



WIR ESSEN
GESUND^{.DE}

KOCHBUCH

*Vegane
Weihnachtsbäckerei*

26 leckere Rezepte zur Weihnachtszeit

In der Weihnachtsbäckerei, gibt es manche Leckerei ...



Und unsere Weihnachtsbäckerei ist zudem auch noch vegan.
Wir finden, vegan zu backen ist nicht schwer und schmeckt
auch noch himmlisch lecker!
Auf den nachfolgenden Seiten treten wir den Beweis an.

Wir wünschen guten Appetitt und frohe Weihnachten!



Karotten-
Apfel-Plätzchen 9



Protein Hafer Kekse 13



Bärentatzen 17



Kokos-Bratapfel 21



Veganes Tiramisu
(Winter-Edition) 25



Fruchtige
Kinderplätzchen 3



Dattel-Nuss-Kugeln 6



Rohkost-Kokos-Pralinen 10



Haferkekse
schwedischer Art 14



Weihnachtliche
Heidelbeer-Cookies 18



Fruchtiger
Winter Crêpes 22



Pflaumen Crumble 26



Butterplätzchen
mit Kokosblütenzucker 4



Bananen-
Kokos-Makronen 7



Matcha Kekse 11



Marzipanhörnchen 15



Rohkost-
Weihnachtsschnitten 19



Weihnachtlicher
Brûléschmarn 23



Kiwi Punsch 27



Ingwer-Kekse 5



Rohkost Lebkuchen 8



Kokos Schneebälle 12



Nussige
Dattel-Zimtkugeln 16



Energy
Balls - Aprikose 20



Winter-Applekompott 24



Wildheidelbeer-Punsch 28



Fruchtige Kinderplätzchen (ohne Zucker)



Zubereitung

- Zuerst kümmern wir uns um die ganzen Fruchtbestandteile. Die Datteln und Aprikosen legen wir 15 Minuten in Wasser ein und hacken sie anschließend klein. Die Äpfel werden geschält, mit einer groben Reibe kleingeraspelt und mit dem Saft der Zitrone übergossen.
- Als nächstes vermischen wir die trockenen Bestandteile Mehl, Zimt, Haferflocken und Salz.
- Zu der trockenen Mischung geben wir jetzt noch Apfelsüße, Mandelmilch sowie Kokosöl und mischen alles gut durch.
- Jetzt heben wir die fruchtigen Bestandteile unter den Teig und vermengen alles möglichst gleichmäßig.
- Als nächstes formen wir kleine Kügelchen aus dem Teig und drücken diese auf die Oblaten.
- Bei 180 Grad brauchen die fruchtigen mKinderplätzchen etwa 20 Min. im Ofen.
- Wer möchte, der kann abschließend noch Schokolade im warmen Wasser aufschmelzen und mit einem Pinsel die Plätzchen bestreichen.

Zutaten

für 20 Portionen

- 1,5 Stücke Apfel
- 1 Stück Zitrone
- 30 g Datteln
- 30 g Aprikosen (getrocknet)
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 50 ml Mandelmilch
- 50 ml Kokosöl
- 3 Esslöffel Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Oblaten
- 1 Packung Zartbitterschokolade



VORBEREITUNG
35 Minuten



ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



4

Butterplätzchen mit Kokosblütenzucker



Zubereitung

- Wir geben für die Butterplätzchen alle Zutaten in eine ausreichend große Schüssel und verkneten diese gründlich mit der Hand.
- Anschließend formen wir den Teig zu einer großen Kugel, legen diese auf einen bemehlten Teller und stellen den Teig abgedeckt für etwa 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank.
- Jetzt können wir den Teig für die Butterplätzchen in Förmchen drücken und diese dann bei 175 Grad für 10 bis 15 Minuten im Backofen backen.

