

SIMPLY **SOULFOOD**



GESUNDE REZEPTE
ZUM WOHLFÜHLEN

Marlena Izdebska

<i>Vorwort</i>	8
<i>Zutaten – My healthy Favourites</i>	10
<i>Soulfood – Lebensmittel die glücklich machen</i>	12

Frühstück

3 gesunde Smoothies	16	Lila Chiafrühstück	38
Bagel	18	Overnight Oats-Tiramisu	40
Brombeer-Nicecream-Bowl	20	Pikante deftige Pancakes	42
Drachenfrucht-Nicecream-Bowl	22	Quinoa-Vanille-Porridge	44
Gegrilltes Sandwich	24	Schokoladige Granola	46
Glutenfreie Crêpes Suzette	26	Schoko-Smoothie-Bowl	48
Glutenfreie Vanilleproteinwaffeln	28	Zitronen-Mandel-Pancakes	50
Hafer-Pancakes	30	Schokomilchreis	52
Ingwer Shots	34	Birchermüsli	54
Kokosmilchreis	36	French-Toast	56

Lunch

Chili mit Süßkartoffeln	60	Rote-Bete-Curry	82
Vegane Butterquinoa	62	Staudensellerie-Spargelsuppe	84
Cacio e Pepe-Pasta	64	Steinpilz-Risotto	86
Cremige Polenta	66	gefüllte Süßkartoffeln	88
Erdnuss-Ingwer-Curry	60	Tomaten-Risotto	90
Grüne Erbsensuppe	68	Vegane Satay-Bowl	92
Gelbe Erbsen-Daal	70	Kartoffelpüree	94
Ananas-Curry	72	Vegane Banh Mi-Bowl	96
Gurken-Gazpacho	76	Würzige geschmorte Süßkartoffeln	98
Minestrone	78	Polnische Gurkensuppe	100
One-Pot-Ratatouille	80		

Abendessen

Herzhafter Ghee-Porridge	104	Schwarze Bohnen-Burger	124
Barbecue Blumenkohl	106	Spinat-Grünkohl-Crépes	126
Bratkartoffelsalat	108	Süßkartoffelpuffer	128
Bunte Pommes	110	Krustenlose Tomatentarte	130
Quinoasalat	112	Bauernomlett	132
Quinoa-Fenchel-Salat	114	Veganer Ceasar-Salat	134
Prinzessbohnen-Salat	118	Gemüsesalat	136
gesunder Snack-Teller	120		

Sweets

Avocado-Chocolate-Brownies	140	Kichererbsen-Cookies	148
Schokoladen-Proteinkugeln	142	Veganer Zitronen-Mohnkuchen	152
Gebackene Mandeldonuts	144	Erdnussbutter-Bananenbrot	154
Glutenfreie Donuts	146	Schwarzer Johannisbeer-Crumble	156

Erläuterungen zu den Maßangaben:

Bch – Becher (ca. 250 ml)	EL – Esslöffel	mg – mittelgroß	TAS – Tasse (ca. 125 ml)
Bd – Bund	g – Gramm	ml – Milliliter	TL – Teelöffel
cm – Centimeter	gr – groß	n.B. – nach Belieben	TR – Tropfen
Do – Dose	l – Liter	Stg – Stängel	Kn – Knolle
			Z – Zehe



Vorwort

Die wichtigste Zutat beim Kochen ist die Liebe – aber was verstehen wir darunter?

Liebe zum Geschmack und zu Aromen, Genuss, Fernweh, Heimweh, Liebe zum Kochen, zur Zubereitung, zum Anrichten, viele Erinnerungen, Liebe zu anderen Menschen, zu mir selbst – das verstehe ich darunter.

Wie ich bereits in meinem ersten Buch „Best of Bowls“ sagte: „Kochen ist eine meiner größten Leidenschaften, schon seitdem ich denken kann“ – und daran hat sich nichts verändert. Oder doch?

Noch zu den Zeiten, als ich in Polen lebte, besuchte ich eine Fachschule für Gastronomie, um Kochen nicht nur „von der Küchenseite“ zu verstehen, sondern um die wichtigen Zusammenhänge zwischen Geschmack, Aroma, Temperaturen, Texturen und Nährwerten in verschiedenen Lebensmitteln zu erforschen. Da mich aber mein Werdegang in andere Berufe geführt hat, hatte ich allerdings noch vor paar Jahren nur das Vergnügen, Rezepte zu entwickeln und zu kochen, nur weil ich es liebte, und um anderen damit Freude zu machen. So kochte ich hauptsächlich nur für meine Familie, für meine Freunde und für mich selbst – was ich im Nachhinein als eine positive Wendung ansehe. Ich hatte die Möglichkeit, mir die Zeit zu nehmen, um vieles auszuprobieren und um zu experimentieren ohne jeglichen Druck.

In der Zeit, in der ich noch andere Berufe ausübte und nicht über so viel Freizeit verfügte, habe ich gelernt, dass wir uns das Kochen nicht verkomplizieren sollten, sondern mit ein paar frischen und aromatischen sowie am besten regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die man in einfachen Geschäften oder auf dem Frischemarkt kaufen kann, experimentieren sollte.

Und was sich so mit der Zeit änderte?

Seit einer gewissen Zeit ist Kochen und Rezepte entwickeln nicht nur meine Leidenschaft, sondern auch die Art, wie ich arbeite. Neben meiner Tätigkeit als Kochbuchautorin und Köchin beschäftige ich mich die meiste Zeit mit dem Üblichen, was zu den Aufgaben einer Instagram-Bloggerin gehört: mit Food Styling, mit Food Fotografie, aber auch mit Rezeptentwicklung für Menschen mit Glutenunverträglichkeit, mit Rezeptentwicklung für Menschen, die eine Einführung in eine ausgewogene und einfache vegetarische und vegane Ernährung brauchen, mit Rezeptentwicklung für Menschen, die ihre Abenteuer in puncto Kochen gern bald erleben möchten, aber auch mit vielen Unternehmen, die ihre neuesten Produkte gern in einfache und schnell zuzubereitende Rezepte einbauen wollen.

Deswegen versuche ich immer das Motto einfach, lecker und gesund zu befolgen:

einfach = schnell und hausgemacht, lecker = frisch, aromatisch und saisonal,

gesund = weil das, was wir essen, neben einem tollen Geschmack etwas Gutes für unsere Seele und unseren Körper tun sollte.



So entstand wieder mal die Idee, die leckersten „Soulfood“-Kreationen in diesem Buch zu präsentieren: Es sind 70 Rezepte für eine gesunde, glutenfreie und abwechslungsreiche, pflanzlich-basierte Ernährung mit dem gewissen Etwas, die dich und deine Familie ohne Reue durch den Tag zufrieden und gesättigt begleiten.

In meinem ersten Buch habe ich für euch „Must-haves“ der veganen und vegetarischen Küche zusammengestellt, in diesem aber stelle ich euch ein paar Glücklichmacher vor und erzähle in Kürze, warum es sich aus gesundheitlichen Aspekten lohnt, verschiedene Lebensmittel in unserer Küche ganz oben auf die Einkaufsliste zu setzen.

Jetzt nur kurz dazu, worum es eigentlich bei Soulfood geht.

Traditionelles Soulfood ist eine Küche mit Migrationshintergrund, die die kulinarischen Traditionen Westafrikas, Westeuropas und Amerikas miteinander verbindet. Es gibt aber verschiedene Arten von Soulfood – und ich konzentriere mich auf den pflanzlichbasierten Teil, bereichere es um glutenfreie gesunde Rezepte, mit einem Hauch Aromen aus allen kulinarischen Welten.

Eigentlich ist Soulfood für jeden etwas anderes: Für die einen kann das ein leckerer Auflauf, Pasta, Suppe oder Kuchen sein und für die anderen aber Street Food oder auch leichte Frischekost ... Unsere Küche hat uns ja so viel zu bieten, warum sollten wir uns da begrenzen?

Neben all den köstlichen und einfachen Rezepten findet ihr ebenso ein paar interessante gesundheitliche Fakten zu verschiedenen Lebensmitteln. Jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen.

