

# Gina Martin-Williams Vegan: Kekse und Konfekt

Reading excerpt  
[Vegan: Kekse und Konfekt](#)  
of [Gina Martin-Williams](#)  
Publisher: Krenn Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17530>

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](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Knusprige Müslikekse



Zutaten: 102 Stück  
pro Stück ca. 30 kcal

- 120 g vegane  
Margarine
- 3 EL neutrales Öl
- 80 g natusweet 1:1  
Schale von  
1/2 Zitrone
- 1/2 TL Bourbon  
Vanillepulver
- 230 g Vollkorn Dinkel-  
oder Weizenmehl
- 150 g Vollkorn  
Haferflocken
- 1 EL Weinstein-  
backpulver
- 40 g Sonnenblumen-  
kerne
- 40 g gehackte  
Haselnüsse
- 40 g Rosinen
- 40 g ganze Kürbis  
kerne
- 40 ml Wasser

Backofen auf 180 °C  
vorheizen - Backblech mit  
Backpapier auslegen.

Backzeit: 180 °C 14-16 Minuten

Margarine, Öl, natusweet, Zitronenschale und Vanille glatt rühren. Mehl, Haferflocken und Backpulver vermengen, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Rosinen und Kürbiskerne dazugeben und mit der Teigmasse vermischen. Zum Schluss Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen, Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Kleine Stücke vom Teig nehmen, mit der Hand flach drücken, ca. 5 mm dick ausrollen und ausstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 14-16 Minuten backen.

VEGAN Kekse & Konfekt



Leseprobe von G. Martin-Williams, „Vegan: Kekse und Konfekt“  
Herausgeber: Krenn Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



## Rohkost: Power Riegel

Zutaten: 30 Stück pro  
Stück ca. 64 kcal

60 g Sesampaste  
(Tahin)

40 ml Kokosfett

1/2 TL Bourbon  
Vanillepulver

35 g natusweet 1:1

1/2 TL Zimtpulver

35 g Dörrpflaumen

60 ml Kokosmilch,  
dickflüssig

100 g Sonnenblumen  
oder Kürbis-  
kerne (oder Je  
50 g)

40 g Kokosraspeln

25 g Sesam

15 g gemahlene  
Mandeln

20 g gehackte  
Pistazien

50 g Haferflocken

Einen geraden Teller  
oder Tortenboden mit  
Backpapier auslegen.

Tahin, Kokosfett, Vanille, natusweet und Zimt glatt rühren. Dörrpflaumen mit Kokosmilch pürieren und unter die Masse mischen. Restliche Zutaten vermengen und dazugeben. Die Hälfte der Masse pürieren und mit der anderen Hälfte vermischen.

Die Masse 1-1 1/2 cm dick auf dem Teller aufstreichen und 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend Riegel ausstechen und im Kühlschrank aufbewahren.



Sie können die Riegel in das Tiefkühlfach stellen und anschließend mit flüssiger Schokolade überziehen oder aus der Masse Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Kakao wälzen.



Gina Martin-Williams

## [Vegan: Kekse und Konfekt](#)

96 pages, hb  
publication 2014



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)