Zutaten

für 12 Portionen

- 130 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Kokosblütenzucker
- 75 g Alsan
- 5 g Vanillemark
- 2 Esslöffel Wasser



VORBEREITUNG
35 Minuten

ZUBEREITUNG
25 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



5

Ingwer-Kekse



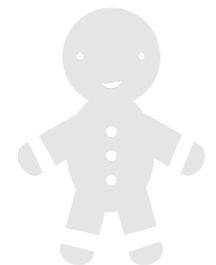
Zubereitung

- Zuerst vermischen wir alle trocknen Bestandteile, wie das Mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Ingwerpulver.
- Jetzt kneten wir den Alsan noch mit hinein. Idealerweise lässt man diesen vorher ein wenig außerhalb des Kühlschranks stehen, so wird er weicher.
- Ihr werdet merken, dass aufgrund des Kokosblütenzuckers der Teig deutlich dunkler ist, als man dies von Ingwer-Keksen gewohnt ist. Auch die Kekse werden entsprechend nach dem Backen dunkler sein.
- Wenn wir den Teig fertig haben, dann formen wir kleine Kugeln in der Größe einer Walnuss und drücken diese ein wenig platt. Beim Backen laufen die Ingwer-Kekse aber dann noch auseinander. Deshalb sollten die einzelnen Kekse auf dem Backblech nicht zu eng aneinander liegen.
- Zuletzt kommen die Ingwer-Kekse für gute 10 Minuten in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen. So richtig fest werden sie dann aber erst beim auskühlen.

Zutaten

für 20 Portionen

- 250 g Dinkelmehl
- 120 g Kokosblütenzucker
- 200 g Alsan
- 1 Packung Backpulver
- 2 Teelöffel Ingwerpulver



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



6

Dattel-Nuss-Kugeln



Zubereitung

- Die Dattel-Nuss-Kugeln sind im Nu gemacht. Wir geben alle Zutaten, außer die Kokosraspeln, in einen Mixer und mixen diese zu einem Brei. Gerne dürfen noch ein paar Stückchen bleiben, dann haben unsere Kugeln noch ein wenig Biss.
- Anschließend rollen wir die Masse per Hand zu kleinen Kugeln und wälzen diese in den Kokosraspeln.
- Wer gerne Rohkost-Plätzchen isst, der ist jetzt bereits fertig, denn unsere Dattel-Nuss-Kugeln schmecken auch wunderbar als Rohkost-Gebäck. Für alle andere geben wir die Kugeln noch etwa 10 Minuten bei 170 Grad in den Backofen.

Zutaten

für 12 Portionen

- 8 Stücke Datteln
- 100 g Pekannüsse
- 100 g Cashewnüsse
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Kokosraspeln



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



7

Bananen-Kokos-Makronen



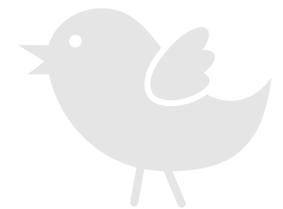
Zubereitung

- Zu Beginn nehmen wir die Bananen und pürieren sie durch.
- Jetzt können wir die Kokosraspel darunter mischen.
- Anschließend sieben wir den Puderzucker über die Bananen-Kokos-Masse und arbeiten diesen noch gründlich mit in den Teig mit ein.
- Daraufhin geben wir die Masse mit Hilfe eines Löffels auf die Oblaten.
- Zuletzt brauchen unsere Bananen-Kokos-Makronen noch etwa 15 Minuten im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen und sind dann fertig.

Zutaten

für 15 Portionen

- 1,5 Stücke Bananen
- 160 g Kokosraspel
- 80 g Puderzucker
- 15 Stücke Oblaten



VORBEREITUNG
25 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Rohkost Lebkuchen



Zubereitung

- Als erster Schritt werden alle trockenen Zutaten miteinander vermischt.
- Jetzt geben wir die Apfelsüße hinzu und kneten den Teig richtig gut durch, so dass dieser schön zusammen klebt.
- Zuletzt formen wir daraus unsere Lebkuchen und trocknen diese etwa 3 Stunden bei 50 Grad Celsius im Backofen.
- Gerne können die Lebkuchen anschließend noch mit Schokolade oder Zucker überzogen werden. Wir mögen sie allerdings „natur“ am liebsten.

