



Basischer Apfel-Mandelkuchen

Zutaten

Für den Teig:

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

Für den Belag:

5 Aprikose(n)
1 Spritzer Zitronensaft
2 kleine Äpfel
1 Scheibe/n Zitrone(n)
1 EL Mandelblättchen

Zubereitung

Für den Teig die Rosinen, 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.

Mithilfe eines Tortenringes (Durchmesser ca. 20 cm) die Masse auf einer Tortenplatte verteilen.

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

Das Aprikosen-Mus auf dem Kuchenboden verteilen und anschließend die Apfelscheiben darauf schichten. Zum Schluss den Kuchen mit den Mandelblättchen verzieren.

Wer mag, kann den Teig auch in der Springform (20 cm) bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten im Backofen langsam trocknen lassen. Er ist dann etwas mehr wie ein großer Keks. Aber unbedingt darauf achten das der Teig nicht zu trocken und bröselig wird.



Energie - Pralinen

Zutaten

250 g Datteln
100 g Gemahlene Mandeln
3 EL Kakaopulver

Zubereitung

Die Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einem Teig mixen, bis er beginnt zusammen zu kleben. Aus der Masse zwischen den Handflächen kleine Kugeln rollen.

Die fertigen Kugeln je nach Geschmack evtl. in Sesam, Kakaopulver, gemahlene Nüssen oder Kokosraspeln wälzen.



Basischen Apfel-Zimt-Pralinen

Zutaten

100 g Paranüsse
30 g getrocknete Apfelringe
50 ml Mandelmilch ungesüßt
1 TL Agavendicksaft
1/2 TL Zimt
evtl. etwas Zimt zum Garnieren

Zubereitung

Die Paranüsse über Nacht in Mandelmilch einlegen.

Danach die Paranüsse ohne die Flüssigkeit mit den Apfelringen im Mixer zerkleinern.

Zimt und den Agavendicksaft hinzugeben und nochmals kurz durchmischen.

Aus dem Teig zwischen den Handflächen kleine Kugeln formen und die Apfel-Zimt-Pralinen durch das Zimtpulver rollen.



Low-Carb-Zimtsterne ohne Zucker

Zutaten

1 Vanilleschote
250 g Puderzucker aus Erythrit
4 Eiweiß oder veganer Ersatz
Salz
400 g gemahlene Mandeln
2 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Die Vanilleschote längs halbieren und Mark mit der Rückseite eines kleinen Küchenmessers herauskratzen. Puderzucker aus Erythrit fein in eine Rührschüssel sieben.

Die Eiweiße steif schlagen. Dabei eine Prise Salz und Puderzucker einrieseln lassen.

Ca. 5 EL Eischneemasse zum späteren Bestreichen der Zimtsterne abnehmen und kalt stellen.

Bei der veganen Variante je nach gewähltem Produkt verfahren

Gemahlene Mandeln, Zimt und Vanillemark portionsweise mit den Knethaken des Rührgerätes unter die restliche Eischneemasse zu einem glatten Teig verkneten.

Backofen vorheizen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C). Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Zwei große Stücke Frischhaltefolie (à ca. 30x45 cm) dünn mit Puderzucker bestäuben. Mandelteig zwischen den beiden Lagen Frischhaltefolie ca. 0,5–1 cm dünn ausrollen.

Zimtsterne mit einem Ausstecher (ca. 4 cm Ø) ausstechen, dabei den Rest wieder kurz verkneten, erneut ausrollen und ausstechen. Zimtsterne auf die Bleche verteilen, mit der kalt gestellten Eischneemasse bestreichen und im heißen Ofen 12–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, vorsichtig vom Backpapier lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Winterlicher Crumble mit Birnen und Äpfeln

Zutaten

Für den Crumble:

1 Apfel
1 Birne
2 EL Granatapfelkerne
1/4 TL Zimt
2 TL Agavendicksaft
Saft von 1/2 Zitronensaft
etwas Kokosöl zum Einpinseln

Für die Streusel:

3 EL Kokosöl
2 EL Agavendicksaft
3 EL Mandelmehl
2 TL Kokosmehl
1/2 TL Zitronenabrieb

Zubereitung

Zwei runde Auflaufförmchen (Durchmesser 11 cm) mit etwas Kokosöl einpinseln.

Den Apfel und die Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Den Granatapfel schälen und die Granatapfelkerne zusammen mit den Birnen- und Apfelstückchen in die Auflaufförmchen füllen.

Das Obst mit Zimt und Agavendicksaft vermischen.

Für die Streusel: Einfach alle Zutaten zusammenrühren. Wenn es zu bröselig wird, dann noch ein wenig Kokosöl hinzufügen oder umgekehrt mit ein wenig Mandel- oder Kokosmehl nachhelfen.