Die wichtigsten Lebensmittel aus der traditionellen pflanzlichen Soulfood-Küche:

- Kichererbsen
- Chiasamen
- Hafer
- grüne Erbsen
- Tofu
- Nüsse und Samen
- Lorbeerblätter
- Kardamom
- Quinoa
- Zwiebeln
- Rucola

- Ghee
- Kokos
- Pilze
- Majoran
- Kumin
- Blumenkohl
- Kakao
- Obst aller Art
- Ingwer
- Zimt
- Sonnenblumenkerne

Gewürze:

- Cayennepfeffer
- Muskatnuss
- Zimt
- Gewürznelken
- Sesam
- Piment
- Safran
- Thymian
- Essig
- Dinkel

ZUTATEN

MY HEALTHY FAVOURITES



Walnüsse

Walnüsse sind kleine Wunder. Sie enthalten das Vitamin E und Melatonin, sodass diese als schützender Stoff Antioxidantien entgegenwirken und Krankheiten vorbeugen können. Zudem sind sie ein wahres Hirnfutter – sie verbessern die Funktion und steigern das eigene Lernvermögen und die Konzentration. On top wirken sich Walnüsse positiv auf Heißhungerattacken aus – wir haben weniger Verlangen nach Schokolade, Chips und Co.

Dinkel

Dinkel hat einen großen Gehalt an Kieselsäure, welche sich positiv auf das Wachstum und die Reinigung von Haut, Haaren und Nägeln auswirkt. Zudem fördert Dinkel, in jeder Form, die eigene Konzentration und kurbelt durch das enthaltene Vitamin B den Stoffwechsel an. Im Vergleich zu Weizen enthält Dinkel wesentlich mehr Eiweiß, welches vorteilhaft für den Muskelerhalt und -aufbau ist.





Hafer

Hafer ist verantwortlich für gesunde Haare, Haut und feste Nägel. Durch das enthaltene B6 birgt es den Vorteil, gegen unruhigen Schlaf zu helfen. Deswegen esse ich gerne morgens in meiner Bowl ein paar Haferflocken. Ein weiterer Pluspunkt, vor allem für mich persönlich, ist, dass in Hafer sehr viel Eisen und Zink vorhanden ist. Bei einer fleischfreien Ernährung ist das ein großer Vorteil, seine Vitamine so aufzunehmen.

Chiasamen

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin E und Calcium. Hinzu kommt noch das Antioxidans Selen, welches die Zellschädigung verhindert. Das konnte ich bisher auch persönlich schon feststellen. Meiner Haut tun Chiasamen gut. Außerdem entwickelt sich bei Speisen mit dem Superfood ein schnelles Sättigungsgefühl, was indirekt beim Abnehmen helfen kann.



Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind aus meinen Bowls nicht wegzudenken, eine kleine Portion reicht schon aus, um den Omega-6-Säure-Haushalt abzudecken. Sie schmecken unfassbar gut und sind durch ihre nussige Note in jedem Gericht ein kreatives Topping.



3 gesunde Smoothies

mit Kakao, Erdbeeren und Spinat

⌚ 5 min

Zutaten für 1 Person

Schokoladig für deinen Kopf

Die gesunde Alternative für sämtliche Schokotiger

1 EL	Kakaopulver
10	Cashewnüsse
5	Datteln
	Zimt
½ Tas	Sojamilch
1 Prise	Salz

Pinkes für die Seele

Dieser fruchtige und leckere Smoothie gibt dir einen guten Start in den Tag

½ Tas	Erdbeeren
10	Mandeln
1 TL	Agavensirup
4 EL	Sojajoghurt
⅓ Tas	Wasser

Grün für deinen Kreislauf

Diese Vitaminbombe gibt dir Kraft für jede Lebenslage

50 g	Spinat
1	Apfel (geschnitten)
1	Banane (geschnitten)
½ Tas	Wasser
½ Tas	Mandelmilch

Gib sämtliche Smoothiezutaten in den Standmixer und mixe diese so lange, bis du einen leckeren und cremigen Drink erhältst.



