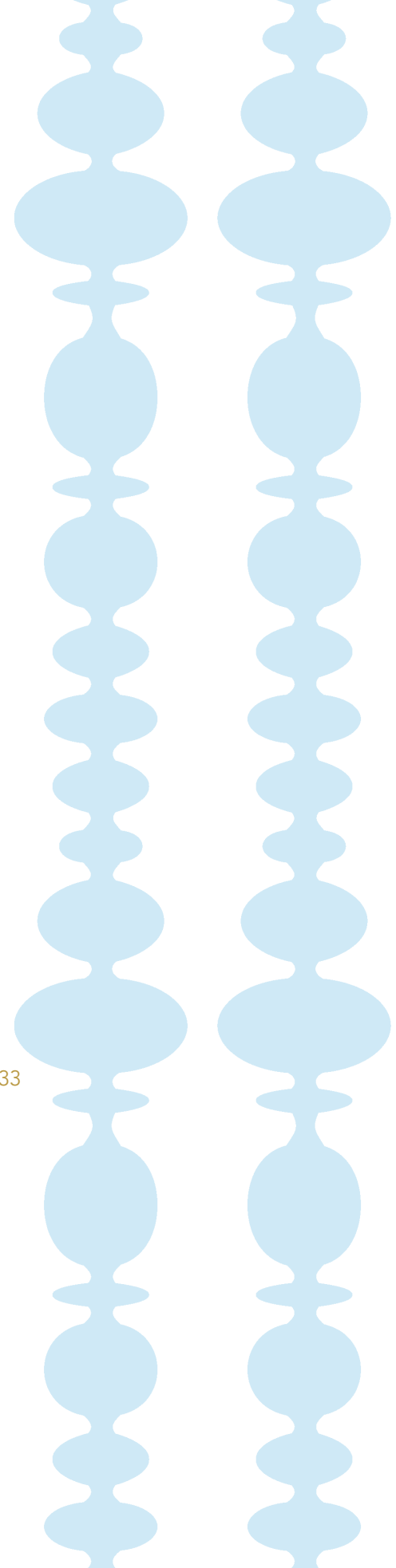
[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

- Einleitung – Himmlische Desserts 1
- Vegane Backzutaten 9
- Die Kunst des Backens 23
- Tipps für erfolgreiches Backen 24
- Abkürzungen 25

1. Torten und Kuchen 26

- Tipps für einen gelungenen Kuchen 28
-  *Real Food Daily, Los Angeles, USA* 30
- Doppelstöckige Schokoladentorte mit Himbeermousse von *Real Food Daily* 33
-  Kaffee-Walnuss-Torte 34
- Möhren-Gewürz-Kuchen 37
- Coox & Candy, Stuttgart, Deutschland* 38
- Schoko-Nougat-Bananen-Erdnussbutter-Torte von *Coox & Candy* 41
- Saftiger Früchtekuchen 42
- Haselnuss-Cupcakes mit Mokka cremefüllung 45
- Schokoladentorte 46
- Vital-Kuchen 49
- Schwarzwälder Kirschtorte 50
- Drei Arten von Vanillebiskuit: Grundrezept, weizenfrei, glutenfrei 53–55





