

Anja Stadelmann

Desserts roh & vegan

Reading excerpt

[Desserts roh & vegan](#)

of [Anja Stadelmann](#)

Publisher: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17057>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

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



Birnen mit Crumble und Vanillesauce

für 2 Portionen

2 Birnen, etwa 300 g

Crumble

50 g gemahlene Nüsse

2 EL Dattelpüree, Seite 14,
oder Dicksaft

1 Msp Zimtpulver

1 Prise Salz

Vanillesauce

50 g Cashewnüsse, mindestens
30 Minuten im Wasser
eingeweicht

1/4 Vanilleschote

1 EL Dicksaft

Kurkumapulver,
für die Farbe, nach Belieben

Die Zutaten für die Crumble verrühren.

Für die Vanillesauce Cashewnüsse, abgestreiftes Vanille-
mark, Dicksaft und wenig Kurkumapulver fein mixen.

Birnen vierteln und entkernen, in Schnitze oder in beliebige
Stückchen schneiden.

Birnenscheiben anrichten, Vanillesauce darübergießen.
Crumble dazubröseln.





Leseprobe von A. Stadelmann, „Desserts roh & vegan“
Herausgeber: Fona Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Lemoncurd-Törtchen

für 3 Stück

1 Portion «Tortenboden», Seite 25

Lemoncurd

50 g Cashewnüsse

1/2 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale und Saft

2 EL Kokosmus

1–2 EL Dicksaft

1 dl/100 ml Wasser

1/2 TL Kurkuma

Saisonbeeren, für die Garnitur

1 Tortenbodenmasse in drei Portionen teilen und in 3 mit Klarsichtfolie ausgekleidete Förmchen drücken.

2 Zutaten für die Lemoncurd pürieren und auf die Förmchen verteilen. Eventuell 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Törtchen vor dem Servieren mit Beeren garnieren.





Leseprobe von A. Stadelmann, „Desserts roh & vegan“
Herausgeber: Fona Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Anja Stadelmann
[Desserts roh & vegan](#)

112 pages, hb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com