



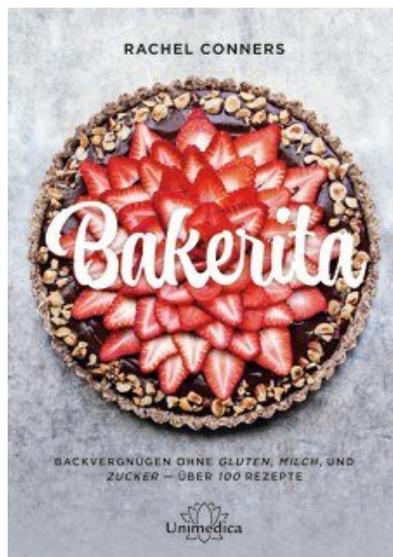
# Rachel Conners Bakerita

Leseprobe

[Bakerita](#)

von [Rachel Conners](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b27629>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

<b>1</b>	Meine Geschichte
<b>8</b>	Einleitung
<b>20</b>	FRÜHSTÜCK UND SNACKS
<b>54</b>	KUCHEN UND TORTEN, CUPCAKES UND KÄSEKUCHEN
<b>108</b>	PIES, TARTES UND CRUMBLES
<b>136</b>	KEKSE
<b>176</b>	BROWNIES, SCHNITTEN UND RIEGEL
<b>212</b>	PRALINEN UND ANDERES NASCHWERK
<b>250</b>	NUSSBUTTER, SOSSEN UND ANDERE LECKEREIEN
<b>270</b>	Danksagung
<b>272</b>	Index

## KAPITEL EINS

### 20 FRÜHSTÜCK UND SNACKS

- 23 Luftige vegane Pfannkuchen
- 24 Blaubeer-Maismehl-Muffins
- 27 Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter
- 28 Apfel-Zimt-Granola
- 31 Schoko-Donuts aus dem Ofen
- 33 Schnelle Zimtschnecken
- 35 Knusprige Beerenschnitten
- 38 Porridge mit Bananensüße
- 41 Himbeer-Scones mit Lavendel und Zitrone
- 42 Guten-Morgen-Muffins
- 44 Affenbrot
- 47 Cashewkeks-Granola
- 48 Müsliriegel mit Himbeeren und Mandelbutter
- 49 Frühstückskuchen mit Zitrone und Blaubeeren
- 50 Getreidefreie Müsliriegel mit Kokos-Erdnussbutter
- 52 Würzige Bagel-Scones

## KAPITEL ZWEI

### 54 KUCHEN UND TORTEN, CUPCAKES UND KÄSEKUCHEN

- 56 Schoko-Cupcakes mit salziger Cashewglasur
- 59 Shainas Geburtstagstorte
- 62 Himbeer-Käsekuchen mit weißer Schokolade
- 65 Vanille-Cupcakes mit Bananenglasur
- 68 Veganer Schokokuchen mit reichhaltiger Schokoganache
- 70 Walnuss-Karottenkuchen mit Glasur nach Frischkäseart
- 73 Mokkasplitter-Käsekuchen
- 75 Vanille-Napfkuchen mit Blutorangenglasur

- 79 Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter
- 81 Apfel-Gewürzschichtkuchen
- 85 Haferstreuselkuchen mit Schokostücken
- 87 Kokos-Cupcakes mit Kokosglasur
- 91 Pfefferkuchen mit Vanilleglasur nach Frischkäseart
- 93 Paleo-Küchlein mit geschmolzenem Schokokern
- 97 Erdbeergebäck
- 99 Pekanpralinen-Käsekuchen
- 102 Orangenkuchen mit Kokosjoghurtglasur
- 105 Käsekuchen nach Fürst-Pückler-Art

## KAPITEL DREI

### 108 PIES, TARTES UND CRUMBLES

- 110 Apfel-Streusel-Pie
- 113 Birnen-Cobbler mit Chai-Gewürzen
- 114 Schoko-Haselnuss-Tarte mit Erdbeeren
- 117 Butternutkürbis-Pie mit Haferkruste
- 119 Schoko-Erdnussbutter-Tarte
- 120 Gemischter Beerenauflauf mit Mandelbutter-Crumble
- 122 Erdbeer-Streusel-Tarte mit Haferkruste
- 125 Mango-Tarte
- 128 Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit Maismehlstreuseln
- 130 Schokomousse-Pie
- 133 Salzige Pekannusstarte mit Ahornsirup und Brezel-Shortbread-Kruste

## KAPITEL VIER

### 136 KEKSE

- 139 Paleo-Kekse mit Schokostücken
- 140 Pistazienspitzbuben mit Himbeermarmelade
- 143 Macadamianusskekse mit weißer Schokolade

23



Luftige vegane Pfannkuchen

59



Shainas Geburtstagstorte

73



Mokkasplitter-Käsekuchen

128



Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit Maismehlstreuseln

140



Pistazienspitzbuben  
mit Himbeermarmelade

156



Superschokoladiger  
Pfannenkeks

194



Pekannussblondies

198



Rhabarberschnitten mit  
Pistazien-Frangipancreme

- 146 Pekannusskipferl mit Schokospitzen
- 149 Nussfreie Kekse mit Schokostücken
- 152 Süß-Salzige Erdnussbutterkekse
- 154 Saftige Ingwerkekse
- 156 Superschokoladiger Pfannenkeks
- 159 Pistazienkekse mit dunkler Schokolade und Kardamom
- 160 Haferkekse mit feiner Glasur
- 162 Selbst gemachte Graham-Crackers
- 164 Pistazienkekse mit Cranberrys und Orange
- 166 Kokos-Dattel-Makronen
- 169 Erdnussbutter-Mürbekekse mit Schokoglasur
- 171 Snickerdoodles
- 174 Weiche Kürbiskekse mit Schokostücken