2. Leckereien zum Tee 56

Las Vegan Nirvana, Melbourne, Australien 57

Las Vegan Sauerkirsch-Muffins 59

Schoko-Pekannuss-Brownies 60

Steves Haferschnitte 63

Zimt-Apfel-Rosinen-Muffins 64

Anzac-Kekse 67

Mandel-Zitronen-Cantuccini 68

Englische Scones mit Konfitüre und Sahne 71

Schoko-Mandel-Karamell-Schnitte 72

Chocolate-Chip-Cookies 74

Energiebündel-Riegel 75

Hochzeitskuchen 77



3. Pies und Torten mit Mürbeteig 78

Mürbeteige - Übersicht 79

De Bolhoed, Amsterdam, Niederlande 80

Holländische Apfeltorte »De Boelhoed« 83

Siruptorte mit Walnüssen 84

Fruchtpasteten-Pies 87

Ungarische Käsetorte 88

Tushita Teehaus, München, Deutschland 90

Houjicha-Nougat-Torte von Tushita Teehaus 92

Tarte Tatin 95

Baklava 96

Pfirsichtörtchen 99

Eccles Blätterteiggebäck 100



4. Cremetörtchen, Tiramisus und Käsetorten 102

Revel Cafe, Auckland, Neuseeland 103

Mitternachts-Schokokuchen von Revel Cafe 105

Käse-Zitronen-Torte New Yorker Art 106

Limettencreme-Törtchen 109

Schokoladentorte mit Beeren »Hello Daddy« 110

Tiramisu 113

Zitronen-Himbeer-Trifle 114

Bananen-Karamell-Törtchen »Banoffee« 117



5. Englische Puddings 118

Vegetarisches Landhotel Lancrigg, Lake District, Großbritannien 119

Feigen-Mandel-Pudding nach Art des Hauses Lancrigg 120

Sticky-Date-Pudding mit Karamellsauce 123

Englischer Brotpudding 124

Kokos-Reis-Pudding 125

Pflaumen-Pekan-Crumble 126

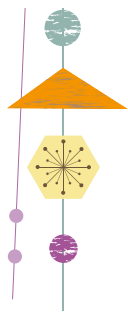
Apfel-Brombeer-Betty 129

Beerenauflauf 130

Englischer Brotpudding mit Butter 133

Zitronensirup-Pudding 134

Christmas-Pudding 137



6. Obstdesserts 138

- Le cru, Melbourne, Australien* 139
- Ananas-Carpaccio »Le Cru« 140
- Winterliches Obstkompott 141
- Amaretto-Peacheries 143
- Pochierte Vanille-Birnen mit Haselnuss-Feigen-Füllung 144
- Apfel-Erdbeer-Gelee 147
- Fünfkorn-Pfannkuchen mit flambierten Bananen 148
- Englischer Sommerpudding 151
- Bratäpfel 152



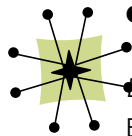
8. Mousse, Pudding und Sahne 172

- In the Raw, Adelaide, Australien* 173
- Schokoladen-Mousse-Dessert von »In the Raw« 175
- Kokos-Crème-Brûlée 176
- Pures Schokoladenmousse 179
- Haus Hiltl, Zürich, Schweiz* 180
- Soja-Schoggi-Mousse von *Haus Hiltl* 182
- Zen-Grüntee-Kokoscreme 184
- Sojasahne 187
- Cashewsahne 187
- Vanillepudding 188
- Schokoladenganache 189
- Schokoladensaucen: Schoko-Creme, Schnelle, Rohe 190



7. Eis und Sorbet 154

- Eis selber machen 155
- Millennium Restaurant, San Francisco, USA* 156
- Millennium* Pfefferminzeis mit Schokosplittern, *Millennium* Mangosorbet und *Millennium* Erdnussbutter-Eis mit Schokosplittern 158–159
- Vanilleeis 160
- Brotbrösel-Eis 161
- Sehnsuchtsküche, Mühlacker, Deutschland* 162
- Limetteneis mit Sommerfrüchten von *Sehnsuchtsküche* 163
- Cornett-oh! 165
- Himbeersorbet 166
- Zitronen-Limetten-Sorbet 166
- Eis mit Schokosplittern 169
- Erdbeereis 170



9. Süße Naschereien 192

- Bliss Organic Café, Adelaide, Australien* 193
- Energiebällchen à la Bliss 195
- Weinbrandtrüffel 196
- Aprikosen und Datteln für die Weihnachtszeit 199
- Panforte 200
- Puffreis-Knusperhappen 203
- Schoko-Crunch 204
- Carobkugeln 205
- Rohschokolade 207

- Nahrungsmittelallergie-Index 208
- Stichwortverzeichnis 211
- Über die Autorin 219

Himmlische Rezepte aus der ganzen Welt

Eine der einmaligen Besonderheiten dieses Buchs besteht in der Einbeziehung einer Auswahl von veganen Desserts aus Cafés, Restaurants und Kochschulen rund um den Globus. Ich hatte das Glück, einige der talentiertesten veganen und vegetarischen Küchenchefs der Welt besuchen zu dürfen und bei ihnen das beste vegane Essen zu probieren, das man sich vorstellen kann.

An jedem dieser Orte wurde mit Leidenschaft für gutes Essen und auch mit Sinn für gesundes Essen gekocht. Das spiegelt den Trend zu einem umfassenderen Zugang zur Ernährung wieder.

Die Priorität liegt nach wie vor auf dem sinnlichen Erlebnis des hochwertigen Essens, aber hinzu kommt das Bewusstsein, woher die Zutaten stammen, Empfindsamkeit gegenüber Tieren und unserem Planeten sowie die Erkenntnis, wie sich unser Essen auf unser allgemeines Wohlbefinden auswirkt.

