

Stina Spiegelberg Veganpassion

Leseprobe

[Veganpassion](#)

von [Stina Spiegelberg](#)

Herausgeber: Neun Zehn Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16001>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Leseprobe von S. Spiegelberg, „Veganpassion“
Herausgeber: Neun Zehn Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

SÜSS-SALZIGE

Macadamia-Brownies

„Bei Brownies geht jedem Schoko-Fan das Herz auf. Diese Variante ist mit gesalzenen Macadamiakernen und einem Zitronen-Schoko-Topping.“

Ergibt eine 18 cm-Springform.

FÜR DIE MACADAMIA-BROWNIES:

- 120 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Kakao
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Pck. Backpulver
- 75 g Tofu, Natur
- 50 g Apfelmus
- 35 ml Öl
- 120 ml Mineralwasser, ungesüßt
- 30 g Raspelschokolade, zartbitter
- 70 g Macadamiakerne, gesalzen
- Etwas vegane Butter für die Form

Mehl, Kakao, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Tofu, Apfelmus und Öl zusammen im Mixer fein pürieren und zur Trockenmischung geben. Mineralwasser dazugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Zuletzt die Nüsse grob hacken und mit der Raspelschokolade unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 160° Umluft ca. 25 Minuten backen. Die Brownies gut auskühlen lassen.

FÜR DAS ZITRONEN-SCHOKO-TOPPING:

- 100 ml vegane Sahne, aufschlagbar
- 1 TL Sahnesteif
- 1 EL Zucker
- 50 g Schokolade, halbbitter
- 50 g vegane Butter oder Margarine, zimmerwarm
- Schale ½ Zitrone, unbehandelt

Mit dem Rührgerät die Sahne mit Sahnesteif und Zucker aufschlagen. Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen, bis die Konsistenz zähflüssig ist. Dann unter die Sahne mischen und schließlich die abgeriebene Zitronenschale in das Topping rühren.

Das Topping auf die ausgekühlten Brownies streichen und mit gehackten Nüssen dekorieren.

FÜR DAS DEKOR:

- 40 g Macadamiakerne, gehackt



Stina Spiegelberg

[Veganpassion](#)

Vegane Lieblingsrezepte zum Backen -
Das große vegan Backbuch

304 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de