## KAPITEL FÜNF

- 176** BROWNIES, SCHNITTEN UND RIEGEL
- 178 Mexikanische Schokobrownies
- 180 Gewürzte Steinobst-Streuselschnitten
- 182 Brookies
- 184 Erdnussbutterblondies mit Feigen
- 186 Paleo Magic-Cookie-Riegel
- 189 Ultimative Fudge-Brownies
- 192 Erdbeer-Krispie-Schnitten mit Schokoglasur
- 194 Pekannussblondies
- 196 Kokosschnitten mit Schokoglasur
- 198 Rhabarberschnitten mit Pistazien-Frangipancreme
- 203 Schoko-Mandelbutter-Schnitten ohne Backen
- 204 Schoko-Pfefferminz-Schnitten
- 205 Erdbeeren auf Mürbeteig
- 209 Dattel-Karamell-Schnitten mit Sonnenblumenkernen
- 210 Himmlische Brombeerschnitten mit Frangipancreme

## KAPITEL SECHS

### 212 PRALINEN UND ANDERES NASCHWERK

- 215 Knusperriegel
- 216 Salzige Brownie-Proteinkugeln
- 218 Selbst gemachte weiße Schokolade
- 219 Selbst gemachte Schokoriegel
- 221 Keksriegel mit Schokolade und Karamell
- 223 Kandierte Nüsse mit Rosmarin
- 224 Schoko-Erdnussbutter-Konfekt
- 227 Mokka-Haselnuss-Fudge
- 228 Keksteig-Fudge
- 231 Keksteigkonfekt mit Schokotropfen
- 233 Paleo Vanille-Marshmallows
- 237 Selbst gemachte Gummibärchen
- 239 Schokofudge
- 243 Selbst gemachtes Mandelkonfekt
- 244 Erdnussbutter-Trüffelpralinen mit Schokolade
- 246 Trüffelpralinen nach Geburtstagstorten-Art
- 249 Kokos-Trüffelpralinen mit weißer Schokolade

## KAPITEL SIEBEN

### 250 NUSSBUTTER, SOSSEN UND ANDERE LECKEREIEN

- 253 Geröstete Kokosbutter
- 254 Studentenfutter-Nussbutter
- 257 Schoko-Haselnussbutter
- 258 Salzige Karamellsoße
- 261 Erdbeer-Cashewbutter
- 262 Hafer-Cashewbutter mit Schokostücken
- 265 Karamellsoße ohne Kochen
- 267 Warme Fudgesoße
- 268 Brezel-Erdnussbutter mit weißer Schokolade



Knusperriegel



Kandierte Nüsse  
mit Rosmarin



Kokos-Trüffelpralinen  
mit weißer Schokolade



Erdbeer-  
Cashewbutter

# Meine Geschichte

Als kleines Mädchen heftete sich mein Blick auf jede Süßigkeit in jedem Raum, in dem ich mich befand, besonders auf alles mit Schokolade oder Erdnussbutter oder vorzugsweise mit beidem. Außerdem war ich verrückt nach Kohlenhydraten – ich verschlang jedes Brot, das mir zwischen die Finger kam, ob dick mit gesalzener Butter bestrichen oder in Olivenöl und Balsamico getaucht. Am Esstisch versuchten meine Eltern, mich für geröstetes Gemüse oder die Hühner-Piccata meiner Mutter zu begeistern, aber bereits nach wenigen Bissen gab ich vor, satt zu sein und forderte sofort mein Dessert. Sie wunderten sich: »Wie kannst du ein Dessert essen, wo du doch satt bist?«

»Mein Magen besteht aus *drei* Bereichen«, gab ich selbstbewusst zur Antwort. »Einem für Brot, einem für ‚echtes Essen‘ und einem für Dessert. Der Dessert-Bereich ist noch leer.«

Mein Hang zu Süßem und Kohlenhydraten schwand auch mit zunehmendem Alter nicht. Ich schlemmte mich nach Herzenslust durch alles, was Kohlenhydrate enthielt und süß war: gegrillte Käsesandwiches, Makkaroni-Käse-Auflauf, Schokokuchen, Erdnussbutterpralinen und *alle* Weihnachtskekse und Magic-Cookie-Riegel, für die meine Mom und ich jedes Jahr im Dezember viele Stunden in der Küche zubrachten. Manchmal schlüpfte ich sogar heimlich in die Garage und stibitzte ein paar Kekse und Riegel aus der Gefriertruhe, die ich dann verdrückte, ohne dass jemand es mitbekam.

Ich blieb klein und nahm trotz meiner wenig vorteilhaften Essgewohnheiten kaum zu, höchstwahrscheinlich dank meines täglichen Cheerleader-Trainings. Allerdings litt ich unter lähmenden Kopfschmerzen. Mehrmals pro Woche suchte ich in der Grundschule die Krankenschwester auf, denn ich hatte starke Migräne, konnte mich nicht mehr auf meine Aufgaben konzentrieren, wollte nur noch nach Hause, mich im Dunkeln zusammenrollen und schlafen mit dem sehnlichsten Wunsch, beschwerdefrei aufzuwachen.

Meine damals bereits geschiedenen Eltern brachten mich mit vereinten Kräften von einem Arzt zum nächsten, um mit Allergietests und CT-Scans und sonstigen Methoden die Ursache für die lähmenden Kopfschmerzen zu ermitteln. Meine Venen waren nur schwer zu finden, deshalb mussten meine Eltern helfen mich festzuhalten, damit ich nicht um mich schlug, während die Ärzte Nadeln in meinen Arm stachen, um Blut abzapfen. Die ganzen Jahre über brachte keiner der Tests auch nur *irgendein* Ergebnis. Niemand stellte die Vermutung an, es könne mit meiner Ernährung zusammenhängen.