Ich habe Küchenchefs aus Australien, Neuseeland, der Westküste der USA und aus Europa gebeten, mir ihre Rezepte mitzugeben, damit Sie als meine Leser feststellen können, dass die Kreation von veganen Topqualitäts-Desserts nicht auf die Edelstahl-Enklaven internationaler Chefköche beschränkt ist, sondern in Ihrer eigenen Küche stattfinden kann. Dieses Buch ist keineswegs eine umfassende Erhebung der veganen und vegetarischen Gastronomie. Ich würde beim nächsten Mal gern mehr darüber berichten. Wenn Sie mir Adressen empfehlen können, schicken Sie mir bitte eine E-Mail an lisa@divinevegan.com.

Qualität von Lebensmitteln

Wenn Sie – so wie ich – glauben, dass Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden von Ihrer Ernährung abhängen und auch von der Beziehung, die Sie zur Ernährung haben, sollte gutes Essen nicht als Luxus betrachtet werden, sondern vor anderen Dingen Vorrang haben.

Mit gutem Essen meine ich schöne, inspirierende Lebensmittel direkt aus der Natur, so wie sie auf Bäumen oder in der Erde gewachsen sind. Lebensmittel, die so weit wie möglich in dem Zustand sind, in dem sie geerntet wurden und die nicht mit Pestiziden belastet sind. Frisches Obst und Gemüse und frische Kräuter, Gewürze, Bohnen, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, kaltgepresste, nicht raffinierte Öle und natürliche süßende Zutaten. Wenn Ihre Ernährung hauptsächlich aus diesen Lebensmitteln besteht, unterstützen Sie Ihren Körper auf dem Weg zur optimalen Gesundheit.

Beim Einkauf von Lebensmitteln achte ich auf hochwertige Erzeugnisse, also Erzeugnisse:

- nach Jahreszeit
- aus der Region
- aus ökologischem Anbau
- aus fairem Handel

Der Jahreszeit entsprechende Lebensmittel sind frisch. Sie sind nicht unreif geerntet und dann nach monatelanger Lagerung durch Begasung künstlich zum Reifen gebracht worden. Das Essen nach Jahreszeit bedeutet auch, dass man leichtere Lebensmittel, wie zum Beispiel Melone und Gurke im Sommer isst und wärmere Lebensmittel wie Kürbisse und Kartoffeln im Herbst. Lebensmittel der Saison schmecken besser, weil sich durch die natürliche Reifung die Geschmacksstoffe besser bilden können.

Regionale Lebensmittel stammen aus der Region, in der sie konsumiert werden. Mit dem Kauf regionaler Erzeugnisse wird die lokale Wirtschaft unterstützt, dies gilt umso mehr, wenn statt im Supermarkt auf Bauernmärkten und in Kooperativen eingekauft wird. Dadurch werden auch die Lebensmittel-Transportwege deutlich verkürzt, also die Entfernungen, über die die Nahrungsmittel vom Ort der Erzeugung zum Konsumenten transportiert werden. Dadurch verbessert sich die persönliche CO₂-Bilanz, der eigene CO₂-Fußabdruck.

Im ökologischen Anbau wird auf den Einsatz von Kunstdünger, Pestiziden und Herbiziden und von Gentechnik verzichtet. Die Bodenfruchtbarkeit wird auf natürliche Weise gefördert, wobei auf nachhaltige Ertragsstärke des Bodens höchster Wert gelegt wird. Man hat festgestellt, dass die in konventionell erzeugten Lebensmitteln enthaltenen Pestizide und Herbizide langfristig zu Gesundheitsproblemen führen können. Biologisch angebaute Lebensmittel sind auch nährstoffreicher – vor Kurzem in Europa durchgeführte Studien haben erwiesen, dass Bio-Lebensmittel einen höheren Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien haben als Lebensmittel aus konventionellem Anbau.



Fairtrade-Siegel basieren auf international gültigen Standards, die den Aufbau eines faireren internationalen Handelssystems zum Ziel haben. Kleinbauern werden oft durch das bestehende Handelssystem an den Rand gedrängt und in eine schwache Position gebracht. Der faire Handel trägt dazu bei, bei der Vermarktung ihrer Erzeugnisse ihre Rechte zu stärken. Produzenten und Arbeiter/innen profitieren durch die Zusicherung längerfristiger Handelsbeziehungen und fairer Preise. Sie bekommen fachliche Schulungen, Unterstützung beim Geschäftsaufbau und eine bessere medizinische Versorgung und Schulbildung. Die Fairtrade-Standards nützen auch der Umwelt durch die Förderung nachhaltiger Methoden in der Landwirtschaft wie dem ökologischen Anbau.



Vegane Backzutaten

Pflanzliche Milch

Kuhmilch ist für Kälber bestimmt und nicht für Menschen. Es gibt eine Fülle von Forschungsarbeiten, die aufzeigen, dass Milch entgegen der verbreiteten Vorstellung kein gesundes Nahrungsmittel ist, sondern tatsächlich der Gesundheit abträglich ist. (*Milch besser nicht* von Maria Rollinger ist ein guter Ansatzpunkt.)

Wir sind zwar alle damit aufgewachsen, dass uns eingepägt wurde, Milchprodukte seien wichtig für die gesunde Entwicklung von Zähnen und Knochen, doch ist dies nicht der Fall. Für unseren Körper ist es einfacher, das Kalzium, das er benötigt, aus Brokkoli, dunklem Blattgemüse, Nüssen, Samen oder Sojabohnen aufzunehmen. In einer Studie aus dem Jahr 2001 wurde festgestellt, dass die vermehrte Aufnahme von tierischem Eiweiß tatsächlich zu einem erhöhten Knochenabbau und damit einem erhöhten Risiko eines Knochenbruchs führen kann.¹ Zur Förderung einer gesunden Knochensubstanz und Vermeidung von Osteoporose braucht der Körper eine ausgeglichene Versorgung mit Proteinen, Kalzium, Kalium und Natrium, was durch eine vegane Ernährung ermöglicht wird.

Es gibt viele Möglichkeiten, Kuhmilch zu ersetzen. Der am häufigsten verwendete Ersatz ist Sojamilch, da sie wie Tiermilch Protein und Fett enthält und entsprechend cremig ist. Verwenden Sie zum Backen eine gute Sojamilch; sie sollte ausreichend cremig

¹ Titel der Studie: *A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women*, Sellmeyer et al, American Journal of Clinical Nutrition, 2001.

sein, aber nicht aufdringlich nach Bohne schmecken. Suchen Sie nach einer Marke, die nicht gesüßt ist oder zugesetztes Öl enthält. Am besten, Sie finden Sojamilch aus gentechnikfreien, biologisch angebauten Sojabohnen.

Reis- oder Hafermilch eignen sich für die meisten Rezepte gut und beides ist ebenfalls leicht erhältlich. Kokosmilch kann auch verwendet werden; sie hat allerdings einen Eigengeschmack, der zu manchen Gerichten passt, zu anderen weniger.

Sie können auch Milch aus Nüssen oder Samen recht einfach selbst herstellen. Dafür kann fast jede Art von Nüssen oder Samen verwendet werden. Probieren Sie es mit Mandeln, Paranüssen, Cashews, Haselnüssen, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen.

Milch aus Nüssen oder Samen selbst herstellen

1. 1 Tasse Nüsse oder Samen über Nacht in gefiltertem Wasser einweichen.
2. Das Wasser abgießen und die Nüsse bzw. Samen in den Mixer füllen.
3. 3 Tassen gefiltertes Wasser hinzugeben und die Nüsse/Samen so fein wie möglich zerkleinern.
4. Ein großes Sehtuch oder Musselintuch in ein Sieb legen und dieses in eine große Schüssel hängen.
5. Die zerkleinerte Mischung in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb gießen und die Flüssigkeit ablaufen lassen.
6. Jetzt kommt der spaßige Teil! Waschen Sie sich gründlich die Hände oder ziehen Sie für die Zubereitung von Lebensmitteln geeignete Handschuhe an, und binden Sie eine Schürze um. Nehmen Sie die Ecken des Tuchs hoch, drehen Sie den oberen Teil zusammen und drücken Sie den Beutel mit den Händen aus, um den Rest der Flüssigkeit auszuwringen. Wringen Sie den Beutel so lange aus, bis nur die halbtrockenen Nussfasern übrigbleiben. Diese können als Zusatz in Eintöpfen, Aufläufen, Kuchenteig oder Rohkostkeksen Verwendung finden. Im Kühlschrank lagern.
7. Wenn Sie die Milch süßen möchten, fügen Sie Vanille, etwas Stevia oder Agavendicksaft hinzu.
8. In Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wie Frischmilch verwenden.

Das Ersetzen von Eiern

Eier haben beim Backen unterschiedliche Aufgaben, daher sollte der geeignete Ersatz danach ausgewählt werden, welche Funktion er erfüllen soll.

- Teig locker machen: Backpulver oder die Kombination von Natron und Essig eignen sich bestens, sodass ich meine Kuchen meistens mit einem von beiden oder mit einer Kombination von beiden backe.
- Binden und Flüssigkeit hinzufügen: Verwenden Sie Apfelmus oder Süßkartoffel- oder Kürbispüree. Seidentofu und Sojayogurt eignen sich gut, um Flüssigkeit ohne starken Eigengeschmack zuzufügen. Gemahlene Leinsamen mit Wasser verrührt ergeben einen

schleimigen Brei, der sich ausgezeichnet zum Binden eignet. Ei-Ersatz-Fertigprodukte, wie No-Egg in Europa und Australien oder Ener-G in den USA, eignen sich gut zum Binden der Zutaten, haben jedoch wenig Nährstoffgehalt.

- Proteingehalt erhöhen und Binden: Soja- oder Kichererbsenmehl (Besan) verwenden.

Zucker und andere Süßungsmittel

Zucker ist, wie jeder weiß, ein leckerer, aber unnötiger Zusatz zur Ernährung. Er ist schlecht für die Zähne, hat eine verheerende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und wird mit einer Reihe ernsthafterer Gesundheitsprobleme in Verbindung gebracht, wie zum Beispiel psychischen Gesundheitsstörungen, Gallensteinen und Diabetes. In Australien lag 2005 der Pro-Kopf-Verbrauch von raffiniertem Zucker bei 50,8 kg – das entspricht 140 g pro Person an *einem* Tag.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nicht mehr als 48 g (12 Teelöffel) pro Tag zu essen. Die American Heart Association möchte die tägliche Menge lieber auf 25 g (6 Teelöffel) für Frauen und 38 g (9 Teelöffel) für Männer beschränken. Auf der Basis dieser Richtwerte habe ich alle Desserts als »mit geringem Zuckergehalt« bezeichnet, die pro Portion weniger als 12 g (3 Teelöffel) raffinierten Zucker enthalten, was immer noch der Hälfte der niedrigsten dieser Vorgaben entspricht. Beim Großteil der anderen Rezepte wird weniger Zucker verwendet als bei den entsprechenden konventionellen Rezepten. Sie können den Zuckergehalt ermitteln, indem Sie die Gesamtzucker Menge durch die Anzahl der Portionen teilen – beachten Sie dabei, dass Zutaten wie Agavendicksaft und Ahornsirup ebenfalls aus Zucker bestehen und dass Schokolade etwa 30 Prozent Zucker enthält. Wenn Sie Ihren Zuckerverbrauch niedrig halten wollen, können Sie bei Rezepten mit hohem Zuckergehalt kleinere Portionen zubereiten.

Raffinierter Zucker wird oft unter Einsatz von Tierkohle hergestellt, ist also nicht vegan. Sie können bei Ihrem Zuckerhersteller nachfragen, um herauszufinden, ob dort mit Tierkohle gearbeitet

Glykämischer Index (GI)

Der GI-Wert eines Süßungsmittels gibt an, wie rasch die Glucose daraus ins Blut geht. Ein niedriger Wert weist auf einen langsameren, stetigeren Übergang hin, der keine zu große Veränderung des Blutzuckerspiegels hervorruft.

Niedriger GI 55 oder weniger

Mittlerer GI 56–69

Hoher GI 70 oder mehr

Diese Einteilung hängt von der körperlichen Empfindlichkeit ab, bei Diabetes oder einer Insulinresistenz sollte der GI zum Beispiel niedriger sein. Am besten ist es, auszuprobieren, wie man sich nach dem Verzehr von bestimmten Süßungsmitteln fühlt.

