BRIGITTE BACH



CREMES, KÜCHLEIN, EIS UND KLEINE NASCHEREIEN

REZEPTE, TEXTE UND DESSERT-ARRANGEMENTS: BRIGITTE BACH
MIT FOTOGRAFIEN VON MICHAFI FCKSTEIN





6 Dessert - Mon amour!

MEINE SÜSSE TRICK-UND ZAUBERKISTE

- 10 Die wichtigsten Zutaten für vegane Desserts
- 16 Pimp Your Dessert!
- 21 Die kleinen Geheimnisse rund um selbst gemachtes Eis
- 23 Meine drei Säulen auf dem Weg zum perfekten Dessert
- 25 Hinweise zu den Rezeptangaben
- 26 Abkürzungen und Kennzeichnungen

ZUM LÖFFELN

- 31 Schoko-Karamell-Marillen-Jrifle
- 32 Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp
- **35 Limetten-Joghurt-Creme** mit Himbeeren und Knusperstreuseln
- 37 Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas
- 38 Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert
- 41 Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Orangenragout

- 42 Cassis-Pannacotta
- 45 Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant
- 47 Tapioka-Reis-Pudding
- 48 Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-Creme
- **51 Hirsotto**mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme
- 53 Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse
- 54 Mandel-grieß-Flammeri mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott
- **56 Orangencreme**mit zart schmelzender Schokoladen-Ganache
- 59 Maronicreme auf Birnenpiiree mit Schoko-Mokka-Soße
- 60 Grüne Grütze
- 62 Tee-3itrus-Götterspeise

ZUM HERZERWÄRMEN

- 67 Gedämpfte Strudelsäckehen mit Kirschen
- 68 Topfenkupperin im Knuspermantel
 mit marinierten Erdbeeren
- 71 Mini-Germknödel mit Nougat und Banane
- 73 Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln
- 74 Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-Curd
- 77 Ofen-Kastanien-Palatschinken
 mit Walnüssen



- 78 Joghurt-Mandel-Gratin
 mit roten Beeren
- 80 Zwetschken-Marzipan-Strudel
- **83 Germteigstrudel**mit Topfenfülle und Himbeeren
- **84 Lavendel-Crumble**mit Himbeeren und Pfirsichen
- 86 Joplen-Soufflé

ZUM SCHWELGEN

- 90 Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-Soße
- 93 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren
- **94 Schokoküchlein** mit flüssigem Kern
- 97 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum
- 98 Marillen-Pistazien-Jarte
- **100 Knusperblätter**mit Nougat-Ganache und Brombeeren
- 103 Kirsch-Colada-Törtchen

ZUM DAHINSCHMELZEN

- 106 Hohlhippen
- 107 Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl
- 109 Avocado Limetten – Eis
- 110 Matcha-Eis
- 113 Mohn-Linzer-Cookies-Eis
- **114 Bratapfeleis** mit Marzipancreme



ZUM STIBITZEN

- 119 Kokos-Schoko-Kugeln
- 120 Himbeer-Cashew-Konfekt
- 123 Bananen-Erdnuss-Fudge
- **124 Gefüllte Klebreisbällchen** im Sesammantel
- 127 Gebackene Zitronen-Basilikum-Drops
- 129 Bananen-Schoko-Nuss-Cakies
- 132 Alphabetisches Rezept und Stichwortregister
- 137 Gluten und sojafreie, alternativ gesüßte, unkomplizierte und gut vorzubereitende Rezepte im Überblick
- 139 Der kleine Küchen-Dolmetscher österreichisch-deutsch
- **140** Euch möchte ich nicht vergessen ...
- 141 Für alle, die noch nicht genug haben!





Egal, of auf einer Gartenparty, bei einer festlichen Familienfeier oder im Restaurant – immer wieder beobachte ich, wie sich Menschen jedes Alters beim Essen vor allem auf eines freuen: das Dessert. Da kann das Salatbuffet noch so vielfältig und der Hauptgang noch so üppig gewesen sein: Wenn Fruchtsoßen über Schlagobers gegossen, Eiskugeln getürmt und Schoko-Konfekte hereingetragen werden, gibt es bei jeder und jedem nicht nur strahlende Augen, sondern mindestens noch einen klitzekleinen Platz im Magen. Seit ich denken kann, geht es mir nicht anders, und würde ich nicht die Vernunft siegen lassen, würde ich alle Menüfolgen dieser Welt umkehren und mir das Beste niemals bis zum Schluss aufheben.

Welches Dessert man am liebsten mag, ist individuell natürlich sehr unterschiedlich. Während manche mit einer Portion Palatschinken im siebten Himmel schweben, bevorzugen andere ein kleines Häppchen Schokolade als perfekten Abschluss einer Mahlzeit. Deshalb habe ich in diesem Buch eine große Bandbreite an Desserts mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten zusammengestellt. Da ich mir bei meinen Rezepten keine Grenzen setze, spiele ich immer wieder aufs Neue mit verschiedenen Zutaten, bei denen mir letztlich nur eines wichtig ist: Es sollen die besten sein, die ich bekommen kann und die mich – je nach Laune und Lebenssituation – rundum glücklich machen.

Werfe ich einen Blick aus meinem persönlichen veganen Experimentierfeld nach draußen, dann stimmt es mich froh, dass die vegane Lebensweise Einzug in unsere Gesellschaft gehalten hat und steigende Akzeptanz findet. Noch bis vor einigen Jahren war das undenkbar. Trotz allem ist mir bewusst, dass es noch viel mehr Informationen bedarf, um zu zeigen, dass der Verzicht auf tierische Produkte keineswegs den Verzicht auf Wohlbefinden, Genuss und Lebensfreude bedeutet. Ich selbst machte im Herbst 2009 aus ethischen und ökologischen Gründen den Schritt zum Veganismus. Heute kann ich sagen, dass dieser zu meinen besten Entscheidungen überhaupt gehört. Denn er hat nicht nur Liebe und Glück in mein Leben gebracht, sondern auch die allerschönste Leidenschaft, die ich mir vorstellen kann, in den Mittelpunkt gerückt: das Erschaffen von süßen Leckereien.