Ich springe jetzt ein paar Jahre weiter zu meinem vorletzten Jahr an der Highschool. Fast täglich bestand mein Mittagessen aus einem Quesadilla-Kindermenü mit Tortilla-Chips und einem Churro bei einem Schnellrestaurant um die Ecke und nach



# LUFTIGE VEGANE PFANNKUCHEN

VEGAN • OHNE BACKEN • GLUTENFREI • MILCHFREI

Was gibt es Besseres als frische Pfannkuchen zum Frühstück an einem Wochenende! Der Teig für diese luftigen veganen Pfannkuchen ist im Mixer schnell angerührt – und das sogar vor dem ersten Kaffee am Morgen. Nehmen Sie dieses Rezept als Grundrezept für eigene Kreationen. Das Apfelmus lässt sich für geschmackliche Abwechslung durch Bananen- oder Kürbispüree ersetzen. Oder hat vielleicht jemand Lust auf Pfannkuchen mit Banane-Walnuss oder Kürbis-Schokotropfen? Verdoppeln oder verdreifachen Sie die Rezeptmenge einfach entsprechend der Anzahl der Personen.

MILCH und Essig in einer kleinen Schüssel oder einem Messbecher verrühren und etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit die Milch gerinnt.

DIE geronnene Milch, Haferflocken, Apfelmus, Ahornsirup, Vanille-Extrakt, Backpulver, Zimt (falls verwendet) und Salz in einen Mixer geben. Etwa 30 Sekunden mixen, bis die Haferflocken zerkleinert sind und der Teig relativ geschmeidig ist. Den Teig etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit er eindickt.

WÄHREND der Teig eindickt, eine kleine oder große Pfanne bei mittlerer Temperatur nicht zu heiß erhitzen. Die Pfanne mit etwas Kokosöl einfetten. Mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Kelle oder der Rückseite eines Löffels verteilen. (Bei Verwendung einer großen Pfanne können Sie mehrere Pfannkuchen gleichzeitig zubereiten.) Etwa 2 Minuten braten, bis der Pfannkuchenteig am Rand fest wird. Den Pfannkuchen vorsichtig wenden und weitere 1 bis 2 Minuten goldbraun braten. Die mittlere Hitze beibehalten, damit er nicht anbrennt. Den Pfannkuchen auf einen Teller umsetzen und zum Warmhalten mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken.

DEN Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, dabei vor jeder Zubereitung des nächsten Pfannkuchens etwas Öl in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen auf dem Teller übereinanderlegen.

WARM servieren, dazu Ahornsirup, Joghurt, frisches Obst, Nussbutter und/oder Schokolade reichen!

FERTIGE Pfannkuchen halten in Frischhaltefolie eingewickelt bis zu 4 Tage im Kühlschrank. Zum Servieren 15 bis 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen.

## Vorbereitungszeit:

15 Minuten

## Kochzeit:

15 Minuten

## Gesamtzeit:

30 Minuten

## Ergibt: 6 bis 7

kleine Pfannkuchen

120 ml ungesüßte  
Mandelmilch  
oder eine andere  
pflanzliche  
Milchalternative

1 EL Apfelessig

75 g glutenfreie  
Haferflocken

55 g ungesüßtes  
Apfelmus

2 EL reiner  
Ahornsirup

1 TL reiner Vanille-  
Extrakt (optional)

1 EL Backpulver

¼ TL gemahlener  
Zimt (optional)

1 MSP grobes  
Meersalz

Kokosöl, für  
die Pfanne

Reiner Ahornsirup,  
Kokosjoghurt,  
frisches Obst,  
Nussbutter, Zart-  
bitterschokolade  
oder beliebig  
kombiniert,  
zum Servieren

**Vorbereitungszeit:**

2 Minuten

**Kochzeit:** 8 Minuten**Gesamtzeit:**

10 Minuten

**Ergibt:** 1 Portion**35 g glutenfreie  
Haferflocken****1 mittelgroße reife  
Banane, zerdrückt****120 ml pflanzliche  
Milchalternative,  
z. B. ungesüßte  
Mandelmilch**

## PORRIDGE MIT BANANENSÜSSE

VEGAN • OHNE BACKEN • GLUTENFREI • MILCHFREI

Als Kind konnte ich Porridge nicht ausstehen – ich fand ihn matschig, geschmacklos und insgesamt unappetitlich. Dann zeigte mir meine Schwester, wie sie ihr Porridge zubereitet: mit einer reifen Banane, die viel gesunde Süße mitbringt, meist etwas Kakaopulver und einem Topping aus verschiedenen köstlichen Superfoods. Ich war begeistert, und wenn ich jetzt morgens aufwache, verspüre ich ein Verlangen nach warmen, bananengesüßten Haferflocken. Seit Jahren veröffentliche ich Variationen dieses Rezepts auf meiner Website und konnte schon viele Porridgehasser zu Porridgefans bekehren. Für meine Varianten, von denen ich im Folgenden ein paar Favoriten aufliste, verwende ich als Basis Shainas Rezept und wandle es entsprechend ab, aber Ihrer Fantasie sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt. Ich liebe das Schokoporridge mit Beeren und kann einem gesunden Spritzer Nussbutter als Topping einfach nie widerstehen – aber sehen Sie selbst, was Sie vorrätig haben und wonach Ihnen gelüftet!

HAFERFLOCKEN, zerdrückte Banane und Milch in einem kleinen Kochtopf vermengen. 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Haferflocken die Milch vollständig aufgesogen haben, dabei gelegentlich umrühren. In eine Schüssel umfüllen und ein beliebiges Topping (siehe Variationen) darauf geben. Sofort genießen!

### Variationen

**PORRIDGE MIT ERDNUSSBUTTER & MARMELADE:**

Marmelade (mit natürlicher Süße) strudelförmig mit Erdnussbutter oder einer anderen Nussbutter aufschlagen und als Topping auf das Porridge geben.

**SCHOKOPORRIDGE MIT ERDBEEREN:** Für das Schokoporridge 1 EL ungesüßten Kakao in die Milch rühren. 40 g gewürfelte Erdbeeren und 1 EL gehackte Zartbitterschokolade oder Schokotröpfchen als Topping darauf geben.

**KOKOPORRIDGE MIT MANDELBUTTER:** Für das Schokoporridge 1 EL ungesüßten Kakao in die Milch rühren. 1 EL Kokosflocken, 1 EL gehackte Mandeln, 1 EL Zartbitterschokotropfen und einen Spritzer Mandelbutter (vorsichtig erwärmt, falls zu fest) als Topping darauf geben.

**PORRIDGE MIT PFIRSICHEN & JOGHURT:** Das Porridge mit gewürfelten frischen Pfirsichen und einem großzügigen Klecks Kokosjoghurt garnieren.

**SCHOKOPORRIDGE MIT ERDNUSSBUTTER:** Für das Schokoporridge 1 EL ungesüßten Kakao in die Milch rühren. 1 EL Erdnüsse, 1 EL Zartbitterschokotropfen und einen Spritzer Erdnussbutter (vorsichtig erwärmt, falls zu fest) als Topping darauf geben.





## ERDBEERGEBÄCK

Mürbegebäck mit zartem Vanilleduft, ein Klecks fluffig aufgeschlagene und kaum gesüßte Kokoscreme, verziert mit marinierten Erdbeerstücken und besprenkelt mit frisch gezupften Minzeblättern ... Dieses einfache Rezept setzt die rotfleischige Beere inmitten der Erdbeersaison auf hübsche und perfekte Weise großartig in Szene. Der Gebäckboden hat die Konsistenz von einem Keks und einem Scone und bildet eine knusprige, krümelige, nicht zu süße Basis für die erfrischende Kokoscreme und natürlich die mit Zitrone aromatisierten Beeren. Gezupfte Minzeblätter geben eine krautige Frische, die dieses Dessert unwiderstehlich macht.

Das Erdbeergebäck schmeckt am besten frisch zubereitet, halten Sie die Zutaten deshalb bis kurz vor dem Servieren voneinander getrennt.

FÜR DIE KEKSE: Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und mit Hafermehl bestäuben.

MANDELMEHL, Hafermehl, Backpulver, Kokosblütenzucker, Salz und Vanillepulver in eine Küchenmaschine oder in eine große Rührschüssel geben. Mit einem Schneebesen oder mittels Intervallschaltung gründlich vermengen.

DAS Kokosöl dazugeben und mit einem Teigmischer oder einer Gabel unter die trockenen Zutaten mischen oder mehrmals den Intervallschalter betätigen, bis das Kokosöl fast vollständig aufgelöst ist – die Konsistenz sollte überwiegend sandig sein.

KOKOSMILCH und Leinsamen-Ei in einer kleinen Rührschüssel vermengen. Zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Schneebesen oder mittels Intervallschaltung untermischen.

DEN Teig auf das Pergamentpapier legen und zu einem ca. 2,5 cm dicken Quadrat kneten. Zum Abkühlen 1 Stunde bis maximal 1 Tag in den Kühlschrank stellen.

VOR dem Servieren den Backofen auf 200 °C vorheizen.

DEN Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mitsamt dem Pergamentpapier auf eine Arbeitsplatte legen. Den Teig mit einem Teigroller zu einem Quadrat ausrollen, das ungefähr 23 x 23 cm groß ist. Eine Ausstechform mit 7 bis 8 cm Durchmesser verwenden und 6 oder 7 Taler ausstanzen, dann die Teigreste zusammenkratzen, erneut ausrollen und weitere Kekse ausstechen.

DIE Taler wieder auf das mit Pergamentpapier ausgelegte Backblech setzen; dabei auf Abstand zwischen den Talern achten, sie dürfen sich nicht berühren.

**Vorbereitungszeit:**  
40 Minuten

**Backzeit:**  
25 Minuten

**Gesamtzeit:**  
65 Minuten

**Ergibt:** 6 bis  
7 Gebäckteile

FÜR DIE KEKSE  
**120 g blanchiertes  
Mandelmehl**

**80 g glutenfreies  
Hafermehl**

**1 EL Backpulver**

**1 EL Kokos-  
blütenzucker**

**¼ TL Salz**

**¼ TL Vanillepulver  
oder ½ TL  
Vanille-Extrakt**

**100 g raffiniertes  
Kokosöl, fest**

**80 ml Vollfett-  
Kokosmilch  
aus der Dose,  
plus extra zum  
Bestreichen  
des Teiges**

**1 Leinsamen-Ei  
(siehe Tipp)**

**Rohrohrzucker,  
zum Bestreuen  
der Oberfläche  
(optional)**

WIRD  
FORTGESETZT

**Vorbereitungszeit:**

15 Minuten

**Kühlzeit:** 1 Stunde**Gesamtzeit:**

1¼ Stunden

**Ergibt:** 16 Riegel

FÜR DIE  
MÜSLISCHICHT  
**170 g Cashewbutter**

**65 g Kokosbutter,  
geschmolzen****2 EL reiner  
Ahornsirup****150 g gefrier-  
getrocknete  
Erdbeeren,  
zerstoßen****80 g knusprige  
braune Reis-  
flocken**

FÜR DIE  
SCHOKOSCHICHT  
**85 g (ca. 6 EL)  
Zartbitterscho-  
kolade, gehackt**

**2 EL Cashewbutter****Gefriergetrock-  
nete Erdbeeren,  
zum Garnieren  
(optional)**

## ERDBEER-KRISPIE-SCHNITTEN MIT SCHOKOGLASUR

VEGAN • OHNE BACKEN • GLUTENFREI • MILCHFREI

Stellen Sie sich einen Rice-Krispie-Riegel vor, aber anstelle der Marshmallows hält ein Überzug aus süßer Cashewbutter mit Erdbeeraroma die Reisflocken zusammen. Auf dem crunchig-pinken Boden erstreckt sich eine feine Schicht Schokolade, die alle Aromen einer mit Schokolade überzogenen Erdbeere – einer meiner persönlichen Favoriten – nachbildet. Damit die Reisflocken nicht zu weich und matschig werden, nehme ich hier gefriergetrocknete Erdbeeren, die ohne Feuchtigkeit den vollen Geschmack reifer Beeren bewahren. Wenn Sie Erdbeeren nicht mögen, können Sie auch ein beliebiges anderes gefriergetrocknetes Obst verwenden. Oder ersetzen Sie das Topping aus Zartbitterschokolade durch geschmolzene selbst gemachte weiße Schokolade (Seite 218).

EINE quadratische Backform (20 x 20 cm) mit Pergamentpapier auslegen und leicht mit Kokosöl einfetten.

FÜR DIE MÜSLISCHICHT: Cashewbutter, geschmolzene Kokosbutter, Ahornsirup und zerstoßene gefriergetrocknete Erdbeeren in einer mittelgroßen Rührschüssel vermengen. Die Reisflocken mit einem Teigschaber oder Löffel untermischen, bis sie ringsum mit der Nussbuttermasse bedeckt sind. In die vorbereitete Form umfüllen und in einer glatten Schicht auf den Boden drücken.

FÜR DIE SCHOKOSCHICHT: Die Schokolade in eine mikrowellenfeste Schüssel geben und in 30-Sekunden-Intervallen in der Mikrowelle erhitzen, dazwischen immer wieder umrühren, bis die Schokolade geschmeidig und flüssig ist. Die Cashewbutter unterquirlen, bis die Masse glatt ist. Das Topping auf der Müslischicht verteilen. Nach Belieben mit gefriergetrockneten Erdbeeren garnieren.

DAS Gebäck mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit es fest wird. Die Masse mit einem scharfen Messer in 16 Riegel schneiden. Die Riegel halten in einem luftdichten Behälter bis zu 1 Woche im Kühlschrank.



# Index

## A

- Affenbrot 44
- Ahornsirup 12
  - Ersetzen von Honig durch 12
  - Kandierte Nüsse mit Rosmarin 223
  - Karamellsoße ohne Kochen 265
  - Kauf, Hinweise zum 12
  - reiner 12
  - Salzige Pekannusstarte mit Ahornsirup und Brezel-Shortbread-Kruste 133
- Äpfel
  - Apfel-Gewürzschichtkuchen 81
  - Apfel-Streusel-Pie 112
  - Apfel-Zimt-Granola 28
- Apfel-Zimt-Granola 28

## B

- Backofenthermometer 18
- Backpulver 13
- Bananen
  - Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter 27
  - Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 80
  - Guten-Morgen-Muffins 42
  - Porridge mit Bananensüße 38
  - Vanille-Cupcakes mit Bananenglasur 67
- Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter 27
- Beeren 35 *Siehe auch* spezielle Beerensorten
  - Fudge 240
  - Gemischter Beerenauflauf mit Mandelbutter-Crumbles 120
  - Knusprige Beerenschnitten 35
- Birnen-Cobbler mit Chai-Gewürzen 113
- Blaubeeren
  - Blaubeer-Maismehl-Muffins 24
  - Frühstückskuchen mit Zitrone und 49
  - Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit Maismehlstreuseln 128
- Blaubeer-Maismehl-Muffins 24
- Blondies
  - Erdnussbutterblondies mit Feigen 184
  - Pekannuss- 194

## Brezeln

- Erdnussbutter mit weißer Schokolade 268
- Salzige Pekannusstarte mit Ahornsirup und Brezel-Shortbread-Kruste 133
- Süß-salzige Erdnussbutterkekse 152

Bromberschnitten mit Frangipancrème, himmlische 210

Brookies 182

## Brote

- Affenbrot 44
- Aufbewahrung 21
- Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter 27
- Tipps und Tricks 21

Brownie-Kugeln mit Pfefferminze 216

Brownie-Proteinkugeln, salzige 216

## Brownies

- Brookies 182
- Mexikanische Schokobrownies 178
- Tipps und Tricks 177
- Ultimative Fudge- 189

Butternutkürbis-Pie mit Haferkruste 117

## C

### Cashewbutter

- Erdbeeren 261
- Hafer-Cashewbutter mit Schokostücken 262
- Karamellsoße ohne Kochen 265
- Selbst gemachte weiße Schokolade 218
- Trüffelpralinen nach Geburtstagstorten-Art 246

### Cashews

- Apfel-Gewürzschichtkuchen 81
- Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 79
- Cashewkeks-Granola 47
- Einweichen 13
- Erdbeeren auf Mürbeteig 205
- Himbeer-Käsekuchen mit weißer Schokolade 62
- Kokos-Capcakes mit Kokosglasur 87
- Mokkasplitter-Käsekuchen 73
- Pekapralinen-Käsekuchen 99
- Pfefferkuchen mit Vanilleglasur nach Frischkäseart 91
- Schoko-Cupcakes mit salziger Cashewglasur 56
- Vanille-Cupcakes mit Bananenglasur 65
- Walnuss-Karottenkuchen mit Glasur nach Frischkäseart 70

