Friedl / Emme
Vegane Versuchung

Extrait du livre

Vegane Versuchung
de Friedl / Emme
Éditeur : Freya Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b17828

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

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 Müslimix 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 superlecker, sie sind weich und zäh und der gepuffte Quinoa und die Braunhirseflocken knuspern beim Reinbeißen.

NOUGAT-CUPS

Für ca. 10–12 Stück

Tipp:
Eine leckere Bereicherung für den Weihnachts-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 Papierstreifchen 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 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