

Vegane Weihnachten

61 leckere & gesunde Rezepte von Caroline Deisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

INHALT

DIESES BUCH IST IN FOLGENDE ABSCHNITTE UNTERTEILT:

01 FESTTAGS DRINKS

02 SÜSSE WEIHNACHTEN

03 HERZHAFTE WEIHNACHTEN

04 MENU IDEEN

EIN VERZEICHNIS DER EINZELNEN REZEPTE FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

INHALT

INHALTSANGABE
4 INDEX
6 INTRO
7 UNSERE COMMUNITY
8 MY STORY
9 ABOUT THIS BOOK
13 FESTTAGS DRINKS
14 GOLDEN MYLK
15 HOT KAKAO
15 EIERPUNSCH
17 SÜßE WEIHNACHTEN
18 BRATÄPFEL MIT VANILLESOßE
19 TOFFEE DATTEL PUDDING
21 MINCE PIES
23 ROHE MANDELHÖRNCHEN
25 VEGANER STOLLEN
27 GESUNDE LEBKUCHEN
28 MARZIPAN LEBKUCHEN
29 KLASSISCHE LEBKUCHEN
32 PASTAZIEN LEBKUCHEN
34 SCHOKO LEBKUCHEN
35 BAUMKUCHEN
37 MARZIPANKUGELN
39 LAVA CAKE
41 SCHOKI ERDNUSS HAFER COOKIES
44 HAFER CRANBERRY COOKIES
46 CRISPY CAROCCINI COOKIES
48 MARIES COOKIES
49 FRUITY HAFERRIEGEL
51 KARAMELL LEBKUCHEN
53 SCHOKI PUDDING
55 SCHOKO CROSSIES
56 NUTELLA KARAMELL CUPS
58 SALTED PECAN CHEESECAKE
60 LAZY DOMINOSTEINE
61 MEHLFREIER SCHOKI KUCHEN
63 KLASSISCHE DOMINOS
65 GRANOLA KARAMELL CUPS
66 SCHOKO MARZIPAN CUPS
67 LEBKUCHEN ENERGY BALLS
68 FRÜCHTEBROT
69 VANILLE KIPFERL
71 JAM DROP COOKIES
72 DEUTSCHE ZIMTSTERNE
74 WAFFELN MIT WENIG ZUCKER
75 KAISERSCHMARRN
76 CRANBERRY BOWL
77 PANNA COTTA
78 ZIMTSCHNECKEN
79 CUSTARD TARTES
80 ROTE GRÜTZE
81 HERZHAFTE WEIHNACHTEN
82 MEHRKORN CRACKERS
84 VEGANER KÄSE
86 FEIGENMARMELADE
87 MEHRKORN GF BROT
88 VEGANER FRISCHKÄSE
90 MAMI´S HUMMUS
91 GERÖSTETE RÜBEN
92 GESUNDER NUSSBRATEN
94 CRANBERRY SAUCE
95 DAS ALLERBESTE KARTOFFELGRATIN
96 KARTOFFELECKEN MIT DIPP
97 ROTKOHL & GRÜNE BOHNEN
98 HOLY CARROTS
99 GRÜNE BOHNEN & KÜRBIS
100 KARTOFFELN & SESAM BROKKOLI
101 ROSENKOHL
102 GESUNDES MAC & CHEESE
103 CACIO E PEPE
104 MENÜ IDEEN
108 DANKE



@Carolinedeisler

HEY! ICH BIN CAROLINE



Ich möchte dir die Weihnachtszeit zu einer leckeren UND gesunden Saison machen! Gesunde Naschis, die dich so richtig gut fühlen lassen.

Ich habe meinen Blog und meinen Instagram-Account vor 5 Jahren ins Leben gerufen, um Menschen auf der ganzen Welt zu inspirieren. Wenn man sich innerlich gut fühlt, geht es einem automatisch in allen anderen Bereichen des Lebens auch soooo viel besser.



Ich bin so glücklich und dankbar, eine so nette und motivierte Comunity zu haben und fühle mich jeden Tag aufs Neue von euch inspiriert. Meine Gesundheitsreise begann, als ich 19 Jahre alt war, in New York lebte und modelte. Der Druck, extrem dünn sein zu müssen, führte dazu, dass ich in einem ungesunden Kreislauf von Essanfällen gefangen war. Ich sehnte mich so sehr nach Ausgeglichenheit und fühlte mich endlich wohl in meiner Haut, als ich mich vollständig vegan ernährte. Die Tatsache, dass ich mich für mich selbst und nicht für andere entschied, gab mir ein Gefühl der Stärke, und zum ersten Mal betrachtete ich Essen als eine Möglichkeit, meinem Körper etwas gutes zu tun, und nicht, um ein bestimmtes Gewicht zu erreichen. Rückblickend sieht alles so einfach aus, aber ich wünschte wirklich, ich hätte damals schon diese leckeren und gesunden Rezepte gehabt. Ich freue mich soooo sehr, euch eure "Gesundheitsreise" ein wenig schmackhafter zu machen.

@Carolinedeisler

UNSERE COMMUNITY



WIE ALLES BEGANN...

Love yourself enough to live a healthy lifestyle!

Für mich ging es bei der Umstellung auf vegane Ernährung vor allem darum, meinem Körper Liebe und Wertschätzung zu zeigen. Nach jahrelangem Modeln und Strafen meines Körpers mit Gedanken und Ernährungsregeln, wusste ich, dass ich etwas ändern musste. Jedes Mal, wenn wir essen, haben wir die Chance, unseren Körper mit Energie zu versorgen! Finde heraus, was dir das beste Gefühl gibt, und halte dich daran. Ich mochte es nie, Kalorien zu zählen, und denke stattdessen, dass wir auf unsere Intuition hören sollten, nicht auf eine Zahl. Als ich mich vegan ernährte, beschloss ich, mich nie einzuschränken und immer so viele frische Vollwertkost zu essen, wie ich wollte.

Das Ergebnis war, dass ich viel glücklicher war und mich ausgeglichener fühlte, ich wurde fitter, meine Verdauung verbesserte sich, ich nahm ab und meine Haut strahlte plötzlich. Ich aß endlich ohne Schuldgefühle, hatte keine starken emotionalen Schwankungen mehr und liebte es, wie wohl ich mich mit mir selbst fühlte. Alles fügte sich zusammen, es war fast so, als ob mein Leben mir dafür dankte, wie gut ich meinen Körper behandelte, so dass sich auch alle anderen Bereiche meines Lebens verbesserten. Ich hörte mit dem Modeln auf, machte meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin, studierte drei Jahre lang Business an einer Uni in London und startete meinen Blog, Instagram und Youtube. Ich fühle mich wirklich sehr geehrt, eine so tolle und positive Community zu haben, und ich liiiiiebe es, mein tägliches Leben mit euch zu teilen.

ABOUT THIS BOOK



Seit ich klein bin, liebe ich die gemütlichen Weihnachtsmonate und freue mich auf alles, was mit Weihnachten zu tun hat: Backen, Dekorieren, gemütliche Filmeabende, der erste Schnee, Weihnachtsmusik, Nikolaus, Weihnachtsmärkte, ... Ich war so aufgeregt, dass ich echt am 1. Dezember alle meine Weihnachtsgeschenke fertig eingepackt und unter den Baum gelegt hatte, haha. Ich liebe es, zu schenken und andere Menschen glücklich zu machen. Ich habe das Gefühl, dass dieses EBook mich wirklich wiederspiegelt. Ich sende auch eine große Umarmung an alle, die in dieser Jahreszeit allein sind, und möchte, dass ihr wisst, dass ihr NICHT allein seid. Ihr alle seid die beste Community und eure Freundlichkeit und Motivation sehe ich täglich durch eure süßen Nachrichten. So wie ich euch habe, habt ihr euch auch gegenseitig und stellt euch einfach vor, wir wären alle virtuelle Freunde. Ich habe mein ganzes Herz und meine ganze Leidenschaft in die Erstellung dieses Ebooks gesteckt und meine Nächte in der Küche bis 2 Uhr morgens an 7 Tagen in der Woche waren es definitiv wert :)) Dies ist die Zeit des Jahres, in der ihr euren eigenen Glanz erschaffen und eurem Körper zeigen könnt, wie sehr ihr zu schätzen wisst, was er das ganze Jahr über für euch getan hat.



TIME TO FEEL YOUR BEST THIS WINTER!