Chai-Gewürzen, Birnen-Cobbler mit 113

Cobbler mit Chai-Gewürzen, Birnen- 113

- Cranberrys
  - Cranberry-Orange-Bärchen 238
  - Pistazienkekse mit Cranberrys und Orange 164
  - Studentenfutter-Nussbutter 254
- Crumbles
  - Gemischter Beerenauflauf mit Mandelbutter-Crumble 120
  - Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit Maismehlstreusel 128
  - Rezeptliste 109
  - Tipps und Tricks 109
- Cupcakes
  - Rezeptliste 55
  - Tipps und Tricks 55
- D**
- Datteln
  - Dattel-Karamell-Schnitten mit Sonnenblumenkernen 209
  - Erdnussbutter-Trüffelpralinen mit Schokolade 244
  - Kokos-Dattel-Makronen 166
- Donuts, Schoko-, aus dem Ofen 31
- E**
- Eier, Hinweise zum Kauf von 17
- Eisportionierer 18
- Energiehappen
  - Brownie-Kugeln mit Pfefferminze 216
  - Brownie-Proteinkugeln, salzige 216
- Erdbeeren
  - Erdbeer-Cashewbutter 261
  - Erdbeergebäck 98
  - Erdbeer-Krispie-Schnitten mit Schokoglasur 192
  - Erdbeer-Streusel-Tarte mit Haferkruste 122
  - Käsekuchen nach Fürst-Pückler-Art 105
  - Mürbeteig, auf 205
  - Schoko-Haselnuss-Tarte mit Erdbeeren 114
  - Schokoporridge mit 38
  - Shainas Geburtstagstorte 61
- Erdbeergebäck 97
- Erdnussbutter
  - Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 80
  - Brezel-Erdnussbutter mit weißer Schokolade 268
  - Erdbeerblondies mit Feigen 184
  - Erdnussbutter-Mürbekekse mit Schokoglasur 169
  - Erdnussbutter-Trüffelpralinen mit Schokolade 244
  - Fudge 240
  - Getreidefreie Müsliriegel mit Kokos-Erdnussbutter 50
  - Porridge mit Erdnussbutter & Marmelade 38
  - Schoko-Erdnussbutter-Konfekt 224
  - Schoko-Erdnussbutter-Tarte 119
  - Süß-salzige Erdnussbutterkekse 152
- Erdnüsse
  - Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 79
  - Brezel-Erdnussbutter mit weißer Schokolade 268
  - Getreidefreie Müsliriegel mit Kokos-Erdnussbutter 50
  - Süß-salzige Erdnussbutterkekse 152
- Ernährungsformen, Definition der 8
- F**
- Feigen, Erdnussbutterblondies mit 184
- Frühstückskuchen mit Zitrone und Blaubeeren 49
- Fudge
  - Beeren- 240
  - Erdnussbutter- 240
  - Keksteig- 228
  - Mokka-Haselnuss- 227
  - Pfefferminz- 240
  - Schoko- 239
- G**
- Geburtstagstorten-Art, Trüffelpralinen nach 246
- getreidefreie Ernährung 10
- Gewürze 16
- Ghee 8
- glutenfreie Ernährung 8
- glutenfreie Mehle 11
- Graham-Crackers, selbst gemachte 162
- Granatapfelbärchen 238
- Granola
  - Apfel-Zimt-Granola 28
  - Cashewkeks-Granola 47
- Grundzutaten 12
- Gummibärchen
  - Cranberry-Orange- 238
  - Granatapfel- 238
  - selbst gemachte 237
  - Zitrus- 238
- Guten-Morgen-Muffins 42

**H**

## Haferflocken

- Apfel-Zimt-Granola 28
- Butternutkürbis-Pie mit Haferkruste 117
- Cashewkeks-Granola 47
- Erdbeer-Streusel-Tarte mit Haferkruste 122
- Gemischter Beerenauflauf mit Mandelbutter-Crumbles 120
- Gewürzte Steinobst-Streuselschnitten 180
- Hafer-Cashewbutter mit Schokostücken 262
- Haferkekse mit feiner Glasur 160
- Haferstreuselkuchen mit Schokostücken 85
- Kauf, Tipps für den 16
- Kokosporridge mit Mandelbutter 38
- Müsliriegel mit Himbeeren und Mandelbutter 48
- Porridge mit Bananensüße 38
- Porridge mit Erdnussbutter & Marmelade 38
- Porridge mit Pfirsichen und Joghurt 39
- Schokoporridge mit Erdbeeren 38

## Hafermehl, glutenfreies 12

## Haselnüsse

- Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter 27
- Mokka-Haselnuss-Fudge 227
- Schoko-Haselnussbutter 257
- Schoko-Haselnuss-Tarte mit Erdbeeren 114

## Himbeeren

- Himbeer-Käsekuchen mit weißer Schokolade 62
- Himbeer-Scones mit Lavendel und Zitrone 41
- Müsliriegel mit Himbeeren und Mandelbutter 48
- Pistazienspitzbuben mit Himbeermarmelade 140

## Hochleistungsmixer 18

## Honig 12

**K**

## Kaffee

- Mokka-Haselnuss-Fudge 227
- Mokkasplitter-Käsekuchen 73

## Kakaobutter 15

- Frucht-Nuss-Schokoriegel 220
- Schokoriegel mit Kakao und Pfefferminze 220
- Schokoriegel mit Mandeln und Meersalzflocken 220
- Schokoriegel mit Nussbutterstrudel 220
- Selbst gemachte Schokoriegel 219
- Selbst gemachte weiße Schokolade 218

## Kakao-Nibs

- Schokoriegel mit Kakao und Pfefferminze 220
- Studentenfutter-Nussbutter 254

## Kakaopulver 14

## Kandierte Nüsse mit Rosmarin 223

## Karamell

- Dattel-Karamell-Schnitten mit Sonnenblumenkernen 209
- Karamelloße ohne Kochen 265
- Keksriegel mit Schokolade und Karamell 221
- Soße, salzige 258

## Karotten

- Guten-Morgen-Muffins 42
- Walnuss-Karottenkuchen mit Glasur nach Frischkäseart 70

## Käsekuchen

- Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 79
- Fürst-Pückler-Art, nach 105
- Himbeer-Käsekuchen mit weißer Schokolade 62
- Mokkasplitter-Käsekuchen 73
- Pekanpralinen-Käsekuchen 99

## Kekse

- Rezeptliste 137
- Tipps und Tricks für 137
- Keksriegel, Schokolade und Karamell, mit 221
- Keksteig-Fudge 228
- Keksteigkonfekt mit Schokotropfen 231
- Knusperriegel 215
- Knusprige Beerenschnitten 35
- Kokosblütenzucker 12
- Apfel-Streusel-Pie 110
- Paleo-Magic-Cookie-Riegel 186

## Kokosbutter 13

## Kokoscreme 15

- Kokos-Capcakes mit Kokosglasur 88

## Kokosflocken

- Apfel-Zimt-Granola 28
- Getreidefreie Müsliriegel mit Kokos-Erdnussbutter 50
- Kokos-Dattel-Makronen 166
- Kokosporridge mit Mandelbutter 38