Jch freue mich, dass auch du meine Begeisterung für Desserts teilst, und wünsche dir erfolgreiche und entzückende Küchenerlebnisse.



Die wichtigsten Zutaten für vegane Desserts

Nach vielen Jahren veganem Kochen und Backen ist der Umgang mit pflanzlichen Zutaten selbstverständlich für mich geworden. Aber ich erinnere mich noch, welche Fragezeichen bei mir auftauchten, als ich Cremes, Mousses und Feingebäck, die traditionell aus so vielen tierischen Milchprodukten und Eiern bestehen, das erste Mal komplett ohne diese Zutaten herstellen wollte. Zudem versteckt sich in so manchem Produkt, bei dem man es nicht vermuten würde, eine Stolperfalle in Form von nicht-veganen Inhaltsstoffen. Und nicht zuletzt nehmen viele – auch von Haus aus pflanzliche – Zutaten eine entscheidende Rolle bei der Zubereitung von veganen Desserts ein, weshalb ich die wichtigsten hier vorstellen möchte. Alle erfahrenen (veganen) Hobby-Patissiers können diesen Teil gerne überspringen und sich ohne Umschweife zum Rezeptteil begeben. Aber wer weiß, vielleicht gibt es ja selbst für sie etwas Neues zu entdecken.



Binde- und Geliermittel

Stichfeste Mousse, seidige Cremes und zart schmelzendes Eis – in konventionellen Desserts sind die wichtigsten Zutaten für die Bindung Eier und Gelatine. Aber was diese schaffen, können pflanzliche Produkte schon lange.

Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel aus Meeresalgen, das bei der Zubereitung von Gelees, Cremes oder Mousses zum Einsatz kommt. Ein Teelöffel pulverisiertes Agar-Agar entspricht 6 Blättern Gelatine und geliert 500 ml Flüssigkeit. Es muss 1-2 Minuten in der jeweiligen Flüssigkeit bzw. Masse mitgekocht werden, um gelierfähig zu sein, und wird dann erst mit dem vollständigen Erkalten richtig fest. Säure und Fett beeinträchtigen seine Gelierkraft. Da die erhältlichen Agar-Agar-Produkte variieren, ist v.a. bei der erstmaligen Benutzung eine Gelierprobe empfehlenswert. Dazu gibt man einen Esslöffel der aufgekochten Masse auf einen kalten Teller und kontrolliert, ob diese innerhalb von 2-3 Minuten geliert. Je nach Ergebnis kann man mit zusätzlichem/r Agar-Agar oder Flüssigkeit regulieren. Zudem sollte man wissen, dass Agar-Agar nur fest, aber nicht cremig macht, deshalb empfiehlt sich die Zugabe eines weiteren Verdickungsmittels, wie beispielsweise Stärke. Da die Dosierung und Handhabung von purem Pulver nicht ganz einfach ist, gibt es für die benutzerfreundliche Anwendung auch "Agaranta" bzw. "Agartine".



Seidentofu

Seidentofu ist ein Sojaprodukt mit sehr hohem Feuchtigkeitsgehalt und sehr zarter Textur. Er eignet sich bestens zum Pürieren und somit als Basis für Cremes oder Mousses.

Süßungsmittel: von Ahornsirup bis zu Vollrohrzucker

Beim Süßen von veganen Desserts ist lediglich darauf zu achten, dass kein Bienenhonig zum Einsatz kommt. Ansonsten steht eine große Auswahl an pflanzlichen Süßungsmitteln zur Verfügung, die auch viele verschiedene Geschmacksnuancen mit sich bringen. Gerade wenn man bislang vornehmlich mit weißem Kristallzucker gearbeitet hat, ist das ein oder andere Produkt hinsichtlich Geschmack, Süßkraft und Konsistenz Neuland. Dies sollte aber niemanden davon abhalten, Desserts mit Agaven-, Ahorn-, Dattel- oder Reissirup sowie Apfeldicksaft oder Kokosblütenzucker zu versüßen (eine Übersicht zu sämtlichen Süßungsmitteln und ihren Eigenschaften findest du unter www.bbbakery.at/suessungsmittel).

Triebmittel

In nicht veganen Gebäckspezialitäten, Aufläufen und Soufflés sorgen Eier für Lockerung und Auftrieb. Auch darauf muss man in pflanzlichen Kreationen nicht verzichten. Egal, ob *Backpulver, Natron, Germ oder Mineralwasser,* sie alle sorgen für die Freisetzung von Kohlendioxid und damit für flaumige Ergebnisse. Darüber hinaus gibt es noch Ei-Ersatzpulver, das universell einsetzbar ist.



Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert

FÜR DESSERTGLÄSER ERGIBT: 4 PORTIONEN

FÜR DAS CHEESECAKE-DESSERT

200 g Macadamianüsse, ungesalzen 40 g Kakaobutter 140 ml Mandelmilch Saft einer Zitrone (ca. 40 ml) 100 g Reissirup 1/2 TL Vanille, gemahlen 1 Prise Salz 200 g gemischte rote Beeren (Him-, Brom-, Erd-, Heidelbeeren oder Ribiseln – frisch oder tiefgekühlt, aufgetaut)

FÜR DIE DEKORATION

frische rote Beeren nach Wahl









Die Macadamianüsse vorab mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Die Kakaobutter in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen lassen. Die Macadamianüsse abgießen, mit klarem Wasser abspülen und zusammen mit 100 ml Milch, Zitronensaft, Reissirup, Vanille und Salz in einen Mixer geben und auf höchster Stufe zu einer glatten Creme mixen. Anschließend die flüssige Kakaobutter langsam hinzugießen und noch einmal kurz durchmixen.