Zutaten

für 4 Portionen

- 100 g Haselnüsse (gemahlen)
- 100 g Walnüsse (gemahlen)
- 5 Esslöffel Apfelsüße
- 1 Prise verschiedene gemahlene Gewürze:
Nelke, Kardamom, Ingwer, Zimt, schwarzen Pfeffer, Piment
(alternativ: Lebkuchengewürz)



VORBEREITUNG
180 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Karotten-Apfel-Plätzchen



Zubereitung

- Als erstes werden die Bananen mit der Apfelsüße und dem Kokosöl püriert.
- Anschließend reiben wir die Karotte und die Äpfel nicht zu fein dazu und vermischen alles gemeinsam mit Haferflocken und dem Zimt.
- Jetzt geben wir noch die Erdnussbutter mit in den Teig und vermischen alles gut miteinander.
- Mit einem Löffel können wir jetzt unseren Plätzchenteig portionsweise auf dem Backpapier verteilen.
- Zuletzt backen wir die Plätzchen noch für 30 Minuten im auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen.

Zutaten

für 15 Portionen

- 2 Stücke Bananen
- 2 Stücke Äpfel
- 1 Stück Karotte
- 175 g Haferflocken
- 3 Esslöffel Apfelsüße
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Zimt



VORBEREITUNG
30 Minuten

ZUBEREITUNG
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Rohkost-Kokos-Pralinen



Zubereitung

- Zu Beginn nehmen wir die Datteln und schneiden sie in kleine Stücke.
- Jetzt kommen die Dattelstücke mit dem Kakaopulver und den gemahlene Haselnüssen in einen Mixer und werden zu einem Brei zermahlen.
- Anschließend kneten wir noch das Kokosöl und die Hälfte der Kokosflocken darunter.
- Anschließend werden aus dem Teig gleichmäßige Bällchen geformt und diese in den restlichen Kokosflocken gewendet.

Zutaten

- für 30 Portionen**
- 200 g Datteln
 - 50 g Kakaopulver
 - 200 g Haselnüsse (gemahlen)
 - 20 g Kokosflocken
 - 1 Esslöffel Kokosöl



VORBEREITUNG 5 Minuten	ZUBEREITUNG 25 Minuten	SCHWIERIGKEIT leicht
----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------



Matcha Kekse



Zubereitung

- Im ersten Schritt geben wir alle Zutaten in eine Schüssel und kneten diese gut durch.
- Anschließend schlagen wir den Teig in Klarsichtfolie ein und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden ruhen.
- Jetzt können wir den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und unsere Matcha Kekse mit Plätzchen-Förmchen ausstechen. Alternativ formt man kleine Kügelchen aus dem Teig und drückt die Kekse einfach etwas platt.
- Die noch ungebackenen Matcha Kekse legen wir auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen diese bei 170 Grad etwa 8 bis 10 Minuten.
- Bevor wir unsere Kekse allerdings genießen können, müssen sie jetzt noch aushärten.

Zutaten

für 24 Portionen

- 2 Teelöffel Matcha Tee
- 300 g Dinkelmehl
- 230 g Alsan
- 75 g Erythrit
- 0,5 Teelöffel Zitronenabrieb
- 0,5 Teelöffel Orangenabrieb
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
150 Minuten

ZUBEREITUNG
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Kokos Schneebälle



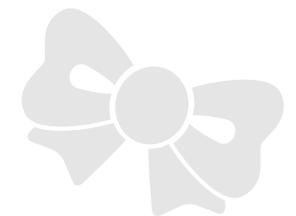
Zubereitung

- Für die Kokos Schneebälle vermischen wir vorab die trockenen Bestandteile, heben uns aber ein paar Kokosflocken auf, um die fertigen Kugeln noch darin zu wälzen.
- Jetzt geben wir Kokosmilch und Agavendicksaft dazu und vermengen das gut mit einem Handrührgerät.
- Die Masse brauchen wir jetzt nur noch zu Schneebällen formen und für eine bessere Optik in Kokosraspel wälzen.
- Zum Aushärten stellen wir die fertigen Kokos Schneebälle noch etwa eine Stunde in den Kühlschrank.

Zutaten

für 40 Portionen

- 200 g Kokosraspel
- 80 g gemahlene Mandeln
- 40 ml Agavendicksaft
- 30 g Erythrit
- 200 ml Kokosmilch



VORBEREITUNG
5 Minuten

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Protein Hafer Kekse



Zubereitung

- Die Protein Hafer Kekse sind recht schnell und einfach gemacht, deshalb können wir direkt zu Beginn anfangen den Backofen auf 175 Grad vorzuheizen.
- Zuerst zerdrücken wir die Banane mit der Gabel zu einem Brei.
- Die Datteln werden klein geschnitten, die Walnüsse gehackt und mit zu den Bananen in eine ausreichend große Schüssel gegeben.
- Daraufhin werden alle übrigen Zutaten in die Schüssel gegeben und mit der Hand in den Teig eingeknetet.
- Zuletzt formen wir aus dem Teig viele Kügelchen und drücken diese auf einem Backblech mit Backpapier flach.
- Anschließend brauchen die Protein Kekse noch etwa 15 Minuten im Ofen backen und sind fertig.

Zutaten

für 12 Portionen

- 150 g Haferflocken
- 6 Stücke Datteln
- 20 g Vegan Protein Vanille
- 40 g Kokosflocken
- 20 g Walnüsse
- 1,5 Stücke Banane
- 50 ml Apfeldicksaft
- 1 Teelöffel Zimt



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



14

Haferkekse schwedischer Art



Zubereitung

- Im ersten Schritt werden die trockenen Bestandteile, Dinkelmehl, Haferflocken und Backpulver, miteinander vermischt.
- Jetzt erhitzen wir in einem kleinen Topf auf ganz kleiner Flamme die Erdnussbutter und geben nach und nach noch Agavendicksaft, Hafermilch, Vanillezucker und Erythrit hinzu. Das wird so lange mit einem Schneebesen verrührt, bis eine weitestgehend homogene Flüssigkeit entsteht.
- Anschließend geben wir die warme Flüssigkeit über die trockene Mischung und verrühren alles mit dem Handrührgerät.
- Jetzt formen wir walnussgroße Kugeln aus dem Teig und drücken diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech sehr flach(!).
- Daraufhin geben wir die schwedischen Haferkekse für etwa 12 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen. Sobald die Ränder der Haferkekse Farbe angenommen haben sind sie fertig.
- Wer möchte, der kann, sobald die Haferkekse abgekühlt sind, diese auch noch mit etwas Schokolade bepinseln.

Zutaten

für 15 Portionen

- 50 g Dinkelmehl
- 90 g feine Haferflocken
- 0,5 Teelöffel Backpulver
- 75 g Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 5 Esslöffel Hafermilch
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 50 g Erythrit
- 50 g Zartbitterschokolade



VORBEREITUNG
15 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Marzipanhörnchen



Zubereitung

- Marzipanhörnchen sind echt super einfach gemacht. Zuerst kneten wir bis auf die Mandelstücke alle Zutaten zusammen.
- Sobald eine gleichmäßige Masse daraus entstanden ist, formen wir kleine Hörnchen daraus und drücken diese einmal kräftig in ein Schüsselchen mit den Mandelstücken, bevor wir sie auf das Backblech geben.
- Am Ende kommen die Hörnchen noch für etwa 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze in den Backofen.

Zutaten

für 15 Portionen

- 200 g Marzipanrohmasse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 50 g Erythrit
- 80 ml Mandelmilch
- 30 g Speisestärke
- 1 Prise Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Mandelstücke



VORBEREITUNG
5 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Nussige Dattel-Zimtkugeln



Zubereitung

- Vorab werden die Datteln für etwa 15 Minuten in warmen Wasser eingeweicht.
- Anschließend kommen alle Zutaten in einen Mixer und werden zu einem einheitlichen Teig vermahlen.
- Der Teig wird dann zu kleinen Kugeln geformt und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech gegeben.
- Zuletzt kommen die Dattel-Zimtkugeln noch für 10 Minuten in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen.

Zutaten

für 20 Portionen

- 125 g Cashewnüsse
- 125 g Walnüsse
- 10 Stücke entsteinte Datteln
- 0,5 Teelöffel Zimt



VORBEREITUNG
20 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Bärentatzen (ohne Zucker)



Zubereitung

- Wir beginnen für die zuckerfreien Bärentatzen damit sämtliche trockene Teigbestandteile in einer Schüssel miteinander zu vermischen.
- Anschließend geben wir die Margarine und die Mandelmilch hinzu und verkneten alles zu einem glatten Teig.
- Der Teig braucht jetzt mindestens eine Stunde in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank Zeit.
- Danach holen wir den Teig wieder aus dem Kühlschrank und rollen ihn zu einer langen „Nudel“ aus. Davon schneiden wir etwa fingerbreite Stücke ab. Die Stücke werden dann leicht angedrückt und mit einer Gabel die „Zehen“ des Bären in die Tatzen eingedrückt.
- Jetzt brachen die Bärentatzen noch etwa 12 Minuten auf 180 Grad bei Ober-/ Unterhitze im Ofen.

Zutaten

für 45 Portionen

- 25 g Roggenmehl
- 90 g Stärke
- 90 g Erythrit
- 7 g Kakao
- 100 g Margarine
- 2 Esslöffel Mandelmilch



VORBEREITUNG
70 Minuten

ZUBEREITUNG
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Weihnachtliche Heidelbeer-Cookies



Zubereitung

- Zuerst kochen wir die Äpfel geviertelt und entkernt mit etwas Wasser weich.
- Anschließend zerdrücken wir die weichen Äpfel gemeinsam mit den Bananen zu einem Brei.
- In diesen geben wir die Dinkelflocken und verrühren das Ganze mit etwas Zimt und Vanille.
- Als letzte Zutat heben wir noch die Blaubeeren vorsichtig darunter, ohne diese zu zerdrücken.
- Der Teig wird jetzt zu kleinen Cookies geformt und auf ein Backblech gegeben.
- Bei 170 Grad Ober-/ Unterhitze benötigen die Heidelbeer-Cookies dann etwa 25 Minuten.

Zutaten

für 20 Portionen

- 2 Stücke Apfel
- 2 Stücke Banane
- 300 g Dinkelflocken
- 250 g Heidelbeeren
- 1 Teelöffel Zimt
- 0,5 Teelöffel Vanille



VORBEREITUNG
15 Minuten

ZUBEREITUNG
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Rohkost-Weihnachtsschnitten



Zubereitung

- Über Nacht legen wir 100 Gramm Cashewkerne in Wasser ein.
- Dann geben wir die eingelegten Cashewkerne gemeinsam mit der Banane, dem Zitronensaft, 3 Datteln, Agavendicksaft, etwas Pflanzenmilch, Zimt und zwei Teelöffeln Kokosöl sowie einer Prise Salz in den Food-Prozessor. Dort wird das Ganze im nächsten Schritt cremig gemixt.
- Die Creme streichen wir anschließend einen halben Zentimeter dick auf ein mit Frischhaltefolie ausgekleidetes Brettchen und geben das für mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank zum Aushärten.
- Währenddessen machen wir uns über die beiden Teigschichten. Dafür mixen wir zu allererst die übrigen Cashewkerne im Food-Prozessor klein. Dann geben wir noch Kakao, Datteln, 2 Esslöffel Kokosöl und eine Prise Salz mit hinzu und mixen das ebenfalls mit unter.
- Die Masse für den Teig verteilen wir auf zwei gleichmäßig große Portionen und streichen diese auch jeweils gleichmäßig auf ein mit Frischhaltefolie ausgekleidetes Brettchen.
- Auch die Teighälften kommen jetzt noch zum Aushärten ins Gefrierfach.
- Wenn alles hart geworden ist, dann schichten wir Teig – Creme – Teig übereinander und schneiden es in die gewünschte Form.