## Kokosmehl 11

## Kokosmilch 15

## Kokosöl 12

## Kokosraspeln

- Dattel-Karamell-Schnitten mit Sonnenblumenkernen 209
- Geröstete Kokosbutter 253
- Kokosschnitten mit Schokoglasur 196

Kokos-Trüffelpralinen mit  
weißer Schokolade 249  
Mandelkonfekt, selbst gemachtes 243  
Studentenfutter-Nussbutter 254  
Kuchen  
Rezeptliste 55  
Tipps und Tricks für 55  
Küchenwaage 18  
Kürbisekekse mit Schokostücken, weiche 174

## L

Laktoseintoleranz 8  
Lavendel, Himbeer-Scones mit Zitrone und 41  
Leinsamen 17  
Lagerung und Aufbewahrung 17  
Leinsamen-Eier 17  
selbst mahlen 17

## M

Macadamianüsse  
Kekse mit weißer Schokolade 143  
Kokos-Trüffelpralinen mit  
weißer Schokolade 249  
Magic-Cookie-Riegel, Paleo- 186  
Maismehl  
Blaubeer-Maismehl-Muffins 24  
Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit  
Maismehlstreusel 128  
Makronen, Kokos-Dattel- 166  
Mandelbutter  
Kokosporridge mit 38  
Müsliriegel mit Himbeeren  
und Mandelbutter 48  
Schoko-Mandelbutter-Schnitten  
ohne Backen 203  
Mandelmehl, blanchiertes 11  
Mandeln  
Gemischter Beerenauflauf mit  
Mandelbutter-Crumbles 120  
Himmelsche Bromberschnitten  
mit Frangipancrème 210  
Mandelkonfekt, selbst gemachtes 243  
Müsliriegel mit Himbeeren  
und Mandelbutter 48  
Paleo-Magic-Cookie-Riegel 186  
Schokoriegel mit Mandeln und  
Meersalzflöckchen 220  
Studentenfutter-Nussbutter 254  
Mango-Tarte 125  
Marshmallows, Paleo Vanille- 233  
Meersalzflöckchen 16

Mehle, glutenfreie 11  
Mexikanische Schokobrownies 178  
milchfreie Ernährung 8  
Mixer, Hinweise zum 18  
Mokka-Haselnuss-Fudge 227  
Mokkasplitter-Käsekuchen 73  
Muffins  
Aufbewahrung 21  
Blaubeer-Maimehl-Muffins 24  
Guten-Morgen-Muffins 42  
Tipps und Tricks 21

## N

Natron 13  
Nektarinen-Blaubeer-Auflauf mit  
Maismehlstreusel 128  
Nussbutter 13 *Siehe auch* Mandelbutter,  
Cashewbutter, Erdnussbutter  
Brezel-Erdnussbutter mit  
weißer Schokolade 268  
Erdbeer-Cashewbutter 261  
Hafer-Cashewbutter mit Schokostücken 262  
Schoko-Haselnussbutter 257  
Schokoriegel mit Nussbutterstrudel 220  
Studentenfutter- 254  
Tipps und Tricks für 251  
Nüsse 13 *Siehe auch* spezielle Nussorten  
Frucht-Nuss-Schokoriegel 220  
kandierte mit Rosmarin 223  
Lagerung 13  
Rösten von 13

## O

Obst 23 *Siehe auch* spezielle Obstsorten  
Frucht-Nuss-Schokoriegel 220  
gefriergetrocknetes 16  
Gewürzte Steinobst-Streusel-Schnitten 180  
Olivenöl 16  
Orangen  
Cranberry-Orange-Bärchen 238  
Orangenkuchen mit Kokosjoghurtglasur 102  
Pistazienkekse mit Cranberrys  
und Orange 164  
Vanille-Napfkuchen mit  
Blutorangenglasur 75  
Zitrusbärchen 238  
Orangenkuchen mit Kokosjoghurtglasur 102

**P**

- Paleo-Diät 10
- Pekannüsse
  - Apfel-Streusel-Pie 110
  - Apfel-Zimt-Granola 28
  - Erdbeer-Streusel-Tarte mit Haferkruste 122
  - Guten-Morgen-Muffins 42
  - Pekannussblondies 194
  - Pekannusskipferl mit Schokospitzen 146
  - Pekanpralinen-Käsekuchen 99
  - Salzige Pekannusstorte mit Ahornsirup und Brezel-Shortbread-Kruste 133
  - Schokomousse-Pie 130
  - Studentenfutter-Nussbutter 254
- Pergamentpapier 19
- Pfannkuchen, luftige vegane 23
- Pfefferkuchen mit Vanilleglasur nach Frischkäseart 91
- Pfefferminze
  - Brownie-Kugeln mit 216
  - Fudge 240
  - Schoko-Pfefferminz-Schnitten 204
  - Schokoriegel mit Kakao und 220
- Pfeilwurzelsstärke 11
- pflanzliche Milchalternative 15
- Pies und Tartes
  - Rezeptliste 109
  - Tipps und Tricks für 109
- Pistazien
  - Pistazienkekse mit Cranberrys und Orange 164
  - Pistazienkekse mit dunkler Schokolade und Kardamom 159
  - Pistazienspitzbuben mit Himbeermarmelade 140
  - Rhabarberschnitten mit Pistazien-Frangipancreme 198
- Porridge mit Pfirsichen & Joghurt 39
- Pralinen und Naschwerk
  - Rezeptliste 213
  - Tipps und Tricks für 213

**R**

- raffiniertes Zucker, frei von, Ernährung 10
- Reisflocken, knusprige braune
  - Erdbeer-Krispie-Schnitten mit Schokoglasur 192
  - Himbeeren und Mandelbutter, mit 48
  - Knusperriegel 215

- Rhabarberschnitten mit Pistazien-Frangipancreme 198
- Riegel und Schnitten
  - Getreidefreier Müsliriegel 50
  - Himbeeren und Mandelbutter, mit 48
  - Rezeptliste 177
  - Tipps und Tricks 177
- Rührgerät 18