Gegrilltes Sandwich

mit mediterraner Kichererbsen-Oliven-Paste

⌚ 10 min

Zutaten für 1 Person

Kichererbsenpaste

- 1 Dose Kichererbsen
(ohne Flüssigkeit)
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 1 TL Leinöl
- 3 EL veganer Joghurt
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- ½ TL mediterrane Gewürze
- 1 Prise Pfeffer & Salz

Restliche Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Avocado
(in Scheiben geschnitten)
- ½ Gurke
(Scheiben geschnitten)

- 1 Tue die Kichererbsen in eine Schale und zerstampfe diese mit einer Gabel. Füge anschließend alle weiteren Zutaten der Paste hinzu und rühre so lange, bis es eine feste Masse ergibt.
- 2 Nun toaste das Brot beidseitig in einem Toaster oder einer Pfanne, bis dieses goldbraun wird. Sobald die Brotscheiben bereit sind, beginne mit dem Belegen des Sandwiches.
- 3 Beginne mit einer Scheibe Toast und bedecke diese mit Avocado-scheiben. Überstreiche diese nun mit der Paste und füge noch Gurkenrollen hinzu. Bedecke das Ganze mit einer weiteren Scheibe Toast und wiederhole den Vorgang.

Kleiner Tipp:

Oliven sind sehr reich an Vitamin E und anderen starken Antioxidantien. Der Verzehr von Oliven ist gut für das Herz, sie können uns auch vor Osteoporose und Krebs schützen. Neben gesunden Fetten enthalten Oliven viel Natrium, Kalzium, Phosphor und Eisen.



Glutenfreie Vanilleproteinwaffeln

mit Vanillejoghurt & Früchten

⌚ 15 min

Zutaten für 2–3 Personen (6 St.)

Waffeln

60 g	Buchweizenmehl
60 g	Protein deiner Wahl
1 EL	Chiasamen
1 EL	Maisstärke
200 ml	Milch
1 Pck	Backpulver
1 Pck	Vanillezucker
1 EL	Xylit
1 EL	Öl

Toppings

Vanillejoghurt oder dein
Lieblingsjoghurt
Obst
Honig oder Agavendicksaft

- 1** Verrühre alle Waffelzutaten in einer großen Schüssel, bis du einen gleichmäßigen Teig erhältst. Während das Waffeleisen vorheizt (Ich benutze ein antihafbeschichtetes Waffeleisen.), gibst du für 1 Waffel 2–3 Esslöffel Teig auf das Waffeleisen.
- 2** Das Gerät schließen und die Waffel fertig backen lassen. Wenn dein Waffeleisen signalisiert, dass die Waffeln fertig gebacken sind (Backzeit pro Waffel ca. 3–5 Minuten), kannst du die Waffeln herausnehmen und mit Joghurt und deinen Toppings nach Belieben servieren.

Kleiner Tipp:

Buchweizen bzw. Buchweizenmehl ist reich an Ballaststoffen, Mineralien und Rutin. Der Konsum von Buchweizen ist mit mehreren gesundheitlichen Vorteilen verbunden, einschließlich einer verbesserten Blutzuckerkontrolle und Herzgesundheit. Der Konsum von Buchweizen hilft auch bei der Verdauung.



Hafer-Pancakes

mit Blaubeeren

⌚ 10 min

Zutaten für 2 Personen

- 1 Tas Kokosmehl
- 1 Tas Haferflocken (Wenn die Textur nicht fest genug ist, nimm ½ Tasse Hafer mehr.)
- 1 TL Chiasamen
- 2 EL Xylit
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1½ Tas Milch nach Wahl
- 1 TL Öl
- 1 Handvoll Blaubeeren

Toppings

- 1 Banane
(in Scheibchen geschnitten)
- 1 Handvoll Blaubeeren
- weiße Schokolade oder Nussmus

- 1** Gib alle Zutaten in deinen Mixer und vermische sie richtig, bis du einen festen Teig erhältst.
- 2** Mische die Blaubeeren mit einem Löffel vorsichtig unter, bis alles gut kombiniert ist.
- 3** Erhitze eine flache Pfanne bei mittlerer bis höherer Hitze. Wenn die Pfanne schon heiß ist, gib ¼ Tasse Pfannkuchenteig auf die Pfanne. Lass die Pfannkuchen braten, bis sich Blasen bilden, wenn die Luftbläschen da sind, drehe die Pancakes um und brate sie goldbraun. Serviere die Pancakes mit Bananenscheibe, Blaubeeren und Nussmus deiner Wahl oder auch mit geschmolzener weißer Schokolade.