Zutaten

für 4 Portionen

für die Füllung:

- 100 g Cashewkerne (eingeweicht)
- 1 Stück Banane
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Stücke Datteln
- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Pflanzenmilch
- 0,5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz

für den Teig:

- 200 g Cashewkerne
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 6 Stücke Datteln
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
360 Minuten

ZUBEREITUNG
20 Minuten

SCHWIERIGKEIT
mittel



20

Energy Balls - Aprikose



Zubereitung

- Die getrocknete Aprikosen, Erdnussbutter, Kokosöl und Kakao geben wir in einen Mixer, wo es zu einer einheitlichen Masse zerkleinert wird.
- Die Masse können wir dann noch mit den Chiasamen verkneten, so dass diese gleichmäßig darin verteilt sind.
- Anschließend formen wir aus der Masse gleichmäßige Balls, welche wir für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, so dass das Kokosöl nicht mehr flüssig ist.
- Zuletzt rollen wir die fertigen Energy Balls noch in den Kokosstreusel. Damit schauen sie nicht nur besser aus: Da sich das Kokosöl bei Zimmertemperatur verflüssigt, hält man mit diesem Trick seine Finger sauber.

Zutaten

für 20 Portionen

- 130 g Aprikose
- 100 g Erdnussbutter
- 20 g Chiasamen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel Kakao
- 1 Handvoll Kokosstreusel



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Kokos-Bratapfel



Zubereitung

- Der wohl mühsamste Arbeitsschritt beim Bratapfel ist das Aushöhlen des Apfels. Dabei sollte man aufpassen, dass man nicht einmal durchsticht, sondern den Boden dran lässt. Dadurch läuft einem die Füllung später nicht weg.
- Jetzt hacken wir für die Bratapfel-Füllung Haselnüsse, Rosinen und Mandeln etwas klein und mischen das Gehackte mit Zimt und Kokosflocken.
- Damit unsere Füllung noch etwas festere Konsistenz und Aroma bekommt, geben wir noch Agavendicksaft und Kokosöl hinzu und mischen alles gut durch.
- Anschließend füllen wir unsere ausgehöhlten Äpfel mit der süßen Nussmischung. Dabei drücken wir diese gut fest und geben danach die gefüllten Bratäpfel in eine Auflaufform.
- Damit während dem Backen der Apfel nicht zu trocken wird, geben wir noch so viel Apfelsaft in die Auflaufform, dass der Boden gut bedeckt ist.
- Jetzt brauchen die Bratäpfel noch etwa 35 Minuten bei 200 Grad im Backofen braten.

Zutaten

für 8 Portionen

- 8 Stücke Apfel
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Rosinen
- 30 g Kokosflocken
- 30 g Mandeln
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 30 ml Apfelsüße
- 2 Teelöffel Zimt
- 250 ml Apfelsaft



VORBEREITUNG
25 Minuten

ZUBEREITUNG
35 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Fruchtiger Winter Crêpes