**S**

- Saftige Ingwerkekse 154
- Schnelle Zimtschnecken 33
- Schoko-Donuts aus dem Ofen 31
- Schokolade 14 *Siehe auch* Schokoriegel, Fudge, weiße Schokolade
  - Bananenbrot mit Schoko-Haselnussbutter 27
  - Bananen-Käsekuchen mit Schokolade und Erdnussbutter 79
  - Brookies 182
  - Brownie-Proteinkugeln, salzige 216
  - Erdbeer-Krispie-Schnitten mit Schokoglasur 192
  - Erdnussbutter-Mürbekekse mit Schokoglasur 169
  - Erdnussbutter-Trüffelpralinen mit 244
  - Hafer-Cashewbutter mit Schokostücken 262
  - Haferstreuselkuchen mit Schokostücken 85
  - Käsekuchen nach Fürst-Pückler-Art 105
  - Keksriegel mit Schokolade und Karamell 221
  - Kokos-Dattel-Makronen 166
  - Kokosschnitten mit Schokoglasur 196
  - Mandelkonfekt, selbst gemachtes 243
  - Mexikanische Schokobrownies 178
  - Mokkasplitter-Käsekuchen 74
  - Nussfreie Kekse mit Schokostücken 149
  - Paleo-Kekse mit Schokostücken 139
  - Paleo-Küchlein mit geschmolzenem Schokokern 93
  - Paleo-Magic-Cookie-Riegel 186
  - Pekannusskipferl mit Schokospitzen 146
  - Pfefferminze, Brownie-Kugeln mit 216
  - Pistazienkekse mit dunkler Schokolade und Kardamom 159
  - Schoko-Cupcakes mit salziger Cashewglasur 56
  - Schoko-Erdnussbutter-Konfekt 224
  - Schoko-Erdnussbutter-Tarte 119
  - Schoko-Haselnussbutter 257
  - Schoko-Haselnuss-Tarte mit Erdbeeren 114

Schoko-Mandelbutter-Schnitten  
 ohne Backen 203  
 Schokomousse-Pie 130  
 Schoko-Pfefferminz-Schnitten 204  
 Schokoporridge mit Erdbeeren 38  
 Schokotropfen und Schokostücke kaufen 14  
 Studentenfutter-Nussbutter 254  
 Superschokoladiger Pfannekeks 156  
 Süß-salzige Erdnussbutterkekse 152  
 Ultimative Fudge-Brownies 189  
 Veganer Schokokuchen mit  
 reichhaltiger Schokoganache 68  
 Weiche Kürbiskekse mit Schokostücken 174

Schokoriegel  
 Frucht-Nuss- 220  
 Kakao und Pfefferminze, mit 220  
 Mandeln und Meersalzflocken, mit 220  
 Nussbutterstrudel, mit 220  
 selbst gemachte 219

Scones  
 Himbeer-Scones mit Lavendel und Zitrone 41  
 Tipps und Tricks für 21  
 Würzige Bagel- 52

Selbstgemachte Gummibärchen 237  
 Snickerdoodles 171  
 sojafreie Ernährung 10  
 Soßen  
 Fudgesoße, warme 267  
 Karamellsoße ohne Kochen 265  
 Karamellsoße, salzige 258  
 Studentenfutter-Nussbutter 254  
 Süßungsmittel 12

## T

Tapiokastärke 11  
 Tartes und Pies  
 Rezeptliste 109  
 Tipps und Tricks für 109

Trüffel  
 Erdnussbutter-Trüffelpralinen  
 mit Schokolade 244  
 Kokos-Trüffelpralinen mit  
 weißer Schokolade 249  
 -pralinen nach Geburtstagstorten-Art 246

## U

Utensilien 17

## V

Vanille-Cupcakes mit Bananenglasur 65  
 Vanille-Extrakt 16  
 Vanille-Marshmallows, Paleo 233  
 Vanille-Napfkuchen mit Blutorangenglasur 75  
 Vanillepulver 16  
 vegane Ernährung 10

## W

Waage, Küche, in der 18  
 Walnüsse  
 Paleo-Magic-Cookie-Riegel 186  
 Walnuss-Karottenkuchen mit  
 Glasur nach Frischkäseart 70

Warme Fudgesoße 267

Weißer Schokolade  
 Brezel-Erdnussbutter 268  
 Himbeer-Käsekuchen mit 62  
 Kokos-Trüffelpralinen mit 249  
 Macadamianusskekse mit  
 weißer Schokolade 143  
 selbst gemachte 218

Würzige Bagel-Scones 52

## Z

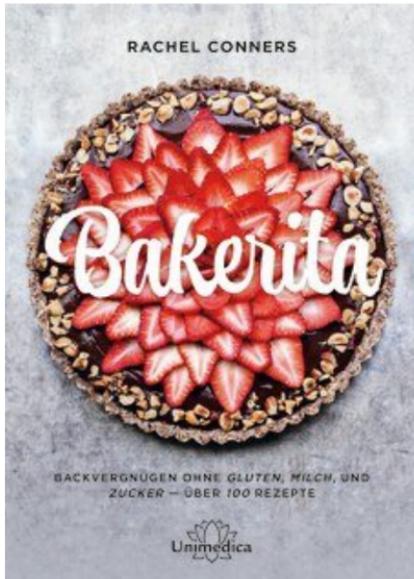
Zimt  
 Affenbrot 44  
 Apfel-Zimt-Granola 28  
 Mexikanische Schokobrownies 178  
 Schnelle Zimtschnecken 34  
 Snickerdoodles 171

Zitrone, Frühstückskuchen mit  
 Blaubeeren und 49

Zitrusbärchen 238

## BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-shop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Rachel Connors

## [Bakerita](#)

Backvergnügen ohne Gluten,  
Milch und Zucker über 100  
Rezepte

320 Seiten, geb.  
erscheint 2022



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)