Kleiner Tipp:

Blaubeeren verdanken Anthocyane nicht nur ihre blaue Farbe, sondern auch viele ihrer gesundheitlichen Vorteile. Der Verzehr von Blaubeeren kann unsere Herzgesundheit, unsere Hautgesundheit, unseren Blutdruck, unseren Zuckerspiegel, unsere Knochenstärke, die Krebsprävention und unsere psychische Gesundheit unterstützen. Eine Tasse Blaubeeren enthält fast ¼ der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C. Blaubeeren kann man roh, gekocht oder auch tiefgefroren essen. Sie eignen sich perfekt für Toppings oder zur Verfeinerung von Sorbets, Desserts, Marmelade, Waffeln, Pfannkuchen, Joghurts, Haferflocken, Müsli oder auch von Gebäck.



Lila Chiafrühstück

mit gepuffter Hirse

⌚ 5 min

Zutaten für 3 Personen

8 EL Chiasamen
100 ml Milch deiner Wahl
500 ml Heidelbeerkompott
2 EL Ahornsirup

Für Toppings und das Farbenspiel

2 EL Joghurt
1 EL Milch
½ Tas gepuffte Hirse

Kleiner Tipp:

Trotz ihrer winzig kleinen Größe sind Chiasamen voller wichtiger Nährstoffe. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die reich an Antioxidantien sind. Sie liefern uns eine große Menge an Ballaststoffen, Eisen und Kalzium. Die in Chia enthaltenen Omega-3-Fettsäuren erhöhen das HDL-Cholesterin, das „gute“ Cholesterin, das uns vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützt. Chiasamen eignen sich neben dem leckeren Pudding als Grundlage für Smoothies oder vegane Marmelade.

- 1** Weiche 8 EL Chiasamen – am besten über Nacht – in 100 ml Milch deiner Wahl und 500 ml Heidelbeerkompott ein.
- 2** Am nächsten Morgen rührst du das Ganze gut durch, damit der Pudding weich und glatt wird. Süßen kannst du nach Geschmack mit etwas Ahornsirup, Xylit, Honig oder braunem Zucker.
- 3** Verteile den Chia-Pudding auf 3 Gläser. Um einen helleren Chia-Pudding zu bekommen, rühre in einem der Gläser 2 EL Joghurt unter. Um die mittlere lila Farbe zu bekommen, nimm nun ein zweites Glas zur Hand und rühre in den Chia-Pudding 1 EL Milch unter.
- 4** Schichte nun den dreifarbigen Chia-Pudding mit einem Löffel abwechselnd mit gepuffter Hirse in saubere Gläser.



Gurken-Gazpacho

mit grünem Spargel

⌚ 7 min

Zutaten für 3 Personen

1	Gurke (geschnitten)
200 g	grüner Spargel (geschnitten)
1	kleine Zwiebel
½ Tas	vegane Sahne
1–2 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe (gehackt)
5	Basilikumblätter
½ Tas	kalt Wasser
4 EL	Aceto Bianco
10 Stk	Mandeln
	Salz & Pfeffer

Restliche Zutaten

Olivenöl
Veganer Joghurt
Brot deiner Wahl
Sonnenblumenkerne

- 1** Gib alle Gazpachozutaten in einen Mixer und mixe diese, bis die Suppe eine cremige Konsistenz erhält.
- 2** Dekoriere die Suppe mit einem Schuss Olivenöl, etwas veganem Joghurt, Sonnenblumenkernen und ein paar Brotstücken. Um den Geschmack noch etwas interessanter zu machen, brate das Brot in etwas Olivenöl an.

Kleiner Tipp:

Die südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochtem Gemüse, bekannt als Gazpacho, ist uns meist nur als kalte Tomatensuppe bekannt.

Sie kann man aber auf ganz vielen neuen Wegen und Geschmacksrichtungen zubereiten: wie z. B. mein Gurken-Spargel-Gazpacho, die das tolle frische Aroma des Spargels herausbringt. Hier ein paar Fakten zum Spargel, der ein sehr nährstoffreiches Gemüse ist. Es ist eine sehr gute Quelle für Ballaststoffe, Folsäure, Chrom und die Vitamine A, C, E und K. Der Verzehr von Spargel kann bei der Bekämpfung von Krebs helfen, schützt vor Kreislaufproblemen und eignet sich als Diabetikerdiät, da es die Fähigkeit hat, unseren Insulinspiegel zu verbessern und Glukose aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren.



Bunte Pommes

mit Joghurt-Tahini-Soße

⌚ 15–20 min

Zutaten für 3–4 Personen

4	Karotten
5	Kartoffeln
2	Süßkartoffeln
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, weißer Pfeffer
¼ TL	Rosmarin

Soße

1 Bch	Joghurt
1 EL	Tahini
	Salz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen

1 Backofen auf Umluft 200° C vorheizen. Möhren, Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, putzen, waschen und in lange gleichgroße Stifte schneiden. Mit Öl und mit Rosmarin gründlich mischen, salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und bei 180° C ca. 15–20 Minuten backen. Dabei ab und zu vorsichtig wenden und schauen, ob sie nicht früher fertig sind.

2 Während die Pommes backen, vermische alle Soßenzutaten zu einer gleichmäßigen Soße.

Kleiner Tipp:

Tahini ist eine Paste, zubereitet aus gerösteten und gemahlenden Sesamkörnern, welche relativ kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen, Proteinen und einer Auswahl wichtiger Vitamine und Mineralien ist. Der Verzehr von Tahini verbessert die Herzgesundheit und verringert Entzündungen und ist bekannt als potenzieller Krebschutz.

Tahini kommt aus der mediterranen Küche und wird häufig auch in traditionellen asiatischen, orientalischen und afrikanischen Gerichten verwendet.



Schwarze Bohnen-Burger

mit Zucchini und Karotten

⌚ 20 min

Zutaten für 1 Person

Patties

- 1 Dose schwarze Bohnen (abgetropft)
- 1 Tas+2 EL Haferflocken (getrennt)
- 1 Karotte (gewürfelt)
- 1 kleine Zucchini (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Dill (getrocknet)

Restliche Zutaten

- Burger Buns
- BBQ-Soße
- süßer Senf
- Salat
- Tomaten & rote Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
- 1 Gurke (gestreift)

- 1 Püriere sämtliche Patty-Zutaten in deinem Blender auf mittlerer Stufe, bis du eine feste und gleichmäßige Konsistenz erhältst.
- 2 Forme anschließend die Patties in der Größe der Burger Buns.
- 3 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Patties auf mittlerer Stufe beidseitig für je 5 Minuten.
- 4 Halbiere die Buns und grille diese 2 Minuten auf der Innenseite. Bestreiche die untere Seite des Buns mit BBQ-Soße und gib ein Salatblatt darauf.
- 5 Belege als Nächstes das Ganze mit einem Pattie, Tomatenscheiben, Zwiebeln und Gurkenrollen. Bestreiche die innere Seite des oberen Buns mit süßem Senf und decke deinen Burger.

Kleiner Tipp:

Schwarze Bohnen sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Folsäure, Vitamin B6 und Phytornährstoffen. Schwarze Bohnen werden in der europäischen Küche zu oft vergessen. Neben einem köstlichen nussigen Geschmack liefern sie uns eine Menge an gesunden Proteinen. Dank wenig Cholesterin sind sie gut für unser Herz. Schwarze Bohnen eignen sich perfekt für vegane Burger, aber auch für Salate, Eintöpfe oder Chilis.



