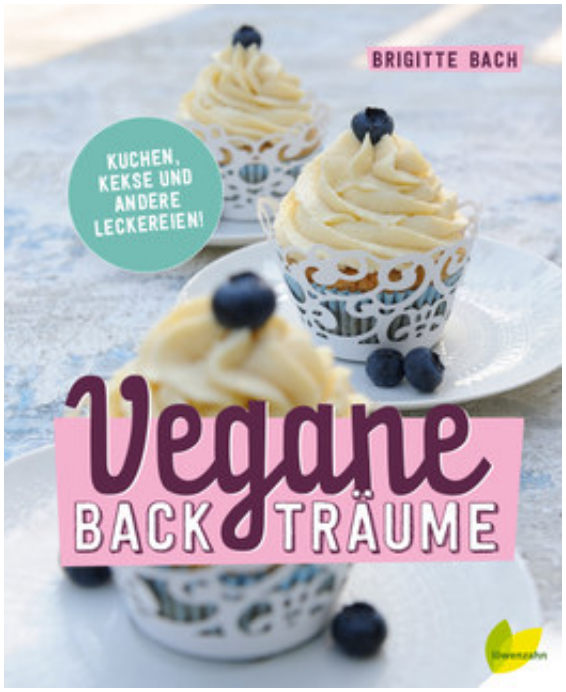
Brigitte Bach
Vegane Backträume

Extrait du livre

Vegane Backträume
de Brigitte Bach
Éditeur : Löwenzahn



http://www.editions-narayana.fr/b16940

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Leseprobe von B. Bach,
„Vegane Backträume“
Herausgeber: Löwenzahn
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Joghurt-Vanille-Kuchen
MIT RIBISELN

FÜR MINI-KÖNIGSKUCHEN-BACKFORMEN MIT 10 CM LÄNGE
ERGIBT: 7 STÜCK

FÜR DEN JOGHURTRÜHRTEIG

30 g Mandeln
100 g Ribiseln
12O g Dinkelmehl (Type 7OO)
2 TL Weinsteinbackpulver
65 g Rohrohrzucker
1/2 TL Vanille, gemahlen
1 Prise Salz
150 g Vanillesojajoghurt
120 g Soja- oder Hafersahne
20 g Sonnenblumen- oder Rapsöl
1 TL Zitronenschale, abgerieben

FÜR DIE DEKORATION

Rohrohrstaubzucker

Die Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. Ribiseln waschen und von den Rispen lösen. Mehl, Mandeln, Backpulver, Zucker, Vanille und Salz miteinander vermischen,' In einer separaten Schüssel Joghurt, Sahne, Öl und Zitronenschale glattrühren. Anschließend die trockenen und feuchten Zutaten verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Die Früchte vorsichtig unter den Teig heben und diesen auf die Backförmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20-22 Minuten backen. Die Förmchen komplett abkühlen lassen und abschließend mit Staubzucker dekorieren.

Ein typischer Sommerkuchen sollte erfrischend, saftig und fruchtig sein. Neben mit Obst belegten Biskuittörtchen liebe ich Gebäck mit Joghurt. Da sich Cremes und Hitze nicht wirklich gut vertragen, mische ich das Joghurt eben in den Teig. Eisgekühlt schmeckt der Kuchen dann wie Frucht-Vanille-Joghurt zum Abbeißen.

Leseprobe von B. Bach,
„Vegane Backträume“
Herausgeber: Löwenzahn
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Streusel sind einfach genial:

Ihr Grundrezept ist supersimpel, sie lassen sich durch Kakao, Nüsse oder Gewürze spielend variieren und passen als Belag auf sämtliche Teige oder sogar solo auf Obst. Zudem sehen sie so dekorativ aus, dass man das fertige Backwerk nicht mehr zusätzlich verzieren muss. Streuselkuchen lässt sich bestens einpacken und transportieren, vor allem diese Variante mit getrockneten Sauerkirschen und Walnüssen, die zwar saftig, aber dennoch kompakt ist.