@Carolinedeisler

Real Treats sind die, mit denen man sich von innen heraus GUT fühlt, und genau das werden diese Rezepte für dich tun. Die meisten so genannten "Leckereien" tun das aber nicht wirklich, sie geben einem sofortige Befriedigung, aber befriedigen nicht wirklich langsfristig. Mit diesem E-Book musst du dich nicht mehr vor den Feiertagen fürchten, weil du dich zu all den Süßigkeiten verleitet fühlst (das haben wir alle schon erlebt oder? Haha). Du kannst dich voll und ganz entspannen und diese Zeit GENIESSEN. Wir alle kennen wahrscheinlich diese Hassliebe zu Weihnachten. Man liebt es, aber man macht sich schon Gedanken über das Essen, man möchte die Zeit mit seinen Freunden und seiner Familie genießen, hat aber Angst, zuzunehmen. Ich verstehe das, wir haben das alle schon erlebt, und deshalb bin ich so begeistert, euch die Lösung für gesunde, köstliche und stressfreie Feiertage zu präsentieren. Du wirst nicht das Gefühl haben, etwas zu verpassen, du wirst so viele köstliche, gesunde Leckereien genießen und warum nicht auch deine Familie einbeziehen und in großen Mengen kochen, damit alle mal probieren können? (Einen Versuch ist es allemal wert.) Frohe Weihnachten euch allen! xxx



@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

FESTTAGS DRINKS



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

ergibt 1 Portion

Goldene Milk

Zutaten

360ml Cashewmilch (oder Mandelmilch)
2 entkernte Medjool-Datteln
1 Esslöffel Cashewnüsse
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
1/2 Teelöffel Vanilleextraktpulver

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in deinen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind.
2. Gib die Goldene Milch in einen Topf und lass sie 5-7 Minuten köcheln.
3. Fülle alles in deine Lieblingstasse und ENJOOOY! :))

Heißer Kakao

Der perfekte 5-Minuten-Muntermacher an einem kalten Tag!

@Carolinedeisler



Fertig in

5 Minuten

Zutaten

360ml Mandel- oder Cashewmilch
2 Esslöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Ahornsirup
1/4 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
4 Stück vegane Schokolade

Zubereitung

1. Gib die Mandelmilch in einen Topf und erhitze sie bei mittlerer Hitze.
2. Während sie köchelt, rühre Kakaopulver, Ahornsirup und Vanille ein und gib ein paar zuckerfreie Schokoladenstückchen hinzu, um den Geschmack zu verfeinern. So YUMMY. Perfekt für einen kalten Wintermorgen.

Notiz

Als ich klein war, habe ich kalten Kakao geliiiebt. Man kann ihn auch abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren, um eine gekühlte Version des heißen Kakaos genießen zu können! :-)) Auch Peer liebt dieses Rezept!



Eierpunsch

Zutaten

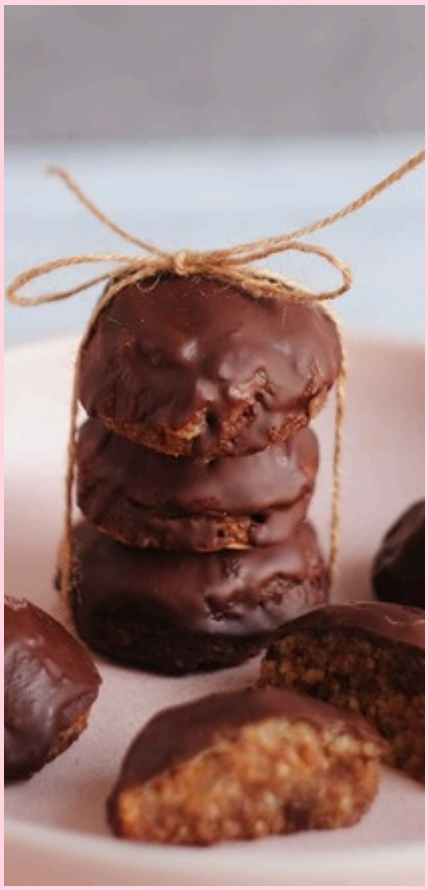
40g rohe Cashews
500ml Mandelmilch
3-4 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1 Teelöffel Zimt
je 1/4 Teelöffel:
gemahlene Nelken
gemahlene Muskatnuss
gemahlener Kardamom

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie 2-3 Minuten lang, wenn du möchtest, dass der obere Teil schaumig ist.

2. Gib die creamyyy Milch in einen Topf und erhitze sie für ein paar Minuten. Streue etwas Zimt darüber und genieße sie!









Süße Weihnachten

Bratäpfel mit Vanille Sauce

wie ein warmer Apfelstrudel mit der allerbesten Vanillecreme

@Carolinedeisler



ergibt 3

Fertig in

40 Minuten

Zutaten

3 kleine Äpfel
4 Esslöffel Haferflocken
6 Pekannüsse
1 Esslöffel Rosinen
1 Esslöffel Mandelbutter
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Medjool-Dattel
1 Teelöffel Zimt

VANILLESAUCE
30g Cashewnüsse
20g eingeweichte Haferflocken
80ml Wasser
2 Medjool-Datteln
2 reife Bananen
1/3 Vanilleschote

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.
2. Vermische zunächst Haferflocken, Pekannüsse, Rosinen, Mandelbutter, Datteln und Zimt.
3. Schneide den oberen Teil des Apfels ab und hebe mit einem Löffel das Innere des Apfels aus.
4. Fülle die Äpfel mit der Zimt-Nuss-Mischung und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Backe die Äpfel 25 Minuten lang und lasse sie dann etwas abkühlen.
6. Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Vanillesauce in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist. Ich bin ein riiiesen Fan von dieser Creme, sie ist soooo lecker!
7. Gieße die Vanillecreme über die warmen, himmlisch duftenden Bratäpfel und GENIEßE sie!!



Toffee Dattel Pudding

@Carolinedeisler

Toffee Dattel Pudding

wirklich mit das Leckerste was ich je gegessen habe



Zubereitung	Backem	Fertig in
15 Min	30 Min	45 Min

Zutaten

10 Medjool-Datteln (etwa 200 g)
240ml heißes Wasser
1 Teelöffel Backpulver
120g Cashewbutter
1 Esslöffel Zitronensaft
30g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
30g Arrowroot

TOFFEE-SAUCE
6 Medjool-Datteln
30g Cashewnüsse
240ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
eine Prise rosa Himalayasalz

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Weiche die Datteln in heißem Wasser ein und füge das Backpulver hinzu. Stell es für 10 Minuten zur Seite.
3. Vermische die eingeweichten Datteln (ohne das Wasser), die Cashewbutter, das Hafermehl, das Backpulver, Arrowroot und den Zitronensaft in einem Food Processor, bis eine cremige Masse entsteht. Dieser Teig schmeckt schon jetzt einfach himmlisch lecker! Ich musste mich echt soo zurückhalten, um ihn nicht einfach schon aufzuessen, bevor er in den Ofen kommt hihi :-)
4. Gib die Toffeemischung in die Backform. Ich habe zwei kleine Formen verwendet und sie mit Backpapier ausgelegt, da es dann super einfach ist, ihn später umzudrehen.
5. Backe den sticky Dattelpudding 30 Minuten und lasse ihn mindestens 15 Minuten abkühlen, bevor man ihn umdreht. Du kannst dieses Rezept auch in der Nacht vor Weihnachten zubereiten, damit du es am nächsten Tag ganz entspannt servieren kannst. Die Aromen haben dann noch mehr Zeit, sich zu entfalten, und du kannst die Toffee-Puddings einfach in der Backform lassen und sie am nächsten Morgen umdrehen.
6. Für die Toffee-Sauce gibst du einfach alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie perfekt creamy sind. Die Soße lässt sich im Kühlschrank 3 bis 5 Tage aufbewahren.
7. Ich genieße sie am liebsten mit der köstlichen Karamellsauce darüber, um das volle Geschmackserlebnis zu haben, hehe. SO KÖSTLICH, dass man kaum glauben kann, dass es gesund ist, haha! Das ist eines meiner Top 5 Lieblingsrezepte aus diesem Buch!! YUMMMMY!

Mince Pies



@Carolinedeisler

Mince Pies



@Carolinedeisler

Zubereitung	Eisfach	Fertig in
20 min	30 min	50 min

Zutaten

BASIS
60g Pekannüsse
40g Haferflocken
130g Cashews
10 Medjool-Datteln
1 Esslöffel Ahornsirup
eine Prise Salz

FÜLLUNG
40g getrocknete Cranberries
100g Rosinen oder Sultaninen
2 entsteinte Medjool-Datteln
2 getrocknete Feigen
2 Esslöffel Apfelmus
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Lebkuchengewürz
Saft von 1/2 Orange

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten für die Basis in einen Food Processor und mixe sie, bis du eine feste, klebrige Paste erhältst. Die Basis schon alleine ist sooo lecker!!! Noch besser als das Original, wenn du mich fragst!

2. Verwende 2/3 des Teigs für den Boden deiner Mince Pies und fülle ihn in deine Silikonformen. Mit dem Rest des Teigs rollst du den Teig aus und stichst kleine Sterne aus. Du kannst entweder etwas Hafermehl auf deine Küchenoberfläche streuen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt, oder du rollst ihn auf Backpapier aus und legst ein weiteres Blatt Backpapier darüber.

3. Stelle die Form in dein Eisfach und bereite die Füllung zu. Gib alle Zutaten für die Füllung in einen Food Processor oder Mixer und püriere sie grob, bis du eine pastenähnliche Konsistenz hast. Mhhhhmm riecht schon nach Weihnachten.

4. Löffel die Masse in die Förmchen, gib den vorhin zubereiteten Plätzchenteig darauf und stelle die Mince Pies über Nacht in den Kühlschrank, damit sie fest werden. Du kannst sie auch für 30 Minuten ins Eisfach legen, damit es schneller geht :) SO YUM!! Hoffentlich schmecken sie dir!



@Carolinedeisler



Rohe Mandelhörnchen

Zutaten

150 g gemahlene gebleichte Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup
1/2 veganer Schokoriegel
40g gehobelte Mandeln

favourite

Zubereitung

1. OMG, zuerst muss ich sagen, dass dies eines meiner Lieblingsrezepte ist, weil es a) SO schnell zu zubereiten ist, b) mich daran erinnert, was ich in meiner Kindheit sooo gerne gegessen habe, haha, und c) sie so köstlich und total gesund sind.

2. Gib gemahlene Mandeln und Ahornsirup in deinen Food Processor und lass ihn auf Automatik für etwa 1-2 Minuten laufen. So entsteht eine weiche, aber dennoch feste, leckere Marzipanrohmasse.

3. Forme aus der Masse kleine Halbmonde und lege sie auf ein Blech. Wenn dein Marzipan zu weich ist, stelle es für 30-60 Minuten in den Kühlschrank.

4. Nimm die Mandelblättchen und bedecke die Mitte deines leckeren Hörnchens. Das muss man einzeln machen und erfordert ein bisschen Geduld, aber hey, wir verwenden hier keine ungesunden Zutaten (wie im normalen Rezept), also ist es das wert, hehe.

5. Schmelze deine vegane Schokolade, tauche die Mandelhörnchen an beiden Enden in die Schokolade und lass sie ein paar Minuten trocknen. Die Mandelhörnchen können im Kühlschrank einige Tage oder länger aufbewahrt werden! Das war's! So einfach, leicht, lecker und gesund.

Veganer Stollen

Ein deutscher Klassiker in gesund



@Carolinedeisler



makes 8

@Carolinedeisler

Fertig in
45min

Zutaten

FRÜCHTE-MISCHUNG
50g Rosinen
2 gehackte Esslöffel Mandeln
3 gehackte Medjool-Datteln
3 getrocknete zerkleinerte Feigen
3 getrocknete gehackte Aprikosen
2 Esslöffel getrocknete Ananas
oder Papaya (optional)

TEIG
50g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
40g Buchweizenmehl
120g gemahlene Mandeln
1 Esslöffel Zimt
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
Schale von 1 Orange
Schale von 1 Zitrone (optional)
50g Kokosblütenzucker
1 Teelöffel Backpulver
240ml Haselnussmilch (oder Mandelmilch)

Marzipan
75g gemahlene Mandeln
1,5 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung

1. Weiche zunächst getrocknete Feigen und Aprikosen in warmem Wasser ein und stelle sie für 10 Minuten beiseite. Mische dann alle Zutaten der Fruchtmischung zusammen und stelle sie beiseite.
2. Gib für den Teig alle trockenen Zutaten zusammen, verrühre sie gut und gieße die Haselnussmilch hinzu. Knete alles gut durch, bis ein fester Teig entsteht und stelle ihn in den Kühlschrank.
3. Für das Marzipan gibst du die gemahlenen Mandeln und den Ahornsirup in einen Food Processor und mixst, bis du einen weichen Marzipanteig erhältst. Ich mache gerne eine große Portion Marzipan und habe sie fertig im Kühlschrank für andere Rezepte.
4. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
5. Gib die Hälfte des Teigs in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Fülle die Fruchtmischung hinein, gib die Marzipanrolle in die Mitte und bedecke sie mit dem restlichen Teig.
6. Backe es ca. 40-45 Minuten und lass es danach auskühlen. Du kannst die Fruchtmischung, den Teig und das Marzipan schon im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Genieße diesen Stollen als gemütliches Weihnachtsfrühstück oder zum Nachmittagstee. Hmmmmm! Du wirst es bestimmt lieben!

Gesunde Lebkuchen

@Carolinedeisler



Marzipan Lebkuchen

OMG, so weich, zart, lecker UND auch noch gesund!

@Carolinedeisler



Fertig in

40 min

Zutaten

400g gemahlene Haselnüsse
Karamellsauce (12 Medjool-Datteln, 240ml Wasser, 1 Teelöffel Vanilleextraktpulver)
2 Esslöffel geriebener Apfel
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
1 Orangenschale (verwende eine Bio Orange)
100g getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und gehackt

Marzipan-Schicht
150g gemahlene helle Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup

TOPPING
1 vegane Schokoladentafel

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Weiche zunächst die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser ein und stelle sie beiseite.
3. Gib für die Karamellsoße Datteln, Vanille und Wasser in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist.
4. Raspel den Apfel, hacke die eingeweichten Aprikosen und vermische sie mit allen anderen Zutaten.
5. Forme mit deinen Händen kleine Mini-Lebkuchen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 12 Minuten.
6. Die Lebkuchen sind noch superweich, wenn sie aus dem Ofen kommen - lass sie erstmal vollständig abkühlen. Sie werden von selbst fest. :-) Stelle in der Zwischenzeit das Marzipan her. Gib dazu Mandelmehl und Ahornsirup in einen Food Processor und verarbeite es zu einem festen Teig. Rolle ihn aus, steche mit einer Ausstechform runde Formen aus und lege eine Marzipanschicht auf jeden Lebkuchen. Stelle sie in den Kühlschrank, während du die Schokolade schmilzt.
7. Gieße dann die vegane Schokolade über die Marzipanschicht (das sieht SOO schön aus!!) und stelle sie dann wieder für knapp 10 Minuten in den Kühlschrank. SO LEEECKER und auch ein super Weihnachtsgeschenk.



@Carolinedeisler

Klassische Deutsche Lebkuchen

Gesunde und leckere Weihnachten here we come

@Carolinedeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

400g gemahlene Haselnüsse
Karamellsauce (12 Medjool-Datteln, 240ml Wasser, 1 Teelöffel Vanilleextraktpulver)
2 Esslöffel geriebener Apfel
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
1 Orangenschale (verwende eine Bio Orange)
100g getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und gehackt

TOPPING
1 vegane Tafel Schokolade
rohe Mandeln



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Weiche zunächst die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser ein.
3. Gib für die Karamellsoße Datteln, Vanille und Wasser in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist.
4. Raspel den Apfel, hacke die eingeweichten Aprikosen und vermische sie mit allen anderen Zutaten.
5. Forme mit den Händen kleine Mini-Lebkuchen oder größere wie hier, lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für 12 Minuten.
6. Die Lebkuchen sind noch super weich, wenn sie aus dem Ofen kommen - am besten ganz auskühlen lassen. Sie werden auf natürliche Weise fest. :-)
7. Schmelze deine vegane Schokolade in einem Wasserbad und gieße sie über die Lebkuchen.Bestreue sie je nach Belieben mit ein paar Mandeln und stelle sie in den Kühlschrank zum abkühlen.

Bewahre deine Lebkuchen in einem luftdichten Behälter bis zu 7 Tage auf. SO LECKER & auch ein super schönes Weihnachtsgeschenk! ENJOY :)

Deutsche Lebkuchen

Das perfekte Geschenk für Freunde, Familie, Nachbarn und alle Naschkatzen :)



@Carolinedeisler

Pistazien Lebkuchen

Wenn du schon dachtest, dass es nicht nooooch leckerer werden kann, dann probier diese

@Carolinedeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

400g gemahlene Haselnüsse
Karamellsauce (12 Medjool-Datteln, 240ml Wasser, 1 Teelöffel Vanilleextraktpulver)
2 Esslöffel geriebener Apfel
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
1 Orangenschale (verwende eine Bio-Orange)
100g getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und gehackt
7 getrocknete zerkleinerte Feigen
40-80g geröstete Pistazien, gehackt

TOPPING
1 vegane Schokoladentafel
80g geröstete und gehackte Pistazien



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Weiche zunächst die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser ein.
3. Gib für die Karamellsoße Datteln, Vanille und Wasser in deinen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.
4. Raspel den Apfel, hacke die eingeweichten Aprikosen, getrockneten Feigen und Pistazien und vermische sie mit allen anderen Zutaten.
5. Forme mit den Händen kleine Mini-Lebkuchen, lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 12 Minuten.
6. Die Lebkuchen sind noch sehr weich, wenn sie aus dem Ofen kommen, lass sie vollständig abkühlen. Sie werden von selbst fest :-)
7. Hacke in der Zwischenzeit die restlichen gerösteten Pistazien.
8. Schmelze die vegane Tafel Schokolade und gieße sie über die Lebkuchen für den Überzug. Träufle die Pistazien sofort darüber, damit sie an der geschmolzenen Schokolade haften bleiben und später nicht herunterfallen.
9. Bewahre die leckeren Lebkuchen in einem luftdichten Behälter oder Glas im Kühlschrank auf und genieße sie über die Feiertage. Ich LIEBE es, wie hübsch diese aussehen, und der zusätzliche Crunch der Pistazien ist einfach SO YUM!!!

Pistazien Lebkuchen

Wenn du schon dachtest, dass es nicht nooooch leckerer werden kann, dann probier diese

@Carolinedeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

400g gemahlene Haselnüsse
Karamellsauce (12 Medjool-Datteln, 240ml Wasser, 1 Teelöffel Vanilleextraktpulver)
2 Esslöffel geriebener Apfel
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
1 Orangenschale (verwende eine Bio-Orange)
100g getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und gehackt
7 getrocknete zerkleinerte Feigen
40-80g geröstete Pistazien, gehackt

TOPPING
1 vegane Schokoladentafel
80g geröstete und gehackte Pistazien



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Weiche zunächst die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser ein.
3. Gib für die Karamellsoße Datteln, Vanille und Wasser in deinen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.
4. Raspel den Apfel, hacke die eingeweichten Aprikosen, getrockneten Feigen und Pistazien und vermische sie mit allen anderen Zutaten.
5. Forme mit den Händen kleine Mini-Lebkuchen, lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 12 Minuten.
6. Die Lebkuchen sind noch sehr weich, wenn sie aus dem Ofen kommen, lass sie vollständig abkühlen. Sie werden von selbst fest :-)
7. Hacke in der Zwischenzeit die restlichen gerösteten Pistazien.
8. Schmelze die vegane Tafel Schokolade und gieße sie über die Lebkuchen für den Überzug. Träufle die Pistazien sofort darüber, damit sie an der geschmolzenen Schokolade haften bleiben und später nicht herunterfallen.
9. Bewahre die leckeren Lebkuchen in einem luftdichten Behälter oder Glas im Kühlschrank auf und genieße sie über die Feiertage. Ich LIEBE es, wie hübsch diese aussehen, und der zusätzliche Crunch der Pistazien ist einfach SO YUM!!!



@Carolinedeisler

Schoki Lebkuchen

Deutscher Lebkuchen mit leckerer Knusperschoki

@Carolinedeisler

Vorbereitung 15 min

Bake 15 min

Ready in 30 min

ergibt 9



Zutaten

BASIS

200g gemahlene Haselnüsse
1 Esslöffel Orangenschalen (Bio)
1 Teelöffel Zitronenschale (optional)
1 Esslöffel Kakaopulver
2 Esslöffel Lebkuchengewürz oder alle Gewürze
6 große pürierte Medjool-Datteln (oder fein zerkleinert)
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
1 Esslöffel Haselnussbutter (oder Mandelbutter)
Ich habe beide Versionen gemacht und mochte beides gleich gerne
60ml Wasser

TOPPINGS

50g gehakte Mandelstifte oder geröstete und gehackte Haselnüsse
1 vegane Tafel Schokolade (verwende je nach Vorliebe vegane Milchschokolade oder Zartbitterschokolade - beides funktioniert supi)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib die Datteln in einen Food Processor und pulsiere 2-3 Mal, um eine Paste zu erhalten (nicht zu viel mixen). Wenn deine Datteln weich genug sind, kannst du sie auch einfach mit den Händen pürieren oder fein hacken. Alle drei Möglichkeiten funktionieren:)
3. Gib die Dattelpaste mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel und mische sie gut.
4. Forme aus der Masse etwa 9 Kugeln und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Drücke sie in der Mitte zusammen, um eine Keksform zu erhalten, und versuche dann, sie so zu formen, dass die Mitte etwas höher ist als außen.
5. Streue die gehackten weißen Mandeln darauf und drücke sie leicht in den Teig, damit sie haften bleiben.
6. Schiebe das Blech in den Ofen und backe die Lebkuchen 15 Minuten lang. Die Schokoladen-Lebkuchen sind noch superweich, wenn man sie aus dem Ofen nimmt. Lass sie mindestens 30 Minuten abkühlen.
7. Trage jetzt die Schokoladenschicht auf. Schmelze dafür deine vegane Tafelschokolade (Zartbitter- oder Vollmilchschokolade funktioniert genauso gut) und verteile sie über deine gebackenen Lebkuchen.

Du kannst den Lebkuchen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für einige Wochen aufbewahren. Ist auch voll das schöne Weihnachtsgeschenk:)) Sie sind SO lecker, ich liiiebe auch die knusprigen Mandeln und sie sehen auch so dekorativ aus, wenn man sie in eine schöne Schachtel oder

Baumkuchen



@Carolinedeisler

Baumkuchen

OMG, so weich, cremig, lecker UND auch noch gesund!

@Carolinedeisler



Fertig in

45 min

Zutaten

180g Hafermehl
1 gehäufter Esslöffel Arrowroot
50g Kokosblütenzucker
2 Esslöffel Kakaopulver
1/2 Teelöffel Backpulver
eine Prise rosa Himalaya-Salz
1 Teelöffel Apfelessig
240ml + 2 Esslöffel Pflanzenmilch
2 Esslöffel Apfelmus
2 Esslöffel Haselnussbutter

Vanillecreme
2 reife Kakis
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
130g Cashews

Schokoladenüberzug
30g Cashewkerne
5 Medjool-Datteln
2 Esslöffel Kakaopulver
240ml Mandelmilch

Love

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Gib alle trockenen Zutaten des Schokoladenbiskuits in eine Schüssel und vermische sie gut. Verrühre den Ahornsirup, die Pflanzenmilch, das Apfelmus und die Nussbutter in einer separaten Schüssel und gieße sie zu der trockenen Mischung, bis ein schöner dicker Teig entsteht.
3. Lege ein Backblech mit einem 24 x 30 cm großen Blatt Backpapier aus. Die Größe des Papiers ist wichtig, um den Kuchen später aufrollen zu können.
4. Gib den Teig auf das vorbereitete Backblech und verteile ihn gleichmäßig. Die Schicht sollte ca. 1 cm dick sein. Schiebe ihn in den Ofen und backe ihn 12-14 Minuten. Lass ihn danach ein paar Minuten abkühlen.
5. Bereite in der Zwischenzeit die Vanillecreme zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und pürierst. Gieße die Vanillecreme auf den Schokoladenkuchen und rolle den Kuchen dann vorsichtig (!!) von einem Ende zum anderen auf. Hier muss man ein bisschen Geduld haben. :)
6. Stelle ihn vorsichtig in den Kühlschrank und lasse ihn dort abkühlen, während du den Schokoladenüberzug herstellst. Gib dafür die Cashews, die Datteln, das Kakaopulver und die Mandelmilch in einen Mixer und püriere bis alles cremig ist.
7. Wenn du etwas mehr Zeit hast, lass den Kuchen und den Schokoladenüberzug eine Stunde lang im Kühlschrank fest werden, bevor du ihn zusammenrollst, gieße die Schokoladensauce über den Kuchen und ziehe mit einer Gabel die Baumlinien nach. Bewahre den Kuchen für ein paar Tage im Kühlschrank auf (obwohl er wahrscheinlich eh schon früher weg sein wird, haha, meiner hat nur 2 Tage gehalten, weil er soooo lecker und cremig ist!

Marzipan Kugeln

@Carolinedeisler

Fertig in
5 min



Marzipan Kugeln



@Carolinedeisler

ergibt 10

Zutaten

140g gemahlene gebleichte Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel rohes Kakaopulver

Zubereitung

1. Gib die gemahlenen Mandeln und Ahornsirup in einen Food Processor und verarbeite sie zu einer festen Marzipanmasse. Forme mit angefeuchteten Händen eine große Marzipankugel.

2. Forme eine lange Rolle, schneide sie in 1 cm große Stücke und forme daraus kleine Kugeln. Bestreue die kleinen Kugeln mit Kakaopulver und bewahre sie im Kühlschrank auf.

3. So eine einfache 2 Minuten Leckerei und erinnert mich total an die Weihnachtszeit in Deutschland!!! :))))



@Carolinedeisler



Lava Kuchen *Peers Favorit*

Zutaten

90g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
4 Esslöffel Haselnussbutter
3 Esslöffel rohes Kakaopulver
3 Esslöffel Kokosblütenzucker
2 Leinsamen-Eier: 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen mit 4 Esslöffeln Wasser
10 Esslöffel Pflanzenmilch
1 vegane zerkleinerte Schokoladentafel
+ 2 Stücke für jeden Kuchen in der Mitte

VANILLE-SAUCE
75g Cashewnüsse
120ml Pflanzenmilch
120ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
2 Medjool-Datteln

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor. Gib alle Kuchenzutaten in eine Schüssel und vermische sie gut.
2. Fülle diesen reichhaltigen, schokoladigen Teig in deine Silikonmuffinformen, bis sie zur Hälfte gefüllt sind, gib 2 weitere Schokoladenstücke in die Mitte und gib dann den restlichen Teig hinein.
3. Backe ihn 18 Minuten lang und bereite in der Zwischenzeit die Vanillesauce zu. Gib die gesamten Vanillesauce Zutaten in einen Mixer, bis sie cremig sind. Sooo lecker!!
4. Nimm den Lavakuchen aus dem Ofen und serviere ihn sofort mit einer großzügigen Portion Vanillesauce. Peer liebt diesen Kuchen, heheh!!



@Carolinedeisler

Schoki-Erdnuss-Haferkekse

So lecker, schnell und köstlich. Perfekt für Freunde und Familie!

@Carolinedeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

2 reife Bananen, zerdrückt
150g Haferflocken
4 Esslöffel Erdnussbutter
eine Prise Salz
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
4-5 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
Schokoladenstücke (1 vegane Tafel Schokolade)
2 Esslöffel Pflanzenmilch (ich habe Mandelmilch verwendet)
1 Teelöffel Zimt (optional)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Zedrücke die Bananen mit einer Gabel, je reifer die Bananen sind, desto besser:)
3. Gib alle anderen Zutaten hinzu und mische sie gut.
4. Forme aus dem Teig Kugeln, drücke sie in der Mitte leicht ein, lege sie auf ein Blech mit Backpapier und backe sie 18 Minuten lang.
5. Ich lasse sie gerne 30 Minuten im ausgeschalteten Ofen abkühlen. So bekommen sie einen extra goldenen Knusper und schmecken am nächsten Tag noch besser - das perfekte Plätzchen! SOOOLECKER!

Ich liebe diese Kekse! Sie eignen sich auch hervorragend als Geschenk in einem Glas eingepackt. Binde ein schönes Schleife darum und du machst jemanden seeehr glücklich.



@Carolinedeisler



Hafer-Cranberry Cookies

Zutaten

90g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
60g Haferflocken
1 Esslöffel Cashewbutter
3 Esslöffel Ahornsirup
35g gehackte Mandeln
20g Cranberries (frisch oder gefroren)
220g geriebener Apfel (etwa 2 kleine Äpfel)
1/2 Teelöffel Zimt
eine Prise rosa Himalayasalz

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib die Cashewbutter und den Ahornsirup in eine Rührschüssel. Rühre die Haferflocken und das Hafermehl unter. Gib den geriebenen Apfel, die Cranberries, die gehackten Mandeln, den Zimt und das Salz hinzu.
3. Forme mit den Händen kleine Bällchen und drücke sie in der Mitte herunter, um eine Keksform zu erhalten.
4. Lege die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie 18 Minuten lang. Lass sie dann vollständig abkühlen:-) Am nächsten Tag sind sie sogar noooch besser. Die leeeckersten Kekse, die super wenig natürlichen Zucker enthalten und einfach sooo gut für dich sind. Wer es süßer mag, kann ein paar extra Esslöffel Ahornsirup hinzufügen, aber Ich finde manchmal auch nicht zu süße Kekse sooo gut.

leckere Geschenke machen alle glücklich



@Carolinedeisler

Knusprige Caroccini

Cookies

@Carolinedeisler



Knusprige Caroccini

Cookies

@Carolinedeisler



Zutaten

80g Haferflocken (mixen, um Hafermehl zu erhalten)
100g gemahlene Mandeln (gebleichte Mandeln für eine helle Farbe)
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
150ml Ahornsirup
70g weiße Mandelbutter

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. (mit den Händen) Stelle den Teig anschließend für 30 Minuten in den Kühlschrank.
3. Forme kleine Kugeln, lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und drücke sie ein, um dünne Kekse zu erhalten. Du kannst auch ein weiteres Blatt Backpapier verwenden, um die Kekse flach zudrücken, ohne dass der Teig an deinen Händen kleben bleibt.
4. Backe sie 15-18 Minuten und lass sie dann vollständig abkühlen. Eines meiner Lieblingsrezepte!! Ich liebe alles, was knusprig ist, und diese



@Carolinedeisler

Marie´s Cookies

Zutaten

150g Haferflocken
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
2 Esslöffel Kakaopulver
5 Esslöffel Ahornsirup
4 Esslöffel Erdnussbutter (oder Haselnussbutter)
3-4 Esslöffel Pflanzenmilch
90g Schokoladenstückchen



Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib die Haferflocken, das Kakaopulver und den Kokosblütenzucker in eine Schüssel und mische sie gut. Gib die Nussbutter, den Ahornsirup, die Pflanzenmilch und die Schoki Stückchen hinzu.
3. Gib einen großen Löffel des Keksteigs auf dein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und wiederhole den Vorgang für den Rest des Teigs. So machen meine Freundin Marie und ich sie am liebsten, und wenn sie zum Abendessen vorbeikommt, haben wir meistens eine Mitternachts-Cookie-Session mit viel Tee und Mädelsgesprächen, haha. SO COZY! Alternativ kann man auch mit den Händen Kugeln formen und in der Mitte andrücken, um eine Keksform zu erhalten.
4. Backe sie für 18 Minuten und lass sie danach abkühlen. Uuuuund dann: GENIESSEN!

Vorbereitung	Backen	Fertig in
5 Min	18 Min	30 Min



@Carolinedeisler

Fruchtige Riegel

Warnung: Können süchtig machen!

@Carolinedeisler



Vorbereitung	Backen	Fertig in
15min	15 min	30 min

Zubereitung

90g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
3 Esslöffel Ahornsirup

50g Rosinen
2 gehackte Esslöffel Mandeln
3 gehackte Medjool-Datteln
3 getrocknete zerkleinerte Feigen
3 getrocknete und gehackte Aprikosen
2 Esslöffel getrocknete Ananas oder Papaya (optional)

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser

Zubereitung

1. Weiche die getrockneten Aprikosen und Feigen für 10 Minuten in Wasser ein.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
3. Gib die Haferflocken in einen Mixer und mixe sie, bis du Hafermehl erhältst.
4. Gib das Hafermehl in eine Schüssel, füge den Ahornsirup hinzu und mische es gut.
5. Gib die Rosinen, die gehackten Mandeln, die Datteln, die Feigen, die Aprikosen und eventuell die Ananas oder Papaya hinzu. Mische alles gut durch und stelle es beiseite.
6. Gib die Datteln und das Wasser in einen Mixer und püriere, bis die Masse cremig ist. Füge die Karamellsauce zum Teig hinzu und vermische alles gut.
7. Verteile den Teig in deinen Silikonformen und backe sie 15 Minuten lang. Lass sie danach vollständig auskühlen. Diese Riegel sind ein wahres Kraftpaket an Nährstoffen und der perfekte Snack für gemütliche Weihnachtstage. Sooo lecker!!



Fruchtig und sooo lecker

Karamell Lebkuchen Riegel



@Carolinedeisler



ergibt 7

@Carolinedeisler

Lebkuchen-Riegel

Zutaten

BASIS
10 Medjool-Datteln
100g gemahlene Mandeln
1 kleiner Apfel, fein gerieben
1 Esslöffel frische Orangenschale (Bio)
1 Teelöffel frische Zitronenschale (Bio)
2 Esslöffel Lebkuchengewürz

KARAMELLSCHICHT
10 große Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
240ml Wasser

OBERE SCHICHT
1 vegane Tafel Schokolade

Zubereitung

1. Beginne mit der Herstellung des Riegelbodens. Gib die entsteinten Datteln in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere sie, bis eine klebrige Paste entsteht. (nicht zu viel mixen)
2. Gib dann die Dattelpaste zusammen mit den gemahlenen Mandeln, dem geriebenen Apfel und allen anderen Zutaten in eine Schüssel.
3. Verteile die Masse mit einem Löffel in deinen Silikonformen oder streiche sie in deiner Backform aus. Der Boden sollte etwa 1-2 cm dick sein.
4. Du kannst die Riegelformen jetzt entweder für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen, um dieses Rezept roh zu halten ODER 15 Minuten bei 180 Grad Celsius backen.
5. Bereite in der Zwischenzeit die Karamellsauce zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und cremig pürierst.
6. Gieße die Karamellsoße über den Boden und stelle die Riegel für 30 Minuten zurück in den Gefrierschrank. Dies gilt sowohl für die rohe als auch für die gebackene Version. :-)
7. Schmelze deine vegane Schokolade und füge sie als oberste Schicht hinzu. Lege die Riegel für 30-60 Minuten zurück in den Gefrierschrank. Man kann sie einige Wochen im Gefrierschrank aufbewahren und 5 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen. Ich liebe die Kombination des weihnachtlich schmeckenden Keksbodens mit der cremigen Karamellsauce und einem dünnen Schokoladenüberzug. HIMMLISCH!! Wenn du die rohe Version machst und Zeit sparen willst, kannst du auch einfach alle Schichten direkt nacheinander auftragen, ohne die Einfrier - Wartezeit.

