Anne Brunner
Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen

Extrait du livre

Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen
de Anne Brunner
Éditeur : Stocker Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b17519

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

Alternativen zur Fermentierung des Sojadrinks mit Sojajoghurt

Zur Fermentierung des Drinks verwendet man normalerweise einen Sojajoghurt. **Es gibt aber auch Alternativen:**

Sojajoghurt mit Ferment in Pulverform

In der Apotheke oder in Bioläden findet man Joghurtferment in Pulverform, das man auch für Joghurts aus Sojadrink benutzen kann. Die so zubereiteten Joghurts haben eine perfekte Konsistenz, sehen perfekt aus und haben einen angenehm säuerlichen Geschmack. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn Sie Kuhmilch nicht vertragen oder Veganer sind: Je nach Marke kann das Fermentpulver (das ja meistens für die Zubereitung von Joghurts mit Kuhmilch bestimmt ist) mit Milchpulver vermischt sein. Dies muss auf der Verpackung vermerkt sein. Sie können auch beim Hersteller nachfragen, ob das Ferment ohne Verwendung tierischer Erzeugnisse kultiviert wurde. Der hohe Preis lässt sich rechtfertigen, wenn Sie von jeder „Charge" einen Joghurt zur Weiterverwendung aufbewahren, sodass Sie mit dem gekauften Ferment mindestens zehnmal Joghurt zubereiten können. Das verlangt große Sorgfalt, vor allem was die Hygiene betrifft: Immer nur absolut sauberes Material verwenden und auch von dem zur Wiederverwendung bestimmten Joghurt den Film entfernen, der sich auf der Oberfläche gebildet hat, um eine eventuelle Verunreinigung mit Keimen aus der Luft zu vermeiden.

Sojajoghurt mit Zitronensaft

Überraschend einfach: Ein Joghurtglas mit Sojadrink füllen und einen Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft hinzugeben. Das Glas mit einem Seihtuch abdecken und bei Raumtemperatur etwa 10 Stunden ruhen lassen. Bei dem so zubereiteten Joghurt setzt sich oft eine kleine Menge klare Molke von einem sehr cremigen Joghurt mit angenehm säuerlichem Geschmack ab.

Leseprobe von A. Brunner, „Vegane "Milch"-Produkte aus Pflanzen“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Mit Agar-Agar: Panna cotta mit Himbeer-Coulis

Dieses erfrischende Dessert rundet ein sommerliches Essen unter Freunden auf besondere Weise ab. Wie bei allen Rezepten mit Agar-Agar muss man nur daran denken, das Dessert im Voraus zuzubereiten, da es erst nach dem vollständigen Abkühlen geliert.

Zeitaufwand

Material

Allergene: Mais

Panna cotta

1. In einem Topf die Maisstärke, den Zucker und den Agar-Agar mischen.
2. Nach und nach den Reisdrink hineingießen und gut vermischen. Dann die aufgeschlitzte Vanilleschote, das herausgekratzte Mark und die abgeriebene Limettenschale dazugeben.
3. Eine Minute aufkochen. Die Vanilleschote herausnehmen und die Masse in die Schälchen gießen. Sie wird beim Abkühlen fest.
4. Einige Himbeeren zum Dekorieren zur Seite stellen. Die übrigen mixen und in einen kleinen Topf durchsieben.
5. Den Saft, die abgeriebene Schale der halben Limette und den Puderzucker hinzugeben.
   Gut mischen und ganz kurz aufkochen.
6. Die Panna cotta und den Coulis vollständig abkühlen lassen und mindestens eine Stunde vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.
7. Dann die Panna cotta stürzen und auf einen Teller geben. Mit Coulis umgießen und mit den ganzen Himbeeren dekorieren.

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

FÜR DIE PANNA COTTA

- 3 EL Maisstärke
- 50 g Vollrohrzucker
- 2 Agar-Agar In Pulverform
- 500 ml Reisdrink
- eine halbe Vanilleschote
- Schale von einer halben Limette (Bioqualität)

FÜR DEN COULIS

- 300 g Himbeeren
- 2 EL Puderzucker
- eine halbe Limette (Bioqualität)

BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE

zwei Töpfe

6 Portionsschälchen

ein Mixer und ein feinmaschiges Sieb
(oder ein Zentrifugenentsafter)

Leseprobe von A. Brunner, „Vegane "Milch"-Produkte aus Pflanzen“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von A. Brunner, „Vegane "Milch"-Produkte aus Pflanzen“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Anne Brunner

Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen

Selbst gemacht!

108 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

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