Leseprobe von B. Bach,
„Vegane Backträume“
Herausgeber: Löwenzahn
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Kirsch-Walnuss-Streuselkuchen

FÜR 1 BACKBLECH PLUS BACKRAHMEN MIT 18 × 25 CM
ERGIBT: 12–14 STÜCK

FÜR DIE STREUSEL

2O g Mandeln
45 g Margarine oder weiches Kokosfett
30 g Rohrohrzucker
9O g Dinkelmehl (Type 7OO)

FÜR DEN KÜCHENTEIG

50 g Walnüsse
100 g getrocknete Sauerkirschen
24O g Dinkelmehl (Type 7OO)
30 g Süßlupinenmehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
2 TL Orangenschale, abgerieben
1 TL Vanille, gemahlen
1/2 TL Salz
100 g Kokosfett
100 g Rohrohrzucker
11O g Sojajoghurt (natur)

FÜR DIE STREUSEL

Die Mandeln im Blitzhacker fein mahlen, '• Anschließend alle Zutaten miteinander verkneten, bis schöne Streusel entstehen.

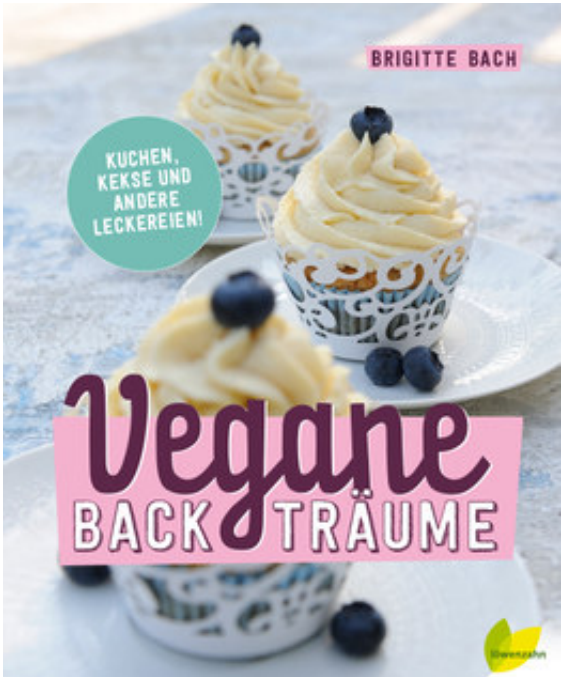
FÜR DEN KUCHENTEIG

Walnüsse und getrocknete Sauerkirschen grob hacken, '• Mehle, Backpulver, Orangenschale, Vanille und Salz vermischen. Anschließend Sauerkirschen und Walnüsse unterheben, so dass diese komplett von Mehl umhüllt sind.' Kokosfett vorsichtig schmelzen und mit Zucker und Joghurt verrühren. * Die trockenen und feuchten Zutaten miteinander vermischen, dabei entsteht ein recht fester Teig, Diesen anschließend in die eingefettete Form drücken. Mit den Streuseln belegen und diese fest andrücken.' Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25-28 Minuten backen und vor dem Anschneiden komplett abkühlen lassen.

TIPP

Süßlupinenmehl ist nicht nur reich an Eiweiß, Mineralstoffen, Spurenelementen und den acht essenziellen Aminosäuren. Es besitzt zudem ein hervorragendes Emulgier- und Bindungspotenzial, verbessert schon in geringen Mengen die Struktur des Teigs und gibt ihm eine schöne gelbe Färbung. Ich schätze es auch deshalb sehr, weil es aus einer heimischen Kulturpflanze gewonnen wird.

Leseprobe von B. Bach,
„Vegane Backträume“
Herausgeber: Löwenzahn
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,



Brigitte Bach

Vegane Backträume

Kuchen, Kekse und andere Leckereien

120 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr