



Basischer Apfel-Mandel-Kuchen

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Mandeln, gemahlen
5 EL Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt
50 g Rosinen
10 Weintrauben

Für den Belag:

5 Aprikosen
1 Spritzer Zitronensaft
2 kleine Äpfel
1 Scheibe Zitrone
1 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Für den Teig die Rosinen, die Weintrauben und die Mandelmilch in einem Standmixer zerkleinern bis eine sämige Masse entsteht. Die Masse mit den gemahlenden Mandeln in einem Topf vermengen. Der Teig wird leicht klebrig. Bei Bedarf mehr gemahlene Mandeln hinzufügen.

Mit Hilfe eines Tortenringes (Durchmesser ca. 20 cm) die Masse auf einer Tortenplatte verteilen. Wer mag, kann den Teig auch in der Springform (20 cm) bei 200 Grad für ca. 20 Minuten im Backofen trocknen lassen. Er wird dann etwas keksiger. Darauf achten, dass der Teig nicht zu bröselig wird.

Für den Belag die Aprikosen und den Zitronensaft im Standmixer zu einem Mus zerkleinern. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit einer Zitronenscheibe einreiben, damit die Äpfel nicht braun werden.

Aprikosenmus auf dem Boden verteilen und anschließend die Apfelscheiben schichten.

Zum Schluss den Kuchen mit Mandelblättchen verzieren.

Guten Appetit!



Kokosmakronen – basisch vegan

Zutaten

- 1 Banane, sehr reif
- 60 g Kokosraspel oder Mandeln oder Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

Die sehr reife Banane mit der Gabel fein zerdrücken, 60 g Kokosraspeln dazurühren. Alternativ, falls Sie kein Kokos mögen nehmen Sie gehackte Mandeln.

Mithilfe eines Teelöffels kleine Makronen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im nicht vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Ober-/Unterhitze) 20 Min. backen.

Die Masse reicht für ca. 16 Plätzchen

Guten Appetit!



Zuckerfreie Spitzbuben

Zutaten

1/2 Vanilleschote
350 g Dinkelmehl
160 g weiche Butter
40 g Kokosblütenzucker
2 EL Stevia
1 Ei (Gr. M)
zuckerfreie Marmelade
Puderrucker (gemahlener Erythrit) zur Dekoration

Zubereitung

Vanille längs aufschneiden und das Mark mit der Messerrückseite herauskratzen. Dinkelmehl, Butter in Flöckchen, Kokosblütenzucker, Stevia, Ei und Vanillemark in eine Rührschüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit ganz laut die Weihnachtsmusik aufdrehen und den Nachmittag genießen. Backofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Nach und nach Plätzchen ausstechen, dabei die eine Hälfte mit und die andere Hälfte ohne Aussparung in der Mitte (stern- und herzförmig).

Plätzchen auf den Blechen verteilen und nacheinander im heißen Ofen ca. 8 Minuten backen. Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Inzwischen Die Marmelade nur leicht erwärmen, durch ein feines Sieb streichen und in einer Schüssel auffangen. Marmelade auf die Plätzchen ohne Aussparung streichen, dabei rundherum einen kleinen Rand lassen. Zum Schluss den Keks mit Aussparung daraufsetzen und nur ganz vorsichtig andrücken. Die fertigen Plätzchen etwas ruhen lassen und nach und nach genießen.

Guten Appetit!



Quarkstollen ohne Zucker

Zutaten:

480 g Dinkelmehl
1 Packung Backpulver
1 Prise Salz
1–2 TL Christstollengewürz
90 g Butter
1 Bio-Zitrone
2 Eier (G. M)
1 Eigelb (G. M)
70 g Kokosblütenzucker
250 g Magerquark
150 g Rosinen
60 g gehackte Haselnüsse
2 EL Milch
Puderzucker (gemahlener Erythrit) zur Dekoration

Zubereitung:

Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°/Gas: s. Hersteller).

Mehl, Backpulver, Salz und Christstollengewürz in einer Schüssel mischen.

Butter in einem Topf leicht erwärmen und vom Herd nehmen. Zitrone waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben.

Butter, 2 Eier und Kokosblütenzucker in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Rührgerätes dickcremig rühren. Mehlmix und Magerquark abwechselnd unter die Eiermasse rühren. Rosinen, Nüsse und Zitronenabrieb unterheben.

Teig zu einem länglichen Stollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im heißen Ofen 50–60 Minuten backen.

Inzwischen Eigelb mit Milch in einer kleinen Schüssel verquirlen. Nach 40 Minuten Backzeit Stollen mit der Eiermilch bestreichen.

Wer mag, kann die Oberfläche noch mit ein wenig Kokosblütenzucker bestreuen. Quarkstollen zu Ende backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Guten Appetit!