Anschließend die Hälfte der Masse aus dem Mixer gießen. Zu der verbliebenen Menge im Mixer die Beeren geben und erneut mixen, bis sich die Früchte mit der Creme zu einer homogenen Masse verbunden haben. Die andere, noch helle Menge mit den restlichen 40 ml Milch verrühren. # Dann die helle und pinke Crememasse abwechselnd in die Dessertgläser schichten und 3-4 Stunden kalt stellen, damit die Schichten fest werden. # Mit frischen Beeren dekorieren und servieren.

Macadamianüsse sind meist leichter in gerösteter und gesalzener Form als pur erhältlich. Möchte man diese verwenden, spült man sie in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich ab und weicht sie anschließend ein.





Hirsotto MIT AVOCADO-BANANEN-TAHINI-CREME

FÜR DESSERTGLÄSER ERGIBT: 4 PORTIONEN

250 g Hirse

250 ml Pfirsich- oder Marillensaft 250 ml Wasser

1 Avocado

1 kleine Banane (ca. 100 g ohne Schale) Saft 1/2 Zitrone (ca. 20 ml)

1 EL Tahini (Sesammus)

2 EL Ahornsirup

2 EL Mandeln, blanchiert und gemahlen

1 Prise Salz

2 EL Mandelblättchen

2 EL Sesam

1-2 Pfirsiche (frisch)









Hirse in einem Sieb waschen, dann zusammen mit Saft und Wasser in einen Topf geben. Anschließend 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, danach weitere 10 Minuten ausquellen lassen (hier die Packungsanleitung beachten, da die Produkte variieren). Sobald die Hirse gar ist, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. # Mandelblättchen und Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und Fruchtfleisch herauslösen, Banane schälen und in Stücke brechen. Die Früchte zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Ahornsirup, Mandeln und Salz in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen. Diese unter die gekochte Hirse mischen. Anschlie-Bend auf Dessertschälchen verteilen und mit Mandelblättchen, Sesam und Pfirsichen garnieren. # Sofort servieren, da die Creme bei längerem Stehen braun wird.

Schaut man sich die Zutaten dieses Rezeptes an, könnte man fast denken, ich hätte es bewusst auf eine geballte Ladung an Mineralstoffen, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren angelegt. Gar nicht mal so falsch, denn immer, wenn ich Hirse in den Händen halte, kann nur eine gesunde Leckerei herauskommen. Von daher hat sich die Kombination mit Avocado, Banane, Sesam und Mandeln geradezu aufgedrängt. Dieses Quartett sorgt zudem für eine einmalige Textur und macht die Hirse herrlich cremig. Da lasse ich mir die doppelte Portion gerne auch als Mittagessen schmecken.

Jopfenkupperin im Knuspermantel MIT MARINIERTEN ERDBEEREN

FÜR EINEN GROSSEN KOCHTOPF

ERGIBT: 10 STÜCK

FÜR DIE MARINIERTEN ERDBEEREN

300 g Erdbeeren (frisch) 2 TL Vanille-Rohrohrzucker 2 TL getrocknete Blütenmischung

FÜR DEN KNUSPERMANTEL

30 g Mandeln, blanchiert 20 g grüne Pistazien, geschält

FÜR DIE TOPFENKUPPERLN

30 g Margarine oder vegane Butter, zimmerwarm 20 g Vanille-Rohrohrzucker 250 g Soja-Joghurt (natur), abgetropft (Ausgangsbasis ca. 400 g Joghurt, siehe "pflanzlicher Topfen", Seite 14) 1/2 TL Zitronenschale, abgerieben 30 g Dinkelmehl (Type 700), alternativ: Weizenmehl (Type 480) 30 g feiner Dinkelgrieß 30 g Semmelbrösel 1 Prise Salz

Salz für das Kochwasser

FÜR DIE MARINIERTEN ERDBEEREN

Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Zucker und Gewürzblüten in einer Schüssel vermischen und durchziehen lassen.

FÜR DEN KNUSPERMANTEL

Mandeln und Pistazien im Blitzhacker fein hacken. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

FÜR DIE TOPFENKUPPERLN

Margarine mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Topfen und Zitronenschale einrühren. Mehl, Grieß, Semmelbrösel und Salz untermengen und die Masse zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde rasten lassen. Dann prüfen, ob der Teig die richtige Konsistenz hat: Er sollte leicht klebrig sein, sich aber trotzdem gut formen lassen. Ist der Teig zu weich, noch etwas Grieß hinzufügen.

In einem weiten Topf (die Kupperln müssen nebeneinander Platz haben) leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Mit einem Eis- bzw. Cookieportionierer aus der Topfenmasse Kupperln (alternativ mit zwei Esslöffeln Nockerln) formen und diese im Wasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Kupperln sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Die Kupperln nacheinander in der Mandel-Pistazien-Mischung wälzen. Auf Dessertteller setzen, mit den marinierten Erdbeeren garnieren und sofort servieren.