Zubereitung

- Wir geben das Dinkelmehl, Erythrit, Vanille, Backpulver, Sojamilch und Mineralwasser zum Anrühren in eine ausreichend große Schüssel und würzen den Teig noch mit einer Prise Salz.
- Für die Füllung vierteln wir den Apfel, entfernen die Kerne und schneiden die Viertel in feine Scheiben.
- Als nächstes rösten wir ein paar Cashewkerne in der Pfanne ohne Zugabe von Öl kurz an.
- Nachdem wir die Cashewkerne aus der Pfanne genommen haben, braten wir die Apfelscheiben mit Agavendicksaft darin scharf an, löschen mit Birnensaft ab und lassen den Saft auf mittlerer Hitze einreduzieren.
- Sobald die Flüssigkeit gut verdampft ist, verfeinern wir mit etwas Zimt.
- Jetzt können wir unseren ersten Crêpes braten. Dafür geben wir eine Schöpfkelle voll mit unserer Teigmasse in eine Crêpes Pfanne oder vergleichbares und verstreichen diesen dünn. Eventuell braucht es noch etwas Fett, wie Kokosöl oder Alsan, damit der Crêpes nicht anbrennt.
- Sobald der Crêpes auf beiden Seiten goldbraun ausgebacken ist, können wir unsere Apfel-Füllung darin einschlagen und ein paar gehackte Cashewkerne darüber geben.

Zutaten

für 2 Portionen

- 150 g Dinkelmehl 630
- 30 g Erythrit
- 1 Prise Vanille
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150 ml Sojamilch
- 150 ml Mineralwasser (spritzig)
- 1 Prise Salz
- 1 Stück Apfel
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 50 ml Birnensaft
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Weihnachtlicher Bröselschmarn



Zubereitung

- Wer keine Kartoffeln vom Vortag übrig hat, der muss zuerst noch Kartoffeln kochen, schälen und anschließend wieder etwas abkühlen lassen.
- Die weich gekochten Kartoffeln werden dann klein gebröselt. Am besten geht das mit einem Kartoffelsieb, ich selbst mache das aber auch mit Gabel und Händen.
- Die Kartoffelbrösel werden locker aber durchaus großzügig mit Mehl vermischt und ein wenig gesalzen.
- Die Kartoffelbrösel werden jetzt portionsweise mit Alsan knusprig angebraten.
- Für unsere weihnachtliche Variante bestreuen wir den Bröselschmarn mit Zimt und Zucker und geben gehackte Walnüsse dazu.
- Serviert wird er dann am Ende mit leckerem Apfelmus oder anderen eingeweckten Früchten.

Zutaten

für 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 70 g Mehl
- 0,25 Packungen Alsan
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Esslöffel Zimt
- 3 Esslöffel Zucker
- 300 g Apfelmus



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
10 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Winter-Äpfelkompott



Zubereitung

- Zunächst waschen und schälen wir die Äpfel und schneiden diese in grobe Stücke.
- Die Apfelstücke geben wir mit dem Wasser und den Nelken in einen Topf und bringen dies für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel zum leichten Köcheln. Dabei rühren wir nicht um, damit wir am Ende noch schöne Stücke im Kompott haben.
- Nun schmecken wir noch mit Zimt und Kokosblütenzucker ab und können anschließend unser weihnachtliches Äpfelkompott entweder noch warm genießen oder auskühlen lassen.

Zutaten

für 2 Portionen

- 6 Stücke Äpfel
- 200 ml Wasser
- 5 Stücke Nelken
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Kokosblütenzucker



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



25

Veganes Tiramisu (Winter-Edition)



Zubereitung

- Zuerst setzen wir einen Kaffee auf und tunken die Spekulatius kurz darin ein.
- Jetzt mischen wir den Sojajoghurt mit etwas Zimt und Erythrit.
- Als nächstes waschen wir die frischen Beeren.
- Jetzt werden die einzelnen Zutaten geschichtet. Wir beginnen mit dem getränkten Spekulatius und zerbröseln diesen leicht dabei. Als nächste Schicht geben wir ein paar der frischen Beeren darüber und anschließend den Joghurt, da der dann noch zwischen die Ritzen fließt.
- Das machen wir so lange, bis wir keine Zutaten mehr haben.
- Danach braucht unser veganes Tiramisu noch etwa eine Stunde im Kühlschrank, um durchzuziehen.
- Zuletzt schaut es einfach schöner aus, wenn man das Tiramisu noch mit ein paar Beeren und etwas Spekulatius garniert.