Schoki Pudding

in gesund!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Fertig in
2 min

Schoki Pudding

Zutaten

2 reife Persimmons
2 Esslöffel Kakaopulver
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
2 Medjool-Datteln

TOPPING
Kokosnussjoghurt (optional)

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie cremig sind. Der einfachste 2-Minuten-Schokipudding und er ist SO GESUND!

2. Füge einfach deine Lieblings-Toppings hinzu. Ich liiiebe es, 2-3 Kugeln Kokosnussjoghurt hinzuzufügen. Erinnert mich an die Monte-Joghurts, die ich in meiner Kindheit gegessen habe (die nicht so gesund sind, haha).



ergibt 1 Portion

Love

Schoko Crossies

Ooooh sooo crunchy! Ich bin verliiiiiebt! Bester 5min-Snack!



Fertig in

10 Min

Zutaten

30g Cornflakes (glutenfrei, ohne Zucker)
30g gehackte Mandelstifte
1 vegane Tafel Schokolade

Zubereitung

1. Schmelze die vegane Schoki.
2. Gib in der Zwischenzeit die Cornflakes und Mandelstifte in eine Schüssel. Gib die geschmolzene Schoki dazu und mische alles gut.
3. Forme mit deinen Händen kleine Crossies (du kannst hier schnell und unordentlich sein haha, die Form macht keinen Unterschied).
4. Lege die Crossies auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und stelle sie für 5-10 Minuten in den Kühlschrank.

Notiz

Der beste schnelle Snack!! Sooo unfassbar knusprig und man braucht nur 3 einfache, gesunde Zutaten! Du wirst sie lieben.

PS: Ich habe zuckerfreie und glutenfreie Cornflakes aus Mais und Reis verwendet.



@Carolinedeisler

Nutella-Karamell-Cups

Zarte Schokoladen Cups mit dem besten Erdnusskaramell

@Carolinedeisler



Fertig in

40 Min

Zutaten

200g Haselnüsse
80g Ahornsirup
30g Kakaopulver
4 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
eine Prise Salz

KARAMELL
12 große Medjool-Datteln, entkernt
2 Esslöffel Erdnussbutter
240ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Zubereitung

1. Gib die Haselnüsse in einen Food Processor und verarbeite sie zu Haselnussbutter. Das dauert etwa 3-5 Minuten. Geduuuuld:)
2. Gib den Ahornsirup, die Vanille, das Kakaopulver und das Wasser hinzu und mixe weiter, bis du eine cremige, klebrige Nutellamasse hast.
3. Verwende die Hälfte der Paste, um eine schöne dicke Grundschicht in deine Silikonformen zu füllen. Bewahre die andere Hälfte im Kühlschrank auf und stelle die Cups ins Eisfach, während du das Karamell herstellst.
4. Gib dazu Datteln, Vanille und Wasser in einen Hochleistungsmixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Füge 2 Esslöffel Erdnussbutter hinzu und mixe alles gut durch. (Falls deine Datteln klein sind, nimm weniger Wasser)
5. Füge eine dicke Schicht Karamell in deine Formen und stelle sie für mindestens eine Stunde ins Eisfach.
6. Gib dann den Rest des Kakao-Nutella-Aufstrichs darauf und kühle es noch einmal für etwa 30 Minuten. Die halten sich im Eisfach ewig! So köstlich und gesund und eine tolle Alternative zu gekaufter Schokolade. :-))

Salted Caramel Käsekuchen

@Carolinedeisler



KARAMELL KÄSEKUCHEN MIT PEKANNÜSSEN

omg sooo creamyyy, köstlich & einfach himmlisch!

@Carolinedeisler



Fertig in

20 Min + Zeit im Kühlschrank

Zutaten

BASIS
70g Mandeln (zu Mandelmehl pürieren)
50g Kokosraspeln
4 große entsteinte Medjool-Datteln
1 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Teelöffel rosa Himalayasalz

CREAM - SCHICHT
130g rohe Cashews
240ml Wasser
3 entsteinte Medjool-Datteln
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

PEKANNUSS-KARAMELL-SCHICHT
22 große Medjool-Datteln
120g Pekannüsse
500ml Wasser
2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1/2 Teelöffel rosa Himalayasalz

TOPPING
30 Pekannüsse



Zubereitung

1. Gib alle Zutaten für den Boden in einen Food Processor und verarbeite sie, bis du einen festen, klebrigen Teig erhältst. Gib den Teig in deine mit Backpapier ausgelegte Backform und forme eine 1 cm dicke Bodenschicht. Stelle die Form in den Kühlschrank, während du die Creme- und Karamellschicht herstellst.
2. Gib für die Creme alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind, und stelle sie beiseite. SO YUMMMM!
3. Für das Pekannusskaramell gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie cremig sind.
4. Nimm die Backform aus dem Kühlschrank, füge die Creamschicht hinzu und friere sie entweder für weitere 30 Minuten ein, bevor du die dicke Karamellschicht hinzufügst, oder füge sie direkt hinzu, wenn du wenig Zeit hast :-)
5. Stelle den Kuchen über Nacht oder für mindestens 3 Stunden ins Eisfach. Perfekt für die Vorbereitung im Voraus für stressfreie Weihnachtstage.
6. Bestreue den Kuchen mit Pekannüssen und genieße ihn!!
7. Du kannst ihn einige Wochen lang im Eisfach aufbewahren und etwa 10 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

5 MIN DOMINOS

Die lazy Version von Dominos für alle meine busy people & soooo lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

10 Min

Zutaten

80g getrocknete Aprikosen, 10 Minuten einweichen (etwa 6-7 Aprikosen)
5 große Medjool-Datteln
70g Mandeln
1 Esslöffel Haferflocken

SCHOKI ÜBERZUG
1 Tafel vegane Schokolade (optional)

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food Processor und zerkleinere sie, bis du einen festen Teig erhältst.
2. Forme mit den Händen kleine Quadrate und lege sie auf ein Blech mit Backpapier.
3. Schmelze die vegane Schoki im Wasserbad und tauche jeden Dominostein in die Schokolade. Hierfür eignet sich ein Zahnstocher sehr gut. Lege die mit Schokolade überzogenen Dominosteine zurück auf das Backpapier und stelle sie 10 Minuten lang in den Kühlschrank, damit die Schokolade fest werden kann.

Die Dominosteine sind sooo köstlich!
YUM YUM YUM!





@Carolinedeisler

Schoki Küchlein ohne Mehl

Creamy roh veganer Schokoladenkuchen

@Carolinedeisler



Fertig in

40 Min

Zutaten

BASIS
50g Mandeln
100g Kokosraspeln
1 gehäufter Esslöffel Kakaopulver
4 Medjool-Datteln
1 Esslöffel Ahornsirup
eine Prise Salz

SCHOKOLADENFÜLLUNG:
130g eingeweichte Cashews
240ml Kokosnussmilch
3 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
3 entsteinte Medjool-Datteln
2 Esslöffel Ahornsirup
optional: füge die Schale einer Orange hinzu, um dem Ganzen einen schokoladigen, orangen Geschmack zu verleihen.

Topping:
1/2 vegane Schokoladentafel



Zubereitung

1. Zerkleinere zuerst die Mandeln in einem Mixer, um Mandelmehl zu erhalten.
2. Weiche die Cashews für die Schokoladenfüllung in Wasser ein und stelle sie beiseite.
3. Gib alle Grundzutaten in einen Food Processor und verarbeite sie zu einer klebrigen Paste. Wenn du keinen Food Processor hast, kannst du die Datteln auch mit den Händen zerdrücken und mit den anderen Zutaten vermischen.
4. Gib eine 1-2 cm dicke Grundschicht in deine mit Backpapier ausgelegte Backform. Ich habe hier zwei kleine herzförmige Formen verwendet. :-) so hübsch! Das Backpapier erleichtert am Ende das Herauslösen des Kuchens aus der Form.
5. Stelle die Formen in das Eisfach und bereite die reichhaltige Schokoladenfüllung zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und auf höchster Stufe cremig pürierst.
6. Gieße die Schokoladenfüllung auf den Schokoladenkuchenboden und stelle ihn für mindestens eine Stunde (am besten über Nacht) ins Eisfach.
7. Nimm den Kuchen aus dem Eisfach, schmelze die vegane Schokoladentafel und füge sie als oberste Schicht hinzu. Ich liebe es auch, ein paar gefriergetrocknete Himbeeren auf den Kuchen zu streuen, um einen Farbtupfer zu setzen und ihn zu dekorieren. So hübsch, lecker und perfekt für die Feiertage!! ENJOYYY!