Tipps für erfolgreiches Backen

- Lesen Sie zuerst das Rezept ganz durch.
- Heizen Sie den Backofen vor – prüfen Sie die Temperatur mit einem Thermometer.
- Benutzen Sie die empfohlene Backform oder eine andere von der gleichen Größe.
- Nach Angabe Form einfetten und/oder auslegen.
- Messen Sie die Zutaten genau ab; benutzen Sie Messlöffel statt normalen Teelöffeln und Messbecher mit feiner Einteilung.
- Verwenden Sie eine Waage, die auf 5 g genau misst. Digitalwaagen eignen sich gut und messen auf 1 oder 2 g genau, sind aber teuer und verbrauchen viele Batterien.
- Die altmodischen Waagen mit kleinen Gewichten, die unsere Großmütter hatten, eignen sich hervorragend. Vielleicht können Sie davon eine auftreiben.
- Beim Abmessen von Flüssigkeiten in einem Messbecher sollte der Messbecher auf Augenhöhe gehalten werden.
- Ärgern Sie sich nicht, wenn alles schiefgeht – Sie können das Ergebnis sicherlich noch essen, und vielleicht haben Sie etwas Fantastisches erfunden!



Abkürzungen

Alle Rezepte in diesem Buch sind frei von Tierprodukten, das heißt keine Eier, keine Milch, keine Gelatine und keine anderen Zusätze tierischer Herkunft.

Überdies ist ein Teil der Rezepte jeweils für Menschen geeignet, die sich glutenfrei, weizenfrei, zuckerreduziert, nussfrei oder von Rohkost ernähren. Jedes Rezept ist entsprechend gekennzeichnet, hier die Aufschlüsselung:

GF glutenfrei

WF weizenfrei

R Rohkost

ZR zuckerreduziert

NF nussfrei

Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Fertigprodukten wie Sojamilch, Backpulver, Puderzucker, Maisstärke, usw. Viele Produkte enthalten zusätzlich Zucker und nicht glutenfreie Zutaten und sind nicht mit Sicherheit nussfrei. Prüfen Sie die Produktangaben sorgfältig und fragen Sie im Zweifelsfall beim Hersteller nach.

Schwarzwälder Kirschtorte

GF ZR R

Naja, normalerweise erwartet man das nicht von einer Schwarzwälder Kirschtorte: Glutenfrei. Zuckerreduziert. Rohkost. Aber wenn es eine Torte gibt, die imstande ist, jegliches Misstrauen auszuräumen und zu beweisen, dass Rohkost geradezu dekadent köstlich sein kann, dann diese hier. Schokolade, Kirschen, Cashewsahne, Macadamia-Schoko-Streusel . . . was soll man dagegen sagen? Die Herstellung nimmt ein bisschen Zeit in Anspruch, aber – für ein festliches Mahl – lohnt sich der Aufwand ganz bestimmt. Die Zubereitung besteht aus verschiedenen Stufen, deshalb sollten Sie das Rezept sorgfältig durchlesen, bevor Sie anfangen. Planen Sie genug Zeit zum Einweichen und zum Kühlen ein.

Etwa zwei Stunden bevor Sie anfangen wollen, weichen Sie die Cashews für die Sahne und die Haselnüsse für die Cremefüllung ein. Stellen Sie sich alle Zutaten bereit, am besten in der Reihenfolge, in der Sie sie verwenden. Ich rate dazu, zuerst die Schokolade, die Cashewsahne und die Schokosauce zuzubereiten, und anschließend den Macadamia-Streuselteig und die Haselnuss-Mousse, bevor dann alles zusammengesetzt wird.

Ein Rezept Rohschokolade anrühren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und in den Gefrierschrank stellen. Cashewsahne herstellen, Rohschokoladensauce zubereiten, beides kühl stellen.

Macadamia-Schoko-Streuselteig: Macadamia-Nüsse, Kakaopulver, Carobpulver, Vanillemark und Salz mit der Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse vermengen. Datteln und Agavendicksaft dazugeben und einarbeiten, bis die Mischung einen Kloß bildet. Die Mischung in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte auf dem Boden einer Springform (Durchmesser 18 cm, Höhe mindestens 10 cm) verteilen und festdrücken. Andere Hälfte des Teigs im Kühlschrank zurücklegen.

Schoko-Haselnuss-Mousse: Zunächst die Haselnussmilch zubereiten. Das ist einfacher als es scheint. Die eingeweichten Haselnüsse werden mit dem Wasser bei hoher Geschwindigkeit im Standmixer zerkleinert, bis die Nüsse so fein wie möglich sind. Dann wird die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder nach Möglichkeit durch ein Sehtuch in einen großen Krug oder eine Schale gegeben. Die Masse fest ausdrücken, die Nussfasern werden nicht benötigt. Kakao, Carob, Vanillemark, Datteln, Ahornsirup und Salz in den Mixer geben, und die Haselnussmilch beim Mixen nach und nach hinzufügen. Wenn die Mischung glatt gerührt ist und die gesamte Milch zugefügt wurde, Lecithin, Kokosöl und Psylliumpulver dazugeben, dabei den Mixer weiterlaufen lassen. Die Masse in die Backform geben. Durch Kühlen fest werden lassen.

