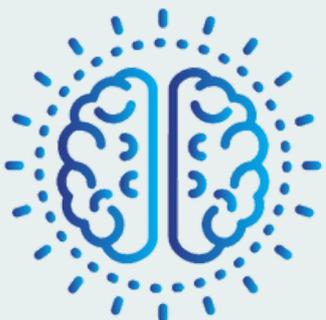


mmmh...

Mit diesen Rezepten wirst
Du alle überraschen

KUCHEN

fast ohne Zucker



essential-eating.ch



BLAUBEER-CASHEW-TORTE

ZUTATEN

- 250 g Cashewkerne
- 120 g Mandeln
- 120 g Kokosraspel
- 4 EL Kakaopulver
- 6 EL Kokosöl
- 3 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- Saft von 1/2 Zitrone
- 200 g Blaubeeren, frisch oder TK

- Springform
Durchmesser 26 cm

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen

- 2** Am nächsten Tag die Form mit Backpapier auslegen. Die Mandeln und Kokosraspel in einer Pfanne anrösten. Alles zusammen mit dem Kakaopulver in einem Mixer fein zerkleinern. 2 EL Kokosöl und 1 EL Honig mitmixen. Die Masse auf den Boden drücken und 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

- 3** Die Cashewkerne abspülen, dann mit Kokosmilch, etwas Kokosöl, 2 EL Honig und ausgekrazte Vanilleschote im Mixer cremig pürieren. Die Cashew-Creme auf 2 Schüsseln verteilen. Bei der einen Hälfte den Zitronensaft unterrühren. Die Zitronencreme auf dem Mandel-Kokos-Boden verteilen und zurück ins Tiefkühlfach.





BLAUBEER-CASHEW-TORTE

ZUTATEN

- 250 g Cashewkerne
- 120 g Mandeln
- 120 g Kokosraspel
- 4 EL Kakaopulver
- 6 EL Kokosöl
- 3 EL Honig
- 1 Vanilleschote
- Saft von 1/2 Zitrone
- 200 g Blaubeeren, frisch oder TK
- Springform
Durchmesser 26 cm

SO WIRD'S GEMACHT

- 4 Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen, zur zweiten Hälfte Cashew-Creme geben und sorgfältig untermixen.
Die Blaubeer-Creme auf der Zitronen-Creme verstreichen und den Kuchen nochmals 1 Std. in den Tiefkühler.

*ein erfrischender
Sommer-Kuchen*





ERDBEER-KUCHEN

ZUTATEN

- 120 g Hafermehl
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Flohsamenschalen
- 3 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Apfelessig
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Belag:

- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 500 ml Mandelmilch
- 2 EL Ahornsirup
- Erdbeeren

- Springform
Durchmesser 26 cm

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Heize den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
Gib das Puddingpulver, die Milch und den Ahornsirup in einen Topf und lass den Pudding unterm Rühren einmal aufkochen. Stelle den Pudding dann zur Seite und lass ihn abkühlen.
- 2** Gib alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel und verrühre sie zu einem Teig. Fette eine Springform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Öl ein und verteile den Teig darin.
Backe den Boden für 20 Minuten im Ofen und lass ihn dann abkühlen.
Nimm den Boden aus der Form heraus und verteile den Pudding darauf. Halbiere die Erdbeeren und verteile sie auf dem Pudding.





SCHOKO-TASSEN-KUCHEN

für 2 Tassen

ZUTATEN

- 75 g Halbweissmehl
- 1 EL Mandeln
- 15 g Kakaopulver
- 25 g Rohrohrzucker
- 1/4 TL Backpulver
- 2 Msp. gem. Tonkabohnen
- 25 g Butter
- 6 EL Milch
- 2 TL Schokoladentropfen zartbitter
- 1 TL Mandeln

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Mehl, Mandeln, Kakao, Zucker, Backpulver und Tonkabohne in eine kleine Schüssel geben und sorgfältig verrühren.
- 2** Butter schmelzen. Flüssige Butter, Milch und Schokoladentropfen unter die Mehlmischung rühren. Teig in zwei kleine Tassen geben und etwas glatt streichen.
- 3** Tassenkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15–20 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!).
Mandeln fein hacken, Tassenkuchen damit bestreuen und warm genießen.





KÄSEKUCHEN-RIEGEL

12 Stücke

ZUTATEN

- 60 g Butter
- 80 g Birkenzucker
- 1 Päck. Vanillezuck.
- 2 Eier
- 500 g Magerquark
- 300 g Apfelmus ohne Zucker
- 125 g Weizengriess
- 50 g getrocknete Früchte, z.B. getrocknete Mango

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** 50 g Butter, Zucker, Vanillezucker und die Eier in eine Schüssel geben und den Quark löffelweise dazugeben. Mit den Quirlen des Handmixers kurz, aber gründlich verrühren.
- 2** Apfelmus und zum Schluss den Grieß dazugeben und verrühren. Mango würfeln und unterheben.
- 3** Eine rechteckige Backform (20x30 cm) mit der restlichen Butter ausfetten und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Falls der Kuchen zu braun wird, eventuell für die letzten 10 Minuten mit etwas Alufolie abdecken.
Den Käsekuchen in der Form etwas abkühlen lassen. Längs halbieren und beide Streifen in 6 etwa 5x10 cm große Stücke schneiden. Zum Mitnehmen in Folie wickeln.





MUFFINS MIT APFEL & RÜEBLI

12 Stücke

ZUTATEN

- 1 Apfel
- 150 g Karotten
- 1 TL Zitronensaft
- 125 g Vollkornmehl
- 50 g feine Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 Eier
- 60 g Vollrohrzucker
- 60 ml Rapsöl
- 50 ml Buttermilch
- etwas Zimt

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Apfel und Möhre waschen und fein raspeln. Zusammen mit Zitronensaft vermengen.
- 2** Mehl mit Haferflocken, Salz, Backpulver, Zimt und Natron vermengen. Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Öl einrühren und Mehlmischung abwechselnd mit Buttermilch unterrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Apfel-Möhren-Mischung unterheben.
- 3** Muffinsblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig auf die Förmchen verteilen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 25–30 Minuten backen, danach kurz in den Formen abkühlen lassen, aus den Formen nehmen und auskühlen lassen.





HIMBEER-BROWNIES

24 Stücke

ZUTATEN

- 150 g Zartbitterschokolade
- 250 g Butter
- 100 g Rohrohrzucker
- 1 TL Vanillepulver
- 180 g Dinkelmehl
- 3 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 400 g Himbeeren

SO WIRD'S GEMACHT

- 1** Die Schokolade mit einem Messer grob hacken. Die Butter mit der Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen und anschließend wieder leicht abkühlen lassen. Die Eier mit dem Vollrohrzucker und Vanillepulver in einer Schüssel weiß-cremig rühren. Die Schokoladenbutter zugeben und unterrühren. Das Mehl mit dem Kakao und dem Backpulver vermischen und unter die Schokoladenmasse rühren. Etwa die Hälfte des Teiges auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech (oder in eine Backform) füllen und verstreichen. Die verlesenen Himbeeren darauf streuen und den übrigen Teig darüber glatt streichen.
- 2** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15–20 Minuten backen, sodass der Teig innen noch leicht feucht ist. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. In Stücke geschnitten und bei Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.