Zubereitung	Backen	Fertig in
10 min	20 min	30 min

Klassische Deutsche

Domino Steine



@Carolinedeisler



ergibt 22

@Carolinedeisler

Zutaten

BASIS
70g Haselnüsse (pürieren, um gemahlene Haselnüsse zu erhalten)
40g Haferflocken (pürieren, um Mehl zu erhalten)
2 Esslöffel Karamellsoße (von der Karamellschicht)

KARAMELLSCHICHT
5 große Medjool-Datteln,
120ml Wasser
1 Teelöffel Vanille Extract

MARZIPAN
75g weiße gemahlene Mandeln
1,5 Esslöffel Ahornsirup

TOPPINGS
1 vegane Schokoladentafel

Zubereitung

1. Stelle zunächst die Karamellschicht her. Gib dazu alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle sie dan erstmal Beiseite. Zwei Esslöffel des Karamells werden für den Grundteig benötigt. Yummm!

2. Gib alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel und vermische sie gut. Fülle den Teig in die Silikon-Eiswürfelformen, so dass eine 1 cm dicke Schicht entsteht. Verteile die Karamellschicht darauf und stelle sie in den Gefrierschrank, während du die Marzipanmasse herstellst.

3. Gib für die Marzipanmasse gemahlene Mandeln und Ahornsirup in einen Food Processor und verarbeite sie, bis du einen festen Teig erhältst. Forme kleine Kugeln, lege sie auf das Karamell und drücke sie fest. Stelle sie wieder in den Gefrierschrank, während du die Schokolade schmilzt.

4. Gieße die Schoki über die Marzipanschicht und friere sie erneut etwa 30 Minuten lang ein. Im Gefrierfach kann man sie einige Wochen aufbewahren und hat so immer eine mundgerechte und gesunde Leckerei zur Hand!!! Noch besser als die echten!

Granola Karamell Cups

Die perfekte gesunde Leckerei mit hohem Proteingehalt

@Carolinedeisler



Zubereitung	Backen	Ready in
20 Min	12 Min	35 Min

Zubereitung

BASIS
60g Pekannüsse
50g Haferflocken
130g Cashewnüsse
10 entsteinte Medjool-Datteln
1 Esslöffel Ahornsirup
eine Prise rosa Himalayasalz

KARAMELL
7 große entsteinte Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
1 gehäufter Esslöffel Erdnussbutter

TOPPING
1 vegane Schokoladentafel (optional)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Mische alle Zutaten für den Teig in einem Food Processor, bis du einen festen, klebrigen Teig hast. Forme mit den Händen kleine Kugeln und fülle sie in deine Silikonformen. Backe sie 12 Minuten lang und lass sie danach abkühlen, damit die Kruste fester und knuspriger wird.
3. Für das Karamell gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie cremig sind. Fülle das Karamell in die Förmchen und stelle diese ins Eisfach, während du die Schokolade schmilzt.
4. Gieße die Schoki über die Karamell-Granola-Cups und stelle sie ins Eisfach, damit die Schokolade Zeit hat, fest zu werden (dauert nur etwa 5 Minuten) und ENJOYYYY!!! Jedes Mal, wenn ich sie mache, sind sie innerhalb von 10 Minuten weg, haha!!! So lecker!!

Schoki Marzipan Cups

OMG, so köstlich und perfekt zum Vorbereiten

@Carolinedeisler



Fertig in

45 Min

Zutaten

200g Haselnüsse
70g Ahornsirup
30g Kakaopulver
4 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
eine Prise Salz

MARZIPAN
150 g gemahlene gebleichte Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup

TOPPING
70g geröstete und gehackte Haselnüsse



Zubereitung

1. Gib die Haselnüsse in einen Food Processor und verarbeite sie zu Haselnussbutter. Dies dauert etwa 3-5 Minuten. Alternativ kannst du auch gekaufte Haselnussbutter verwenden.
2. Gib den Ahornsirup, die Vanille, das Kakaopulver und das Wasser hinzu und mixe weiter, bis du eine cremige, klebrige Nutella-Paste hast. SO YUM!
3. Fülle die Nutella-Paste (aka selbstgemachte Schokiii) in deine Silikonförmchen und stelle sie für 30 Minuten ins Eisfach.
4. Für das Marzipan gibst du die gemahlenen Mandeln und den Ahornsirup in den Food Processor und zerkleinerst sie, bis du eine feste Paste hast. Forme eine große Kugel und stelle sie in den Kühlschrank, bis du die Förmchen aus dem Eisfach nehmen kannst.
5. Forme aus dem Marzipan kleine Kugeln und gib eine in jede Form, drücke sie in der Mitte ein wenig zusammen und bestreue sie mit gerösteten, gehackten Haselnüssen für den extra Crunch!! Bewahre sie im Eisfach auf



@Carolinedeisler

Fertig in 10 min

Lebkuchen Energy Balls

Zutaten

130g gemahlene Haselnüsse
1 Esslöffel Orangenschalen (Bio)
1 Teelöffel Zitronenschale (optional)
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
6 große Medjool-Datteln
4-5 getrocknete fein gehackte Feigen
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
1 Teelöffel Haselnussbutter oder braune Mandelbutter (kann für eine fettärmere Variante auch ganz weggelassen werden)
60ml Wasser

optional: 2 Esslöffel Kakaopulver, wenn du es schokoladiger magst

Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food Processor und püriere sie 2-3 Mal, um eine Paste zu erhalten (nicht zu viel pürieren). Wenn deine Datteln weich genug sind, kannst du sie auch einfach mit den Händen zerkleinern oder fein hacken. Alle drei Möglichkeiten funktionieren. :-)
2. Gib die Dattelpaste mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut.
3. Forme aus der Masse 9 Bällchen und bewahre sie im Kühlschrank auf. Ich LIEBE diese köstlichen, weihnachtlich schmeckenden Energy Balls. Sie sind so schnell zubereitet, dass man sie einfach mitnehmen oder zu einem Tee servieren kann. Man kann die Kugeln auch in geschmolzene vegane Schokolade tauchen und mit gehackten gerösteten Haselnüssen überziehen, wenn man sie etwas ausgefallener haben möchte :))



FRÜCHTEBROT



@Carolinedeisler

Fertig in

45 Min

Zutaten

50g Haferflocken
30g Walnüsse
30g Haselnüsse (oder Mandeln)
5 Paranüsse
7 große entsteinte Medjool-Datteln
7 getrocknete Feigen
2 Esslöffel Orangensaft
1 Teelöffel Backpulver
1 Esslöffel Zimt
110g Apfelmus (zuckerfrei)
30g gemahlene Mandeln
1 Eßlöffel Wasser

TOPPINGS
gehackte Nüsse, Feigen, Datteln
1 Esslöffel Kokosblütenzucker



Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Mixe 50g Haferflocken in einem Mixer etwa 30 Sekunden lang, um Hafermehl zu erhalten.
3. Hacke alle Nüsse, getrocknete Feigen und Medjool-Datteln und weiche sie etwa 10 Minuten lang in 2 EL Orangensaft ein (wenn du es eilig hast, kannst du das überspringen und einfach alle Zutaten zusammenmischen).
4. Füge alle weiteren Zutaten hinzu und vermische sie gut.
5. Gib die Früchtebrotmischung in deine mit Backpapier ausgelegte Backform, bestreue sie mit gehackten Nüssen, Feigen und Datteln, gib ein wenig Kokosblütenzucker darüber für den extra gold braunen Crunch und backe dein Früchtebrot für 35 Minuten..
6. Lass es vollständig auskühlen und ENJOYYY!:-)) So köstlich, süß und es steck voller Gesundheit!! Du kannst auch gerne ein paar Rosinen dazugeben, wenn du magst!



@Carolinedeisler

Vanille Kipferl

Meine Lieblings-Weihnachtsplätzchen in gesund!

@Carolinedeisler



Fertig in

20 Min

Zutaten

200g gemahlene Haselnüsse
250g Hafermehl (Haferflocken mischen)
60g Kokosblütenzucker
2 Esslöffel Karamellsoße (4 Datteln und 80ml Wasser pürieren)
3 Esslöffel weiße Mandelbutter
1 Esslöffel Mandelmilch
1,5 Teelöffel Vanilleextraktpulver

Zubereitung

1. Gib alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel und rühre sie gut um. Füge dann Mandelbutter, Karamellsauce und Mandelmilch hinzu.
2. Decke die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie für 30 Minuten in den Kühlschrank.
3. Heize den Backofen auf 175 Grad Celsius vor.
4. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank, forme kleine Halbmonde, lege sie auf dein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie für knapp 11-13 Minuten. Sie sind nach dem Backen noch recht weich, lass sie vollständig abkühlen. :-)
5. Streue vor dem Servieren etwas Kokosblütenzucker darüber. Bewahre sie in einem luftdichten Behälter (im Kühlschrank) auf - so bleiben sie einige Tage frisch. Ich LIEBE dieses Rezept!! Als Kind waren das meine liebsten Weihnachtsplätzchen, und diese gesunde Version ist einfach himmlisch!