Für 12 Tortenstücke

- 1 Rezept Rohschokolade (S. 207)
- 1 Rezept Cashewsahne (S. 187)
- ½ Rezept Rohschokoladensauce (S. 190)
- Etwa 225 g frische Traubenkirschen (*Prunus serotina*), halbiert und entsteint
- 6–8 ganze Kirschen zur Dekoration

Macadamia-Schoko-Streusel

- 200 g Macadamianüsse
- 30 g Kakaopulver
- 2 Esslöffel Carobpulver
- Mark aus 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 100 g Medjool-Datteln, zerkleinert
- 1 Esslöffel Agavendicksaft

Schoko-Haselnuss-Mousse

- 140 g Haselnüsse, eingeweicht
- 375 ml Wasser
- 30 g Kakaopulver
- 2 Esslöffel Carobpulver
- Mark aus 1 Vanilleschote
- 100 g Medjool-Datteln, zerkleinert
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Sojalecithin (siehe S. 17)
- 60 ml Kokosöl
- 1 Teelöffel Psylliumpulver (siehe S. 17)

Die entsteinten, halbierten Kirschen auf der Mousse verteilen, anschließend die Cashewsahne über die Kirschen gießen. Den zurückgelegten Macadamia-Schoko-Streuselteig mit der Hand zerbröseln und obendrauf verstreuen. Schokoladensauce über die Streusel träufeln. Die Rohschokolade zersplittern und die Splitter in den Kuchen stecken. Mit ganzen Kirschen dekorieren. Mindestens eine Stunde

im Gefrierschrank fest werden lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Wenn die Torte serviert werden soll, drücken Sie den Boden der Form vorsichtig hoch. Beim Entfernen der Umrandung kann die Torte etwas zusammenfallen, je nachdem, wie fest die Mousse und die Sahne sind und wie lange die Torte gekühlt wurde. Aber das schadet nicht – sie wird himmlisch schmecken.





Zimt-Apfel-Rosinen-Muffins

GF ZR

Diese Muffins sind glutenfrei und enthalten keinen raffinierten Zucker (... und können für Süßmäuler nach Wahl mit einer Zuckergarnierung gebacken werden). Sie bestehen hauptsächlich aus vollwertigen Zutaten und schmecken warm aus dem Ofen himmlisch mit einem Tässchen Tee.

Eine 6er- oder 12er-Muffinform einfetten oder Muffinformen aus Papier verwenden.

Mehl, Backpulver, Natron und Gewürze sieben. Gemahlene Nüsse einrühren. Öl, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Vanilleextrakt und Reismilch mit dem Schneebesen verschlagen und zu den trockenen Zutaten geben. Kurz, d. h. keinesfalls zu lange, verrühren. Äpfel und Rosinen unterheben. Falls die Masse zu trocken ist, noch etwa zwei Esslöffel Reismilch hinzufügen.

Jeden Becher der Muffinform etwa zu drei Vierteln füllen. Falls gewünscht, mit dem Zimtzucker bestreuen.

18-22 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen und oben fest sind. Einige Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mit einem Streichmesser die einzelnen Muffins rundum lösen, aus der Form heben und zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.

Für 6 sehr große oder 12 mittelgroße Muffins

200 g glutenfreie
Mehlmischung 1 (S. 55)
oder anderes glutenfreies
Mehl
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Natron
1½ Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Muskat
70 g Mandeln oder Haselnüsse,
gemahlen
60 ml mildes Öl,
z. B. Sonnenblumenöl
60 ml Ahornsirup oder
Agavendicksaft
1 Teelöffel Vanilleextrakt
125 ml Reismilch
55 g Rosinen
2 Äpfel ohne Kerngehäuse,
geschält und in Stücken

Zimt-Zucker-Garnierung (nach Wahl)

Vermischen Sie:
2 Esslöffel braunen Zucker
½ Teelöffel Zimt

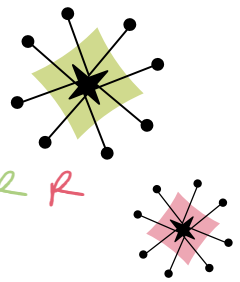
{ E-Herd 180°C }
{ Gasherd Stufe 3 }





Aprikosen und Datteln für die Weihnachtszeit

GF ZR R



Diese hübschen, kleinen orientalischen Süßigkeiten lassen sich schön auf einer Servierplatte anrichten und stellen auch die allergrößten Naschkatzen zufrieden.