Joghurt-Mandel-Gratin MIT ROTEN BEEREN

FÜR GRATINFÖRMCHEN MIT EINEM DURCHMESSER VON 12 CM

ERGIBT: 2 STÜCK

FÜR DIE JOGHURT-MANDEL-GRATINS

50 g Mandeln, blanchiert 200 g Soja-Joghurt (natur), alternativ: Kokos-Joghurt, Lupinen-Joghurt 4 EL Apfeldicksaft 20 g Vanillepuddingpulver 1 TL Orangenschale, abgerieben 1 Prise Salz

100 g gemischte rote Beeren (Him-, Brom-, Erd-, Heidelbeeren oder Ribiseln – frisch oder tiefgekühlt, nicht aufgetaut)

Margarine oder vegane Butter zum Fetten der Förmchen

FÜR DIE DEKORATION

Rohrohrstaubzucker, alternativ: Agavenoder Reis-Streusüße (optional)











Die Mandeln im Blitzhacker fein mahlen. Joghurt mit Mandeln, Apfeldicksaft, Vanillepuddingpulver, Orangenschale und Salz mit Hilfe eines Schneebesens verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Gratinförmchen einfetten, die Beeren auf dem Boden verteilen (wenn gefrorene Früchte zum Einsatz kommen, diese vorher nicht auftauen, da sie sonst zu sehr nässen) und den Teig darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 30 Minuten backen, bis die Oberfläche gestockt und leicht golden ist. Die Förmchen aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Staubzucker oder Streusüße bestreuen und noch lauwarm servieren oder erst gut durchkühlen lassen und dann bestäuben.

FÜR SOJAFREIES GRATIN KOKOS- ODER LUPINEN-JOGHURT VERWENDEN.

Dieses Dessert ist eigentlich aus der Not heraus entstanden, denn es kommt tatsächlich auch bei mir einmal vor, dass ich kein Mehl im Haus finde und dann Lust auf Backen bekomme. Also habe ich sämtliche auffindbaren Zutaten vermischt, die Masse über frische Beeren gegossen und in den Ofen geschoben. So war ein herrlich einfaches Rezept geboren, das auch mit anderen Früchten der jeweiligen Saison blitzschnell gemacht ist.



Kokos-Dattel-Brownies MIT KOKOS-SCHOKO-SOSSE

FÜR EINE ECKIGE BACKFORM MIT 24×20 CM ERGIBT: 9-12 STÜCK

FÜR DIE KOKOS-DATTEL-BROWNIES

130 g Datteln, getrocknet und entsteint

150 g Dinkelmehl (Type 700)

100 g Kokosmehl

25 g Kakao

2 TL Weinsteinbackpulver

1 TL Vanille, gemahlen

1 Prise Salz

20 g pflanzliches Öl, geschmacksneutral 300 ml Kokosmilch

FÜR DIE KOKOS-SCHOKO-SOSSE

100 ml Kokosmilch

- 1 gehäufter TL Kokosblütenzucker
- 1 Msp. Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz

50 g Zartbitterschokolade (60 oder 70 % Kakaoanteil)









Die Brownies schmecken auch glutenfrei köstlich. Hierfür ersetzt man das Dinkelmehl mit folgender Mischung:
100 g Reismehl, 20 g Maisstärke, 20 g Tapiokastärke und
1 TL Johannisbrotkernmehl.

Vorab die Datteln in 130 ml Wasser mindestens 30 Minuten einweichen.

FÜR DIE KOKOS-DATTEL-BROWNIES

Die beiden Mehlsorten mit Kakao, Backpulver, Vanille und Salz vermischen. Die Datteln im Mixer oder mit einem Pürierstab zusammen mit dem Wasser cremig mixen und mit Öl und Kokosmilch in einer separaten Schüssel vermengen. Diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben und vermischen. Dann den Teig in die Backform füllen und mit Hilfe einer feuchten Teigspachtel glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 18–22 Minuten backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

FÜR DIE KOKOS-SCHOKO-SOSSE

Während die Brownies im Backofen sind, kann die Soße vorbereitet werden. Hierfür Kokosmilch zusammen mit Kokosblütenzucker, Vanille und Salz vorsichtig in einem kleinen Topf erwärmen. Die Schokolade fein hacken und in eine Schüssel geben. Anschließend die Milch über die Schokolade gießen und so lange rühren, bis diese komplett geschmolzen ist. Direkt nach der Zubereitung ist die Soße dünnflüssig. Möchte man sie dickflüssig, so sollte man sie für einige Zeit in den Kühlschrank stellen. Leichtes Erwärmen macht sie wieder flüssig.

Die Brownies entweder in Stücke schneiden und lauwarm servieren oder komplett erkalten lassen. Vor dem Servieren auf Tellern anrichten und mit der Soße übergießen.

WER AUCH BEI DER SOSSE WERT AUF ALTERNATIVE SÜSSE LEGT, FINDET IM HANDEL ENTSPRECHENDE SCHOKOLADEN-SORTEN. DIESE WERDEN Z.B. MIT KOKOSBLÜTENZUCKER GESÜSST. | FÜR EIN KOMPLETT SOJAFREIES DESSERT DARAUF ACHTEN, DASS DIE SCHOKOLADE KEIN SOJA-LEZITHIN ENTHÄLT.





Avocado-Limetten-Eis

ERGIBT: 4 PORTIONEN

2–3 Avocados (gebraucht werden 300 g Fruchtfleisch) 60 ml Limettensaft (frisch gepresst aus 2 Limetten) Schalenabrieb von 1 Limette 150 ml Mandelmilch 120 g Agavendicksaft 1/2 TL Vanille, gemahlen 1 Prise Salz 1 TL Johannisbrotkernmehl











Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtsleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Limettensaft und -schale, Mandelmilch, Agavendicksaft, Vanille und Salz hinzufügen und alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen. Johannisbrotkernmehl ebenso hinzufügen und nochmals kurz untermixen. Anschließend in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen (spezifische Geräteeigenschaften und Herstellerhinweise beachten). Entweder sofort servieren oder 2–3 Stunden im Gefrierfach komplett fest werden lassen.* Bleibt das Eis länger im Gefrierfach, vor dem Servieren ca. 15 Minuten antauen lassen.

