

BRIGITTE BACH

Vegane DESSERT & TRÄUME

CREMES, KÜCHLEIN, EIS
UND KLEINE NASCHEREIEN

REZEPTE, TEXTE UND DESSERT-ARRANGEMENTS: BRIGITTE BACH
MIT FOTOGRAFIEN VON MICHAEL ECKSTEIN



Inhalt

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-Trifle
- 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 Maroncreme auf Birnenpüree mit Schoko-Mokka-Soße

60 Grüne Grütze

62 Tee-Zitrus-Götterspeise

ZUM HERZERWÄRMEN

- 67 Gedämpfte Strudelsäckchen mit Kirschen
- 68 Topfenkupperln im Knuspermantel mit marinierten Erdbeeren
- 71 Mini-Germknödel mit Nougat und Banane
- 73 Marillknödel 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 Topfen-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-Tarte**
- 100 Knusperblätter**
mit Nougat-Ganache und Brombeeren
- 103 Kirsch-Colada-Törtchen**

ZUM DAHINSCHMELZEN

- 106 Hohlkippen**
- 107 Frozener Joghurt**
mit Erdbeerswirl
- 109 Avocado-Limetten-Eis**
- 110 Matcha-Eis**
- 113 Mohn-Linzer-Cookies-Eis**
- 114 Bratapfelis**
mit Marzipancreme



ZUM STIBITZEN

- 119 Kokos-Schoko-Kugeln**
- 120 Himbeer-Cashew-Konfekt**
- 123 Bananen-Erdnuss-Fudge**
- 124 Gefüllte Klebreisbrällchen**
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!**

Dessert -
Mon amour!





Egal, ob 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.

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

Deine Brigitte

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-Pâtisseries 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 Apfelmilchsaft 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.



Joghurt-Mandel-Gratin MIT ROTEN BEEREN

FÜR GRATINFÖRMCHEN MIT EINEM DURCHMESSER VON 12 CM
ERGIBT: 2 STÜCK

FÜR DIE JOGHURT-MANDEL-GRATINS

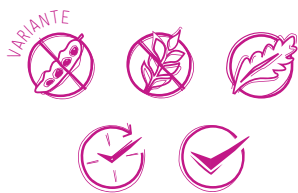
50 g Mandeln, blanchiert
200 g Soja-Joghurt (natur),
alternativ: Kokos-Joghurt,
Lupinen-Joghurt
4 EL Apfeldicksaft
20 g Vanillepuddingpulver
1 TL Orangenschale, abgerieben
1 Prise Salz

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: Agaven-
oder 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.



Variante

Statt Beeren kann man
auch klein geschnittene/n
Rhabarber oder
Äpfel verwenden.

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:
TIPP 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 DARAUFG ACHTEN, DASS DIE SCHOKOLADE KEIN SOJA-LEZITHIN ENTHÄLT.



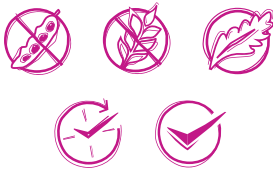
Es kommt immer wieder vor, dass ich meinen Küchenschrank öffne, mir die Packung Kokosmehl schnappe und sie mir einige Minuten unter die Nase halte. Kaum etwas anderes lässt mich schneller von einem warmen Südseestrand träumen. Das strahlend weiße Mehl hat nicht nur einen betörenden Duft, es verleiht Gebäck auch ein ganz besonderes Aroma. Und dass es zudem noch bestens bekömmlich, fettarm sowie sehr ballaststoff- und nährstoffreich ist, klingt fast zu schön, um wahr zu sein.



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 Fruchtfleisch 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.