Für die Herstellung der Aprikosen zunächst die Mandeln für etwa 2 Minuten in kochendes Wasser geben. Danach lässt sich die Haut leicht abziehen. Die gehäuteten Mandeln auf ein Backblech legen und ca. 7–10 Minuten rösten, bis sie hellbraun werden. Abkühlen lassen. Wenn Sie eine Rohkost-Zubereitung machen wollen, verwenden Sie einfach rohe, ungehäutete Mandeln. Zwölf der Mandeln grob zerkleinern und mit den klein geschnittenen Pflaumen, Zimt und Ahornsirup vermengen. In einer separaten Schale die gehackten Pistazien mit dem Sesam mischen. Die Aprikosen seitlich aufschlitzen und auseinander ziehen, sodass eine Tasche entsteht. Die Aprikosen jeweils mit einem Löffel von der Pflaumenmischung füllen. In der Pistazien-Sesam-Mischung wälzen und oben eine ganze Mandel hineinstecken.

Um die Datteln zuzubereiten, zuerst die Datteln sorgfältig längs aufschneiden und den Stein entfernen. Jeweils einen halben Teelöffel Tahini und eine Paranuss hineingeben. Die Datteln wieder etwas zusammendrücken und auf einem Teller anordnen. Falls gewünscht, die Schokolade im Wasserbad schmelzen (**siehe S. 32**) und die Datteln damit beträufeln. Fest werden lassen.

Für je 12 Stück

Aprikosen

- 24 ganze Mandeln
- 50 g essfertige Trockenpflaumen, fein zerschnitten
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 30 g Pistazien, fein gehackt
- 1 Esslöffel Sesam
- 12 essfertige getrocknete Aprikosen

Datteln

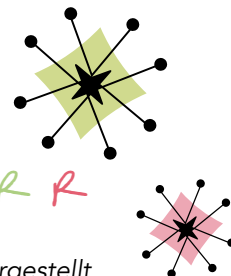
- 12 Medjool-Datteln
- 2 Esslöffel Tahini
- 12 große Paranüsse
- ¼ Tafel (25 g) Schokolade (nach Belieben, für ZR- oder R-Version weglassen)

{ E-Herd 170°C }
{ Gasherd Stufe 3 }



Rohschokolade

GF ZR R



Rohschokolade hat einen intensiven, aromatischen Geschmack und kann ganz einfach selbst hergestellt werden. Man kann sie einfach als pure Schokolade in Formen beliebiger Größe gießen oder als dünne Schicht auf Backpapier geben und nach dem Erstarren zerkleinern und die Blättchen in Rohkost-Eis rühren (**S. 169**) oder als Garnierung für Schwarzwälder Kirschtorte (**S. 50**) verwenden. Wenn man die Schokolade abwechselnd mit Mandelcreme (**S. 72**) in Mini-Kuchenförmchen schichtet, hat man leckere nussige Pralinen. Die Schokolade lässt sich auch mit natürlichem Pfefferminz- oder Orangenextrakt oder mit Likör aromatisieren oder mit gehackten Nüssen oder Trockenfrüchten variieren.

Die Kakaobutter in einem Glasschälchen im Dörrgerät oder über einer Schüssel mit heißem Wasser schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, erst den Agavendicksaft, dann das Kakaopulver einrühren.

40 g Kakaobutter
40 g Roh-Kakaopulver
2 Esslöffel Agavendicksaft

Wenn die Masse anfängt fest zu werden, so ist das kein Grund zur Beunruhigung. Das kann leicht geschehen, aber anders als gewöhnliche Schokolade kann Rohschokolade gerettet werden. Einfach die Schale für einige Minuten zurück in das Dörrgerät bzw. über die Schüssel mit heißem Wasser stellen und dann die Masse wieder schimmernd glatt rühren.

In die gewünschten Formen gießen und zum Erstarren in den Gefrierschrank stellen. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.



Lisa Fabry

[Himmlisch vegane Desserts](#)

Torten, Muffins, Kekse, Puddings, Eis & Co

224 Seiten, geb.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de