Die Streusel über das Obst geben und für ca. 25 Minuten bei 175 Grad in den Ofen geben bis die Streusel leicht angebräunt sind.

Dazu passt auch eine Mandelsoße aus Mandelmilch oder etwas Mandelmus.



Basische Cookies

Zutaten

100 g gekeimte Dinkelflocken
2 EL Mandelmus
2 kleine überreife Bananen
1/2 TL Zimt
1 EL Kokosraspeln

Zubereitung

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Die weiteren Zutaten mit der Banane vermischen und jeweils 1 EL der Masse auf ein Backblech geben.

Den Backofen vorheizen und die Cookies bei 180 Grad backen.

Die Cookies nach 10 Minuten wenden und weitere 5 Minuten backen.



Veganer Süßkartoffel Mandel Kuchen

Zutaten

500 g Süßkartoffeln (geschält und grob geschnitten)
200 g gemahlene Mandeln*
100 g Vollrohr Zucker
50 g Buchweizenmehl (oder ein anderes Mehl eurer Wahl)
Geriebene Schale einer Orange
Orangenöl (optional, wer es besonders aromatisch mag)
1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz
Vanille nach Geschmack
1 EL Leinsamen
3 EL Wasser
2 gekühlte Dosen Kokosmilch (vollfett und ohne Zusatzstoffe (z.B. von Rapunzel)*)
Flüssiges Süßungsmittel nach Wahl (z.B. Ahornsirup)
Kokosflocken
Kakao Nibs

Zubereitung

Zuerst das "Leinsamen-Ei" zubereiten. Hierfür die Leinsamen so fein wie möglich in einer Kaffemühle oder kleinem Mixer mahlen. Gemahlene Leinsamen in eine Schüssel geben und anschließend das Wasser hinzufügen. Gut verrühren und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Süßkartoffeln in einem Topf voll mit Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, kurz abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Süßkartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Gemahlene Mandeln, den Vollrohrzucker, Buchweizenmehl, geriebene Schale einer Orange, Orangenöl, Zimt und Vanille dazugeben und gut mischen. Das Leinsamen-Ei dazugeben und kräftig rühren. Die Masse sollte schön "pampig" sein.

Mittelgroße Auflaufform (ca. Größe 23 x 15 x 6) oder eine mittlere Backform einfetten und mit der Süßkartoffel Mandel Masse füllen. Gegebenenfalls Hände oder einen Löffel zum Glattstreichen befeuchten. Den Süßkartoffel Mandel Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad circa 25 bis 30 Minuten backen (Stäbchenprobe nicht vergessen). Den Kuchen circa eine Stunde auskühlen lassen und anschließend mit einem Küchentuch bedeckt für mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen. Der Kuchen bekommt dadurch eine besonders tolle Konsistenz.

Den festen Bestandteil der Kokosmilch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Nach Belieben mit einem flüssigem Süßungsmittel abschmecken. Kokoscreme auf den Kuchen verstreichen und mit etwas Kokosflocken und Kakao Nibs toppen. Süßkartoffel Mandel Kuchen in Stücke schneiden, auf Tellern servieren und nach Geschmack mit flüssigem Süßungsmittel übergießen.



Weihnachtlicher Früchtekuchen

Zutaten:

2 Bio-Orangen
1 Bio-Zitrone
100 g getrocknete Aprikosen entsteint
150 g getrocknete Datteln entsteint
150 g Rosinen
100 g getrocknete Cranberrys
50 g Trockenpflaumen
150-180 ml Öl
1 EL Honig
5 Eier oder veganer Ei-Ersatz
200 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Kardamompulver
1 EL Kakaopulver
50 g gehackte Mandelkerne

Zubereitung

Trockenfrüchte werden über Nacht eingeweicht. Hierfür Orangen und Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Getrocknete Aprikosen und Datteln mit einem Messer in kleine Fruchtstücke schneiden. Mit Rosinen, Cranberrys, Pflaumen und Zitrusabrieb in ein schmales hohes Gefäß geben, mit Orangen- und Zitronensaft auffüllen. Abgedeckt über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag Früchte in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und den abtropfenden Saft auffangen.

Den Honig und das Öl vermengen und eine Weile rühren. Nach und nach Eier (Eiersatz) unterschlagen. Vollkornmehl mit Backpulver, einer Prise Salz, Zimt, Nelken, Kardamom und Kakao mischen. In ein Mehlsieb umfüllen und in mehreren Portionen unter die Schaummasse rühren.

Abgetropften Trockenfrüchte und die Mandeln in mehreren Etappen unter den Teig unterheben. Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen, die Oberseite glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 60–70 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, danach vorsichtig stürzen. Den noch warmen Früchtekuchen mit einer Stricknadel oder einem Holzspieß ein paar Mal einstechen. Mit einigen Esslöffeln des aufgefangenen Safts tränken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.