



Veganer Kiwi-Kuchen

4 Kiwis
2 EL Zitronensaft
35g Chiasamen (3 große EL)
250 g Dinkelmehl
50 g Kokosraspel
Eine Prise Salz
1 TL Backpulver
1 TL Natron
60 g Margarine
100 g Rohrohrzucker
1 TL gemahlene Vanille oder 1 TL Vanille Extrakt
Optional für eine schöne grüne Färbung: 2 TL Matcha
Optional: 1 EL Mohn
Kastenform von 21-27 cm Länge

Zubereitung

4 Kiwis schälen und mit 2 EL Zitronensaft im Mixer pürieren.

Chiasamen in das Kiwipüree einrühren und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden quellen lassen. Zwischendurch das stockende Püree einmal durchrühren. Die Chiasamen sollten schön aufquellen und das Kiwipüree zu einer geleeartigen Masse andicken.

Eine Kastenbackform mit etwas Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

280 g Dinkelmehl in eine Schüssel sieben und mit 50 g Kokosraspeln, einer großen Prise Salz sowie 1 gehäuften TL Backpulver und 1 TL Natron locker vermengen.

60 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen und 100 g Rohrohrzucker sowie die Vanille darin einrühren, bis es leicht schaumig wird bzw. die Zutaten sehr gut vermengt werden (anders als klassischer Haushaltszucker schäumt Rohrohrzucker beim Verrühren nicht so stark).

Das Kiwigelee mit einem Löffel in die Mehlmischung rühren und direkt danach die geschmolzene Margarine-Zuckermischung unterrühren. Dann den Teig solange mit einem Löffel kräftig durchrühren, bis die Zutaten gleichmäßig vermengt sind.

Abschließend für eine schöne Färbung optional 2 TL Matcha einrühren (färbt den Teig zusätzlich kräftig grün) und 1 EL Mohn unterheben. Beides kann aber auch entfallen.

Den Teig in die vorbereitete Backform streichen

Den Kiwikuchen bei 180 Grad Umluft 30-35 Minuten backen. Rund 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Kuchen mit einem Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu stark bräunt.

Kuchen nach der Backzeit (Stäbchentest) bei leicht geöffneter Ofentüre abgedeckt nochmals rund 10 Minuten in der Restwärme nachziehen lassen.

Kuchen vor dem Anschneiden mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

Guten Appetit



Kiwi-Milchshake

3 Kiwis
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
300 ml Milch, oder Hafertrunk
zerstoßenes Eis

Zubereitung

Kiwis schälen, grob zerkleinern und mit Honig und Zitronensaft pürieren. Etwas Milch dazugießen und das Getränk noch einmal durchpürieren.

Zerstoßenes Eis und Kiwi-Milchshake in 2 hohe Gläser füllen und servieren.

Guten Appetit!



Kiwi-Eis am Stiel

6–7 Kiwis

1 Limette

30 g brauner Zucker

Eisformen und Stiele

Zubereitung

Kiwis schälen. Limette auspressen. Eine Kiwi in dünne Scheiben schneiden. Übrige Kiwis, Limettensaft und Zucker pürieren.

Eisformen mit Kiwischeiben auslegen. Fruchtpüree einfüllen und 30–40 Minuten ins Gefrierfach stellen. Eistiele mittig in das Eis drücken. Eis mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

Guten Appetit



Salat mit Kiwi, Pute und Feta

- 1 Bio-Limette
- 1 große grüne Chilischote
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 600 g Putenbrust, 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 kleiner Kopfsalat
- 5 Kiwis, 200 g Feta
- 2–3 Stiel(e) Minze

Zubereitung

Limette heiß waschen, abtrocknen und Schale fein abreiben. Limette auspressen. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen, würfeln.

Fleisch im heißen Öl rundherum 5–6 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Chili, Zwiebeln, Limettenschale und -saft mischen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Kiwis schälen, klein schneiden. Feta zerbröckeln. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Alles mischen und anrichten. Dazu: Baguette.

Guten Appetit!