Glutenfreie Donuts

mit blauer Puddingglasur

⌚ 45 min

Zutaten für 4 Personen

Donutform

1 Tas	Hafermehl
1 Tas	Reismehl
5 EL	Agavensirup
1 EL	Backpulver
1 EL	Kartoffelstärke
1 EL	Wasser
1 EL	Kokosöl
1 Tas	pflanzl. Milch
1 EL	Apfelessig
1 Prise	Salz

Glasur

5 EL	Agavensirup
2 EL	Kartoffelstärke
1½ Tas	pflanzl. Milch
1 Prise	Salz
1 Prise	Butterfly Pea Powder (Schmetterlingsblüte: für die blaue Farbe)

Kleiner Tipp:

Schmetterlingserbsenblüten sind als erfrischendes Spa-Getränk aus Asien bekannt. Da die Pflanzen reich an Antioxidantien sind, können sie deinem Körper helfen, gegen Entzündungen zu kämpfen und die Herzgesundheit zu fördern.

Donuts

Heize den Ofen auf 200°C Umluft vor.

- 1 Gib das Hafermehl, das Reismehl und das Backpulver in eine große Schüssel und verrühre es. Füge Wasser, Milch, Agavensirup, Salz und den Apfelessig hinzu und verrühre es zum gleichmäßigen Teig.
- 2 Nimm nun die Donutform zur Hand und befülle diese mit dem Teig bis max. $\frac{3}{4}$ der Höhe.
- 3 Backe die Donuts bei 180°C für ca. 15 Minuten, nimm die Form anschließend aus dem Backofen und lasse es 5 Minuten abkühlen. Drücke nun die Donuts aus der Form und lass diese vollständig abkühlen.

Glasur

In einer Schüssel sämtliche trockenen Zutaten mit einer halben Tasse Milch mischen. Bringe die restliche Milch zum Kochen und reduziere anschließend die Temperatur auf die niedrigste Stufe. Rühre nun langsam deine Glasurmischung in die heiße Milch. Sobald du eine gleichmäßig feste Konsistenz erhältst, kannst du den Topf vom Herd nehmen und die Glasurmasse für 5 Minuten abkühlen lassen. Glasiere nun die Donuts mit der Glasur und lass diese für weitere 20 Minuten abkühlen.



Veganer Zitronen-Mohnkuchen

mit Kokoscreme & Erdbeeren

⌚ 1 Std

Zutaten für 5-6 Personen

Kuchen

- 150g Mehl
- 50g Kokosmehl
- 30g gemahlener Mohn
- 100g Zucker/Xylit
- 1 Pck Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma
- 120ml Joghurt (ungesüßt)
- 100ml Milch
- 30ml Zitronensaft
- 125g weiche Margarine oder Kokosöl
- 1 abgeriebene Schale einer Zitrone
- 1 Pck Vanillezucker

Creme

- 300g Quark
- 100g Puderzucker
- 200g abgekühlte dicke Kokosmilch (ohne Flüssigkeit)
- 1 Pck Sahne (fest)

Topping

- Erdbeeren
- Erdbeermarmelade
- Haselnüsse

- 1** Heize den Backofen auf 200°C vor und fette eine kleine Runde Form gründlich ein. Vermische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel.
- 2** Alle restlichen Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermischen.
- 3** Gib den Teig in die Form und backe ihn ca. 25 Minuten auf 180°C Umluft.
- 4** Hole den Kuchen aus der Form und lass ihn vollständig abkühlen.
- 5** Gib in der Zwischenzeit 300 g Quark zusammen mit 200 g abgekühlter Kokosmilch und 100 g Zucker in eine Schüssel. Gib 1 Packung Sahnesteif dazu und mixe es zur cremigen Konsistenz.
- 6** Schneide den abgekühlten Kuchen in 3 Schichten und beschmiere ihn Schicht für Schicht mit Creme und platziere mittig einen Hauch von Erdbeermarmelade.
- 7** Lege die einzelnen Schichten übereinander und bestreiche die oberste Schicht gründlich mit Creme.
- 8** Belege den Kuchen mit Haselnüssen und Erdbeeren und lass ihn vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen.