* Zubereitung ohne Eismaschine: Die fertig gemixte Masse in einen flachen und verschließbaren Behälter füllen und in das Gefrierfach stellen, nach 30 Minuten mit einem Rührgerät oder Schneebesen kräftig durchrühren, bis sie wieder geschmeidig ist. Dann den Behälter erneut ins Eisfach stellen und alle 30 Minuten durchrühren, bis das Eis die gewünschte Konsistenz hat.

Eine (vegane) Küche ohne Avocados ist unvorstellbar für mich. Nicht nur, dass sie voller gesunder Fette, Vitamine und Mineralstoffe stecken. Sie sind Alleskönner und machen sowohl im Ganzen als auch zerdrückt oder cremig püriert eine perfekte Figur. Da Avocados an der Luft schnell braun werden, sollte man sie mit Zitronen- oder Limettensaft zusammenbringen, der zudem den Geschmack abrundet. Ein doppelter Effekt also, der mich doppelt glücklich macht: bei der Zubereitung und beim Löffeln dieser eisigen Erfrischung.





FÜR EINEN KLEINEN KOCHTOPF ERGIBT: 20 STÜCK

FÜR DIE KOKOS-SCHOKO-KUGELN

200 ml Kokossahne (Cuisine)

1 Prise Salz

50 g Reisgrieß

20 g Kokosmehl

30 g Kokosraspel

2 EL Ahornsirup

1/2 TL Vanille, gemahlen

20 g Kakaobutter

150 g Zartbitterschokolade oder

Kuvertüre (60 oder 70 % Kakaoanteil)

FÜR DIE DEKORATION

20 g Kokosraspel









Die Kokossahne mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und den Grieß einrühren. Anschließend ca. 5 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle stehend ausguellen lassen. Kokosmehl, Kokosraspel, Sirup und Vanille unterrühren. Die Kakaobutter in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen lassen und in die Grießmasse rühren, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Anschließend die Masse ca. 1 Stunde kalt stellen. Dann kleine Portionen abstechen, diese zu Kugeln formen, auf einen Teller legen und im Kühlschrank komplett fest werden lassen. # Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen (dabei darf das Wasser nicht kochen) und temperieren (siehe Pimp Your Dessert, Schokolade, Seite 18). Die Kugeln mit Hilfe einer Spiralen- oder Pralinengabel nacheinander eintauchen. Auf eine mit Backpapier belegte Platte setzen und mit Kokosraspeln dekorieren. # Am besten schmecken die Kugeln eisgekühlt.

WER AUCH BEI DER SCHOKOHÜLLE WERT AUF ALTERNATIVE SÜSSE LEGT, FINDET IM HANDEL ENTSPRECHENDE SCHOKO-LADENSORTEN. DIESE WERDEN Z.B. MIT KOKOSBLÜTENZUCKER GESÜSST. | FÜR KOMPLETT SOJAFREIE KUGELN DARAUF ACHTEN, DASS DIE SCHOKOLADE KEIN SOJA-LEZITHIN ENTHÄLT.

Alphabetisches Rezept- und Stichwortregister

.A

Agar-Agar : S.10

Cassis-Pannacotta : S. 42

Kirsch-Colada-Törtchen S.103

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren

und Knusperstreuseln # S.35

Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-

Mokka-Soße **S.** 59

Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse # S.53

Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit

Orangenragout S.41

Tee-Zitrus-Götterspeise S.62

Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37

Agavendicksaft :: S.15

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-

Creme S.48

Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und

Knusperstreuseln # S.35

Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S.45

Zitronen-Basilikum-Lassi # S.127

Ahornsirup S.15

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies S.129

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-

Creme : S.51

Kokos-Schoko-Kugeln S.119

Marillen-Pistazien-Tarte : S.98

Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-

Mokka-Soße

S.59

Ofen-Kastanien-Palatschinken mit

Walnüssen S.77

Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93

Äpfel

S.12

Bratapfeleis mit Marzipancreme # S.114

Grüne Grütze : S.60

Apfeldicksaft : S.15

Bratapfeleis mit Marzipancreme \$\footnote{1}{3}\$.114

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren

S.78

Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-

Curd S.74

Avocado :: S.12

Avocado-Limetten-Eis S.109

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme : S.51

Avocado-Limetten-Eis S.109

B

Bananen S.12

Bananen-Erdnuss-Fudge # S.123

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies S.129

Bananen-Schoko-Nuss-Shake S.129

Mini-Germknödel mit Nougat und Banane # S.71

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme : S.51

Bananen-Erdnuss-Fudge S.123

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies S.129

Bananen-Schoko-Nuss-Shake # S.129

Beeren S.12

Cassis-Pannacotta S.42

Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl # S.107

Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren

Himbeer-Cashew-Konfekt # S.83

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren # S.78

Knusperblätter mit Nougat-Ganache und

Brombeeren : S.100

Lavendel-Crumble mit Himbeeren und

Pfirsichen : S.84

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und

Knusperstreuseln :: S.35

Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38

Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-

Rhabarber-Kompott # S.54

Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93

Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37

TopfenkupperIn im Knuspermantel mit

marinierten Erdbeeren : S.68

Bindemittel : S.10

Birnen : S.12

Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-

Mokka-Soße **∷** S.59

Bratapfeleis mit Marzipancreme S.114 Buchweizenmehl S.12 Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen S.77	Eis # S.21 Avocado-Limetten-Eis # S.109 Bratapfeleis mit Marzipancreme # S.114 Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl # S.107 Matcha-Eis # S.110 Mohn-Linzer-Cookies-Eis # S.113
Cassis-Pannacotta S.42	Ŧ
Cashewnusskerne # S.13	
Bratapfeleis mit Marzipancreme :: S.114 Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-	Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl # S.107
Creme :: S. 48	
Himbeer-Cashew-Konfekt S.120	g.
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S. 37	
Topicii Heidelbeer eneeseedke iiii Glas w 5.57	Germteig
	Germteigstrudel mit Topfenfülle und
D	Himbeeren # S.83
Dekorieren # S.16	Mini-Germknödel mit Nougat und Banane # S.71
Dinkelmehl :: S.12	Grüne Grütze :: S.60
Bananen-Schoko-Nuss-Cakies : S.129	
Germteigstrudel mit Topfenfülle und	11
Himbeeren ∷ S.83	\mathcal{H}
Lavendel-Crumble mit Himbeeren und	Hafermehl S.12
Pfirsichen :: S.84	Bananen-Schoko-Nuss-Cakies :: S.129
Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln 🖁 S.73	Marillen-Pistazien-Tarte # S.98
Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-	Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-
Curd : S.74	Curd: S.74
Mini-Germknödel mit Nougat und Banane # S.71	Hafersahne # S.13
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-	Bananen-Erdnuss-Fudge ∷ S.123
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße ∷ S.90	Bananen-Erdnuss-Fudge !! S.123 Cassis-Pannacotta !! S.42
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße ≝ S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren ≝ S.93	Bananen-Erdnuss-Fudge : S.123 Cassis-Pannacotta : S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren S.83
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko- Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit	Bananen-Erdnuss-Fudge # S.123 Cassis-Pannacotta # S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren # S.83 Hohlhippen # S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren # S.83 Marillen-Pistazien-Tarte # S.98
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren S.83 Marillen-Pistazien-Tarte S.98 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Topfenkupperln im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97 Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren S.83 Marillen-Pistazien-Tarte S.98 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-Mokka-Soße S.59
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97	Bananen-Erdnuss-Fudge S.123 Cassis-Pannacotta S.42 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Hohlhippen S.106 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren S.83 Marillen-Pistazien-Tarte S.98 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Topfenkupperln im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97 Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127 Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80	Bananen-Erdnuss-Fudge \$\cdot \text{S.123}\$ Cassis-Pannacotta \$\cdot \text{S.42}\$ Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Hohlhippen \$\cdot \text{S.106}\$ Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Marillen-Pistazien-Tarte \$\cdot \text{S.98}\$ Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko- Mokka-Soße \$\cdot \text{S.59}\$ Mini-Germknödel mit Nougat und Banane \$\cdot \text{S.71}\$
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Topfenkupperln im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97 Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127	Bananen-Erdnuss-Fudge \$\cdot \text{S.123}\$ Cassis-Pannacotta \$\cdot \text{S.42}\$ Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Hohlhippen \$\cdot \text{S.106}\$ Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Marillen-Pistazien-Tarte \$\cdot \text{S.98}\$ Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko- Mokka-Soße \$\cdot \text{S.59}\$ Mini-Germknödel mit Nougat und Banane \$\cdot \text{S.71}\$ Orangencreme mit zart schmelzender
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße # S.90 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle # S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Topfenkupperln im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum # S.97 Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127 Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80	Bananen-Erdnuss-Fudge \$\cdot \text{S.123}\$ Cassis-Pannacotta \$\cdot \text{S.42}\$ Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Hohlhippen \$\cdot \text{S.106}\$ Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren \$\cdot \text{S.83}\$ Marillen-Pistazien-Tarte \$\cdot \text{S.98}\$ Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko- Mokka-Soße \$\cdot \text{S.59}\$ Mini-Germknödel mit Nougat und Banane \$\cdot \text{S.71}\$ Orangencreme mit zart schmelzender Schokoladen-Ganache \$\cdot \text{S.56}\$

Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Orangenragout # S. 41 Himbeer-Cashew-Konfekt # S. 120	Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp ∷ S. 32 Kokos-Schoko-Kugeln ∷ S. 119 Matcha-Eis ∷ S. 110
Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-	Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-
Creme S.51	Curd \$ 5.74
Hohlhippen # S. 106	Tapioka-Reis-Pudding # S. 47
ppee. ree	Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-
_	Soße \$ 5.90
].	Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32
Joghurt, pflanzlich # S.14	Kokos-Schoko-Kugeln # S.119
Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl # S.107	Kirsch-Colada-Törtchen : S.103
Germteigstrudel mit Topfenfülle und	Knusperblätter mit Nougat-Ganache und
Himbeeren # S.83	Brombeeren : S.100
Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren \$ 5.78	Brombeeren 3.100
Kirsch-Colada-Törtchen S.103	
Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32	L
Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und	Lavendel-Crumble mit Himbeeren und
Knusperstreuseln # S.35	Pfirsichen \$ 5.84
Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen # S.67	Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37	Knusperstreuseln # S.35
TopfenkupperIn im Knuspermantel mit	Masperstreasen •• 5.55
marinierten Erdbeeren : S.68	
Topfen-Soufflé :: S.86	\mathfrak{m}
Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127	Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert : S. 38
Zitronen-Basilikum-Lassi S.127	Mandeln S.13
Johannisbrotkernmehl # S.11	Bratapfeleis mit Marzipancreme # S.114
JOHAHHISDIOTREHHIEH ** J. H	Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme # S.5 Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren # S.78
К.	Kirsch-Colada-Törtchen S.103
Kakao :: S.17	Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren
Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-	und Knusperstreuseln # S.35
Sobe : S 90	Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-
Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-	Rhabarber-Kompott S .54
Mokka-Soße : S.59	Marillen-Pistazien-Tarte \$ 5.98
Orangencreme mit zart schmelzender	Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit
Schokoladen-Ganache \$5.56	Orangenragout :: S.41
Schoko-Karamell-Marillen-Trifle S.31	Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S.45
Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94	TopfenkupperIn im Knuspermantel mit
Klebreisbällchen, gefüllt im Sesammantel # S.124	marinierten Erdbeeren # S.68
Kokos !! S.11, 13–15	Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit
Kirsch-Colada-Törtchen # S.103	Zimtschaum # S.97
Klebreisbällchen, gefüllt im Sesammantel # S.124	Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80
Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-	Mandelmilch # S.13

Avocado-Limetten-Eis :: S.109

Soße **∷** S.90

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert \$\cdot\$ S.38 Creme S.48 Marillenknödel mit knusprigen Butter-Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38 bröseln S.73 Matcha-Eis S.110 Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen S.77 Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-Curd : 5.74 Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant \$\cdot S.45 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum S.97 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-Obers, pflanzlich # S.13 Mokka-Soße S.59 Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen \$5.77 Matcha-Eis S.110 Orangencreme mit zart schmelzender Schoko-Mohn-Linzer-Cookies-Eis S.113 laden-Ganache S.56 Marillen S.12 Orangenragout : S. 41 Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln S.73 Marillen-Pistazien-Tarte :: S.98 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle : S.31 Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse # S.53 Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln # S.73 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Marillen-Pistazien-Tarte : S.98 Marzipan : S.12 Bratapfeleis mit Marzipancreme : S.114 Quinoa S.17 Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott # S. 54 Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32 Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80 Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-Curd : 5.74 Mini-Germknödel mit Nougat und Banane # S.71 Reismilch S.13 Tapioka-Reis-Pudding : S. 47 Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Orangenragout :: S.41 Nougat : S.13 Reissahne S.13 Knusperblätter mit Nougat-Ganache Bananen-Erdnuss-Fudge : S.123 und Brombeeren # S.100 Cassis-Pannacotta S. 42 Mini-Germknödel mit Nougat und Banane # S.71 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Nüsse S.13 Brombeeren S.100 Bananen-Erdnuss-Fudge : S.123 Marillen-Pistazien-Tarte : S. 98 Bananen-Schoko-Nuss-Cakies S.129 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-Bananen-Schoko-Nuss-Shake # S.129 Mokka-Soße : S.59 Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Orangencreme mit zart schmelzender Cashew-Creme : S.48 Schokoladen-Ganache S.56 Himbeer-Cashew-Konfekt : S.120 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren : S. 93. Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Brombeeren S.100 Orangenragout :: S.41

Reissirup S.15 Klebreisbällchen, gefüllt im Sesammantel : S.124 Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38 Tapioka-Reis-Pudding S.47 Schokolade S.18 Kokos-Dattel-Brownies, mit Kokos-Schoko-Soße **S.**90 Kokos-Schoko-Kugeln : S.119 Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-Mokka-Soße # S.59 Orangencreme mit zart schmelzender Schokoladen-Ganache S.56 Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse \$ 5.53 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle : S.31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant \$\cdot \text{S.45}\$ Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum : S.97 Schoko-Karamell-Marillen-Trifle : S. 31 Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94 Seidentofu : S.15 Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott # S.54 Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse \$ 5.53 Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37 Sesam S.13 Klebreisbällchen, gefüllt im Sesammantel # S.124 Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme S.51 Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und Knusperstreuseln # S.35 Sojamilch S.13 Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit 7imtschaum \$5.97 Zitronen-Basilikum-Lassi S.127 Soja-Reis-Milch : S.13 Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott S.54 Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen # S.77 Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen # S.67

Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen 3.67 Knusperblätter mit Nougat-Ganache und Brombeeren 3.100

J

Tapioka-Reis-Pudding :: S. 47 Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Orangenragout S.41 Tee-Zitrus-Götterspeise S.62 Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S.45 Topfen, pflanzlich S.14 Germteigstrudel mit Topfenfülle und Himbeeren S.83 Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und Knusperstreuseln # S.35 Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen # S.67 Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S. 37 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Topfen-Soufflé : S.86 Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37 TopfenkupperIn im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren # S.68 Topfen-Soufflé :: S.86



Vanillesoße S.71

W

Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum !! S.97 Walnüsse !! S.13 Bananen-Schoko-Nuss-Cakies !! S.129 Bananen-Schoko-Nuss-Shake !! S.129 Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen !! S.77



Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127 Zitronen-Basilikum-Lassi # S.127 Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80

Strudelteig S.12

gluten- und sojafreie, alternativ gesüßte, unkomplizierte und gut vorzubereitende Rezepte im Überblick

sojafrei:

Avocado-Limetten-Eis S.109

Bananen-Erdnuss-Fudge # S.123

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies # S.129

Bananen-Schoko-Nuss-Shake : S. 129

Bratapfeleis mit Marzipancreme : S.114

Cassis-Pannacotta S.42

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-

Creme S.48

Grüne Grütze : S.60

Himbeer-Cashew-Konfekt :: S.120

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme : S.51

Hohlhippen S. 106

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren

(möglich) S.78

Klebreisbällchen im Sesammantel, gefüllt # S.124

Knusperblätter mit Nougat-Ganache und

Brombeeren : S.100

Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-Soße # S.90

Kokos-Schoko-Kugeln

■ S.119

Lavendel-Crumble mit Himbeeren und Pfirsichen # S.84

Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38

Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln # S.73

Marillen-Pistazien-Tarte \$5.98

Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-Mokka-

Soße S.59

Matcha-Eis S.110

Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-

Curd : S.74

Mini-Germknödel mit Nougat und Banane \$\frac{1}{2}\$ S.71

Mohn-Linzer-Cookies-Eis : S. 113

Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen

(möglich) S.77

Orangencreme mit zart schmelzender Schoko-

laden-Ganache :: S.56

Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93

Schoko-Karamell-Marillen-Trifle : S. 31

Schokoküchlein mit flüssigem Kern # S.94

Tapioka-Reis-Pudding :: S. 47

Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit Orangen-

ragout : S.41

Tee-Zitrus-Götterspeise # S.62

Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S. 45

Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit

Zimtschaum (möglich) \$\cdot \text{S.97}

Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken (möglich) # S.127

Zwetschken-Marzipan-Strudel :: S.80

glutenfrei:

Avocado-Limetten-Eis : S. 109

Bananen-Erdnuss-Fudge (möglich) # S.123

Bananen-Schoko-Nuss-Shake (möglich) # S.129

Bratapfeleis mit Marzipancreme (möglich) # S.114

Cassis-Pannacotta (möglich) \$\cdot \text{S.42}\$

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-

Creme : S.48

Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl # S.107

Grüne Grütze : S.60

Himbeer-Cashew-Konfekt # S.120

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme : S.51

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren **S.**78

Kirsch-Colada-Törtchen # S.103

Klebreisbällchen im Sesammantel, gefüllt # S.124

Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-Soße

(möglich) S.90

Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32

Kokos-Schoko-Kugeln : S.119

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und

Knusperstreuseln (möglich) :: S.35

Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38

Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-

Rhabarber-Kompott (möglich) # S.54

Marillen-Pistazien-Tarte (möglich)

S.98

Maronicreme auf Birnenpüree mit

Matcha-Eis : S.110

Mohn-Linzer-Cookies-Eis (Eis) # S.113

Ofen-Kastanien-Palatschinken mit

Walnüssen S.77

Orangencreme mit zart schmelzender

Schokoladen-Ganache (möglich) # S.56

Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse # S.53

Tapioka-Reis-Pudding S.47

Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit

Orangenragout (möglich) # S.41

Tee-Zitrus-Götterspeise # S.62

Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S. 45

Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S. 37

Topfen-Soufflé :: S.86

Zitronen-Basilikum-Lassi # S.127

alternativ gesüßt:

Avocado-Limetten-Eis : S.109

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies # S.129

Bananen-Schoko-Nuss-Shake # S.129

Bratapfeleis mit Marzipancreme (Eis) # S.114

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-

Creme S.48

Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme : S.51

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren # S.78

Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-

Soße S.90

Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp (Quinoa-

Crisp) :: S.32

Kokos-Schoko-Kugeln

■ S.119

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren und

Knusperstreuseln (Knusperstreusel) # S.35

Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38

Marillen-Pistazien-Tarte # S.98

Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-

Curd (Pancakes) S.74

Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen # S.77

Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93

Tapioka-Reis-Pudding \$\subseteq \text{S.47}

Zitronen-Basilikum-Lassi S.127

lässt sich gut vorbereiten:

Avocado-Limetten-Eis S. 109

Bananen-Erdnuss-Fudge # S.123

Bananen-Schoko-Nuss-Cakies :: S. 129

Bratapfeleis mit Marzipancreme # S.114

Cassis-Pannacotta S.42

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-

Creme S.48

Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl \$\cdot\$ S.107

Grüne Grütze : S.60

Himbeer-Cashew-Konfekt # S.120

Hohlhippen S.106

Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren # S.78

Knusperblätter mit Nougat-Ganache und

Brombeeren S.100

Kokos-Dattel-Brownies mit Kokos-Schoko-

Soße S.90

Kokos-Mango-Creme mit Quinoa-Crisp # S.32

Kokos-Schoko-Kugeln # S.119

Limetten-Joghurt-Creme mit Himbeeren

und Knusperstreuseln # S.35

Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert # S.38

Mandel-Grieß-Flammeri mit Erdbeer-

Rhabarber-Kompott S.54

Marillen-Pistazien-Tarte :: S.98

Maronicreme auf Birnenpüree mit Schoko-

Mokka-Soße S.59

Matcha-Eis :: S.110

Mohn-Linzer-Cookies-Eis # S.113

Orangencreme mit zart schmelzender

Schokoladen-Ganache S.56

Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse # S.53

Schoko-Karamell-Marillen-Trifle : S.31

Tapioka-Reis-Pudding : S. 47

Tausendundeine Nacht-Pannacotta mit

Orangenragout :: S.41

Tee-Zitrus-Götterspeise # S.62
Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant # S.45
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas # S.37
Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein
mit Zimtschaum # S.97
Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127
Zwetschken-Marzipan-Strudel # S.80

unkompliziert:

Avocado-Limetten-Eis : S.109
Bananen-Erdnuss-Fudge : S.123
Bananen-Schoko-Nuss-Cakies : S.129
Bananen-Schoko-Nuss-Shake : S.129
Cassis-Pannacotta : S.42
Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-Creme : S.48
Grüne Grütze : S.60

Himbeer-Cashew-Konfekt S.120 Hirsotto mit Avocado-Bananen-Tahini-Creme S.51 Joghurt-Mandel-Gratin mit roten Beeren

■ S.78 Lavendel-Crumble mit Himbeeren und Pfirsichen S.84 Marillen-Pistazien-Tarte : S.98 Matcha-Eis S.110 Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-Curd : S.74 Orangencreme mit zart schmelzender Schokoladen-Ganache S.56 Passionsfrucht-Weiße Schoko-Mousse # S. 53 Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren # S.93 Tapioka-Reis-Pudding :: S. 47 Tee-Zitrus-Götterspeise : S.62 Zitronen-Basilikum-Drops, gebacken # S.127

Zitronen-Basilikum-Lassi S.127

Der kleine Küchen-Dolmetscher österreichisch-deutsch

GERM ∷ Hefe

HEIDELBEERE : Blaubeere

MARILLE : Aprikose

OBERS: Sahne/Rahm

PALATSCHINKE : Pfannkuchen

POWIDL : Pflaumenmus

RIBISEL : Johannisheere

ROHNE :: Rote Beete

STAUBZUCKER :: Puderzucker

TOPFEN : Quark

WEIZENMEHL TYPE 480 # Weizenmehl Type 405 WEIZENMEHL TYPE 700 # Weizenmehl Type 550 DINKELMEHL TYPE 700 # Dinkelmehl Type 630

