

DEIN-GESUNDER-DARM PREMIUMKURS

Kuchen & Co.

Kuchen

Sauerkirsch-Haselnuss-Krümekuchen

Ergibt ca. 8 Stücken.

Zutaten für den Teig:

- 125g Haferflocken
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 50g Kokosöl
- 3 EL Apfelmus (ungesüßt)
- 1 TL Natron
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Fruchtfüllung:

- 400g Sauerkirschen (ungesüßt, z.B. von Alnatura aus dem Glas)
- ½ Limette
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 TL Agar Agar



Zubereitung:

Für den Teig alle trocknen Zutaten in eine Schüssel geben. Das Kokosöl leicht erwärmen bis es sich verflüssigt (z.B. im Wasserbad oder in der Mikrowelle). Nun Kokosöl und Apfelmus in die Schüssel geben. Alles gut mit den Händen verkneten.

Etwa Dreiviertel der Masse auf dem Boden einer mit Backpapier ausgelegten Kuchenform verteilen und leicht andrücken (z.B. mit einem flachen Glasboden).

Den restlichen Teig auf einem Backblech als Krümel verteilen und das Blech ganz unten in den Ofen schieben. Im oberen Bereich die Kuchenform einschieben. Beides für ca. 10-15 Minuten vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft backen.

Den Saft der Sauerkirschen in ein kleinen Topf geben und zusammen mit dem Agavendicksaft und dem Agar Agar erhitzen und ca. 2 Minuten köcheln.

Dann vom Herd nehmen und die Sauerkirschen sowie den Saft einer halben Limette dazu geben. Alles vermengen und über den fertig gebackenen Kuchen geben. Mit den Streuseln bedecken und den Kuchen kalt stellen, damit die Fruchtfüllung fest wird. Dann genießen!



Bananenbrot

Veganes Bananenbrot Ergibt ca. 8-10 Scheiben.

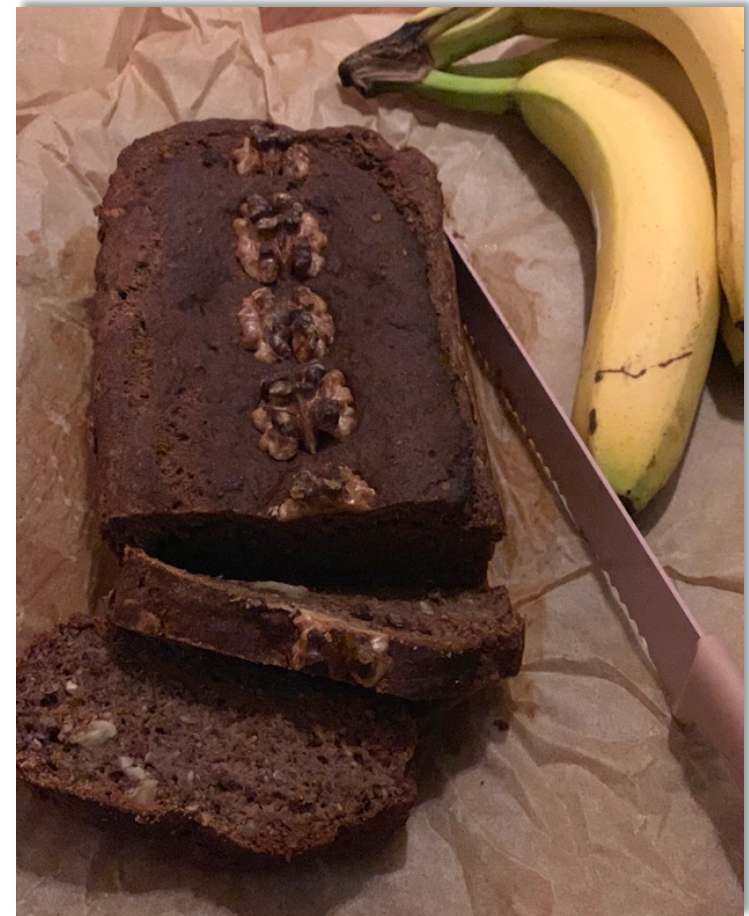
Zutaten:

2-3 reife Bananen (ca. 250g)
150g Apfelmus (ungesüßt)
125g Dinkelvollkornmehl
50g Walnüsse (gehackt)
3 EL Leinsamen (geschrotet)
1 EL Kokosöl
2 TL Zimt
1 TL Natron
1 TL naturtrüber Apfelessig
Prise Salz

Zubereitung:

Bananen schälen und mit einer Gabel zerquetschen. Zusammen mit Apfelmus in eine Schüssel geben. Kokosöl leicht erwärmen (z.B. in der Mikrowelle) bis es flüssig ist und dann in die Schüssel geben. Alles mit einem Rührgerät vermengen.

Nun das Dinkelvollkornmehl, die Leinsamen, Zimt, Natron, Apfelessig und eine Prise Salz untermixen. Am Ende die gehackten Walnüsse vorsichtig unterheben. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Bei 180 Grad Umluft für ca. 50 Minuten backen.



Brownies, Muffins & Co.

Glutenfreie Mandel-Brownies

Ergibt ca. 10 Stück.

Zutaten:

300g Süßkartoffeln
200g gemahlene Mandeln
150g Apfelmus (ungesüßt)
4 EL Dattelsirup
4 EL rohes Kakaopulver
2 TL Zimt
2-3 Tropfen Mandel-Aroma (optional)
1 Prise Salz

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen und stückeln. Einen Topf mit ca. 3 cm Wasser füllen und die Stücke darin weich dämpfen. Dabei den Deckel geschlossen halten. Dann die weichen Süßkartoffelstücke in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren. Dann Apfelmus und Dattelsirup dazugeben und gut vermengen. Nun die restlichen Zutaten zu der Masse geben und nochmals alles cremig rühren. In eine Backform füllen und bei Belieben mit gehobelten Mandeln belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 45-50 Minuten backen.



Zitronen-Mohn-Muffins

Ergibt ca. 10 Stück.

Zutaten:

125g Erdmandeln (gemahlen)

100g Hirseflocken

150g Apfelmus (ungesüßt)

125ml pflanzliche Milch (z.B. Cashew, Mandel, Soja - ungesüßt)

4 EL Mohn

1 EL Kokosöl

1 EL Zitronensaft

1-2 EL Schalen-Abrieb einer Bio-Zitrone

1 TL Natron

1 TL Apfelessig

Zubereitung: Alle trockenen Zutaten vermengen. Währenddessen das Kokosöl erwärmen (z.B. in der Mikrowelle), damit es flüssig wird. Nun Kokosöl, Apfelmus, Milch, Zitronensaft, Zitronenschale und Apfelessig hinzufügen und alles gut verrühren. Dann in Muffin-Förmchen geben und bei 175 Grad Umluft für ca. 35 Minuten backen.



Saaten-Kekse

Ergibt ca. 12 Stück.

Zutaten:

2 Bananen

2 Karotten

50g Leinsamenmehl

50g gehackte Pekannüsse

50g Kürbiskerne

25g Sonnenblumenkerne

1 TL geriebene Orangenschale

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung: Karotten waschen und fein raspeln. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Beides in eine Schale geben und mit den restlichen Zutaten zu einer Masse vermengen. Dann ca. 12 gleich große Portionen als runde Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft ca. Minuten backen.

Tipp: Die Nüsse und Samen können ganz einfach auch durch andere Sorten ersetzt werden. Und statt Karotten kannst Du z.B. auch Heidelbeeren oder Apfelstücken verwenden. So hast Du viele Kombinations- und Geschmacksvarianten.