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 🍌 S.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
 - Topfenkupperln 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

C

Cassis-Pannacotta 🍯 S. 42
Cashewnusskerne 🍯 S. 13
Bratapfeleis mit Marzipancreme 🍯 S. 114
Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-
Creme 🍯 S. 48
Himbeer-Cashew-Konfekt 🍯 S. 120
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas 🍯 S. 37

D

Dekorieren 🍯 S. 16
Dinkelmehl 🍯 S. 12
Bananen-Schoko-Nuss-Cakies 🍯 S. 129
Germteigstrudel mit Topfenfülle und
Himbeeren 🍯 S. 83
Lavendel-Crumble mit Himbeeren und
Pflirsichen 🍯 S. 84
Marillenknödel mit knusprigen Butterbröseln 🍯 S. 73
Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-
Curd 🍯 S. 74
Mini-Germknödel mit Nougat und Banane 🍯 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
Zwetschken-Marzipan-Strudel 🍯 S. 80

E

Earl-Grey-Chia-Dessert mit Physalis-Cashew-
Creme 🍯 S. 48

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

F

Frozen Yogurt mit Erdbeerswirl 🍯 S. 107

G

Gedämpfte Strudelsäckchen mit Kirschen 🍯 S. 67
Germteig
Germteigstrudel mit Topfenfülle und
Himbeeren 🍯 S. 83
Mini-Germknödel mit Nougat und Banane 🍯 S. 71
Grüne Grütze 🍯 S. 60

H

Hafermehl 🍯 S. 12
Bananen-Schoko-Nuss-Cakies 🍯 S. 129
Marillen-Pistazien-Tarte 🍯 S. 98
Mini-Dreikorn-Pancakes mit Pink-Grapefruit-
Curd 🍯 S. 74
Hafersahne 🍯 S. 13
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
Mini-Germknödel mit Nougat und Banane 🍯 S. 71
Orangencreme mit zart schmelzender
Schokoladen-Ganache 🍯 S. 56
Polenta-Mohn-Kuchen mit Stachelbeeren 🍯 S. 93
Schoko-Karamell-Marillen-Trifle 🍯 S. 31
Schokoküchlein mit flüssigem Kern 🍯 S. 94

Reissirup 🍯 S. 15
Klebreisbällchen, gefüllt im Sesammantel 🍯 S. 124
Macadamia-Beeren-Cheesecake-Dessert 🍯 S. 38
Tapioka-Reis-Pudding 🍯 S. 47

S

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 🍫 S. 53
Schoko-Karamell-Marillen-Trifle 🍫 S. 31
Schokoküchlein mit flüssigem Kern 🍫 S. 94
Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant 🍫 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 🍫 S. 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 Knusperstreusel 🍯 S. 35
Sojamilch 🍯 S. 13
Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein
mit Zimtschaum 🍫 S. 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
Strudelteig 🍯 S. 12

Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen 🍯 S. 67
Knusperblätter mit Nougat-Ganache und
Brombeeren 🍯 S. 100

T

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 Knusperstreusel 🍯 S. 35
Strudelsäckchen, gedämpft mit Kirschen 🍯 S. 67
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas 🍯 S. 37
Topfenkupperln im Knuspermantel mit
marinierten Erdbeeren 🍯 S. 68
Topfen-Soufflé 🍯 S. 86
Topfen-Heidelbeer-Cheesecake im Glas 🍯 S. 37
Topfenkupperln im Knuspermantel mit
marinierten Erdbeeren 🍯 S. 68
Topfen-Soufflé 🍯 S. 86

V

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

Z

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

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
Kirsch-Colada-Törtchen (möglich) 🍴 S. 103
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 🍴 S. 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 🍴 S. 71
Mohn-Linzer-Cookies-Eis 🍴 S. 113
Ofen-Kastanien-Palatschinken mit Walnüssen (möglich) 🍴 S. 77

Orangencreme mit zart schmelzender Schokoladen-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 Orangeragout 🍴 S. 41
Tee-Zitrus-Götterspeise 🍴 S. 62
Tonka-Schoko-Mousse mit Salz-Krokant 🍴 S. 45
Weiße Schoko-Mandel-Kürbis-Küchlein mit Zimtschaum (möglich) 🍴 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) 🍴 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