Zutaten

für 2 Portionen

- 80 g Dinkelspekulatius
- 12 Teelöffel Kaffee
- 150 g verschiedene Beeren
- 200 g Sojajoghurt
- 15 g Erythrit
- 1 Prise Zimt



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
60 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Pflaumen Crumble



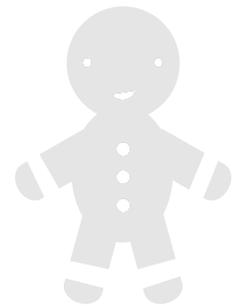
Zubereitung

- Zuerst werden die Pflaumen gewaschen, entkernt und geviertelt.
- Die Pflaumenviertel werden als nächstes mit einer Mischung aus 3 EL Kokosblütenzucker und 1 TL Zimt gemischt und für 20 Minuten ziehen gelassen.
- Das gibt Zeit den Ofen auf 200 Grad vorzuheizen und den Teig für die Streusel zu machen. Dafür werden das weiche Alsan, der restliche Kokosblütenzucker und eine Prise Salz miteinander verknetet, bis ein bröseliger Teig entsteht.
- Die Pflaumen werden anschließend gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilt und die Streusel darüber gegeben.
- Das Ganze kommt zuletzt noch für etwa 30 Minuten in den Backofen.

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Pflaumen
- 3 Esslöffel Kokosblütenzucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 225 g Dinkelmehl
- 115 g Alsan
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz



VORBEREITUNG
30 Minuten

ZUBEREITUNG
30 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Kiwi Punsch



Zubereitung

- Zu Beginn kochen wir, wie für einen normalen Apfelpunsch, naturtrüben Apfelsaft mit Zimt, Nelken, Sternanis, Ingwerscheiben und ein wenig Agavendicksaft auf kleiner Flamme auf.
- Währenddessen haben wir Zeit die Kiwis zu entsaften.
- Den Kiwisaft geben wir dann mit in den gewürzten Apfelsaft.
- Jetzt brauchen wir den Kiwi Punsch nur noch kurz heiß werden lassen und servieren.

Zutaten

für 5 Portionen

- 500 ml SunGold Kiwi
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Stange Zimt
- 5 Stücke Nelken
- 2 Stücke Sternanis
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Esslöffel Agavendicksaft



VORBEREITUNG
10 Minuten

ZUBEREITUNG
5 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



Wildheidelbeer-Punsch



Zubereitung

- Zuerst geben wir den Apfelsaft in einen Topf und erhitzen ihn darin.
- Nach und nach pressen wir jetzt den Saft der Zitrone und der Orange mit hinein und fügen Nelken, Zimt und Wildheidelbeerpulver hinzu.
- Jetzt wird das Ganze einmal gut aufgekocht und anschließend auf kleiner Flamme etwa 10 bis 15 Minuten bei geringer Temperatur ziehen gelassen.
- Der Punsch wird dann noch heiß getrunken. Vorher sollten aber Nelken und Zimtstange entweder herausgesiebt, oder abgefischt werden.

Zutaten

- für 5 Portionen**
- 1 l Apfelsaft
 - 1 Stück Orange
 - 1 Stück Zitrone
 - 1 Esslöffel Wildheidelbeerpulver
 - 0,5 Stangen Zimt
 - 3 Stücke Nelken



VORBEREITUNG
5 Minuten

ZUBEREITUNG
15 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht



WIR ESSEN
GESUND.DE

Impressum + Kontakt

picabird GmbH
Kloster-Banz-Str. 2
96250 Ebensfeld

kontakt@wir-essen-gesund.de
www.wir-essen-gesund.de