Notiz

Wasche dir zwischendurch deine Hände mit kaltem Wasser, wenn du die Halbmonde formst. Der Teig kann ein wenig klebrig sein, wenn die Hände zu warm werden :-)

Marmeladenplätzchen

Typisch deutsche Weihnachtsplätzchen ein bisschen gesünder:)



Zubereitung	Bake	Ready in
20 Min	13 Min	40 Min

Zutaten

80g Mandelbutter
Dattelkaramellsoße (4 Datteln, 80ml Wasser)
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
1 Esslöffel Ahornsirup
90g Hafermehl (Haferflocken pürieren)
100g Mandelmehl (Mandeln pürieren)

HIMBEERMUS
140g Himbeeren
1 Esslöffel Chiasamen
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Ahornsirup
1 gehackte Medjool-Dattel (optional)

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Beginne mit der Herstellung der Himbeermarmelade. Yum sooo gut! Mische dazu die Chiasamen mit Wasser und stelle sie 10 Minuten lang beiseite, damit sie eindicken. Gib die Chiasamenmischung mit allen anderen Zutaten in eine kleine Schüssel und vermische sie gut. Stelle dann die Marmelade beiseite.
3. Vermische in einer separaten Schüssel das Hafer- und Mandelmehl sowie die Vanille. Füge den Ahornsirup, die Dattelkaramellsauce und die Mandelbutter hinzu und verrühre alles gut.
4. Forme 10 kleine Kugeln, lege sie auf das Backblech und drücke mit dem Daumen in die Mitte, um ein Loch zu formen. Fülle in jedes Loch einen Teelöffel Himbeermarmelade und backe die Kekse 13 Minuten lang.
5. Lass sie vollständig abkühlen und serviere sie mit der übrig gebliebenen Marmelade als extra Dip. YUM!!
6. Du kannst die Kekse in einem luftdichten Behälter bis zu 7 Tage aufbewahren :-) GENIEßE SIE! Dies ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Zimtsterne

Leckere Zimtplätzchen für die cozyyy season

@Carolinedeisler



Fertig in

50 Min

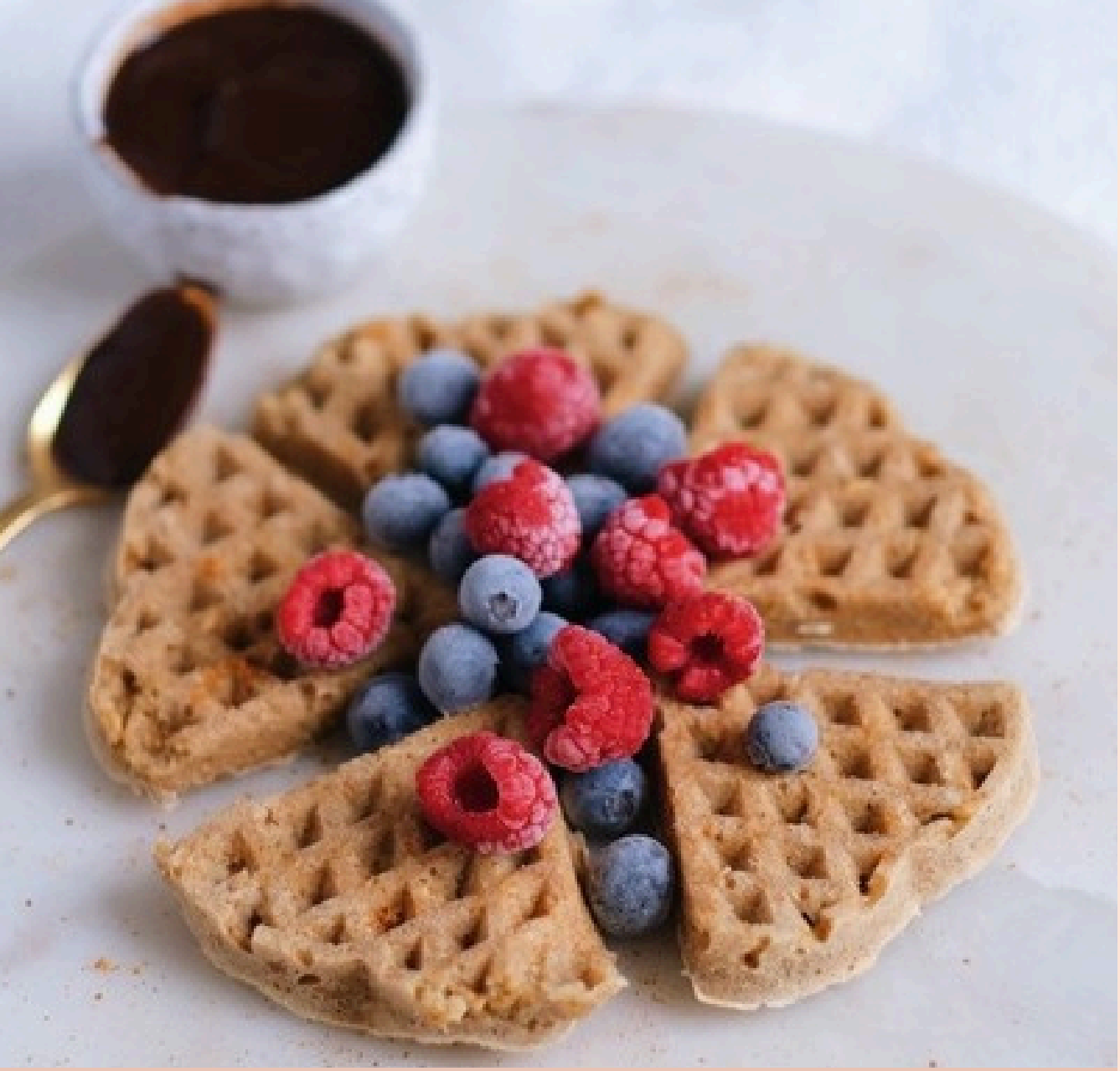
Zutaten

120g gemahlene Mandeln
70g Kokosblütenzucker
220g Kokosnussbutter
3 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver
3 Esslöffel Zimt

ICING
130g Cashewkerne, eingeweicht und abgespült
1 gehäufter Esslöffel Cashewbutter
3 Esslöffel Xylitol
60ml Wasser (bei Bedarf mehr hinzufügen)

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lege ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.
2. Gib für die Glasur alle Zutaten für die Glasur in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Bewahre diese im Kühlschrank auf, bis die Kekse fertig sind.
3. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und bereite ein Backblech mit Backpapier vor.
4. Rolle den Plätzchenteig aus (verwende etwas Kokosmehl darunter, falls der Teig an der Oberfläche kleben bleibt)
5. Nimm deine Sternausstechform, um die Kekse auszustechen.
6. Backe sie 13 Minuten lang und lass sie anschließend 10 Minuten lang abkühlen.
7. Trage den Zuckerguss auf und ENJOYYY! Du kannst die Kekse in einem luftdichten Behälter (im Kühlschrank) 5-7 Tage aufbewahren.



@Carolinedeisler

Waffeln *mit wenig Zucker*

Zutaten

100g Haferflocken
2 sehr reife Bananen
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
2 Teelöffel Backpulver
120ml Wasser

SCHOKOSOßE
5 Medjool-Datteln
240ml Wasser
1 Esslöffel Johannisbrotpulver
1 Esslöffel Kakaopulver

EXTRA-TOPPING
gemischte Beeren oder Bananenscheiben

Zubereitung

1. Gib die Haferflocken, die Bananen, Backpulver, Vanille und Wasser in einen Mixer und verarbeite sie zu einem glatten Teig.

2. Gieße den Teig in dein Waffeleisen oder verwende alternativ eine Silikonwaffelform und backe ihn 12 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.

3. Bereite in der Zwischenzeit die Schokosoße zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und pürierst, bis sie cremig sind. Du kannst auch 2 Esslöffel Kakaopulver nehmen, falls du kein Johannisbrotpulver hast. Ich liebe diese Waffeln aber auch ohne Soße, sie sind ein bisschen trocken, aber ich finde das auch echt super lecker haha ENJOY!!!



ergibt 2

@Carolinedeisler

Kaiserschmarrn

Zutaten

140g gemahlene Mandeln
170g Buchweizen- oder Hafermehl
1 Teelöffel Backpulver

120ml Mandelmilch
2 Esslöffel Ahornsirup
Saft von 1 Zitrone
1 reife zerdrückte Banane
70g Rosinen
60ml Wasser

VANILLEPUDDING
2 reife Persimonen
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Zubereitung

1. Gib die gemahlenen Mandeln, Buchweizen- oder Hafermehl und Backpulver in eine Schüssel und mische alles gut.
2. Gib die zerdrückte Banane und alle anderen Zutaten hinzu und vermische alles.
3. Fülle den Teig in eine Antihaftpfanne und lasse ihn 7-10 Minuten oder länger backen, je nachdem wie knusprig du es magst. Breche den Teig schon während des Backens in mundgerechte Stücke.
4. Gib in der Zwischenzeit die reifen Persimonen und das Vanillepulver in deinen Mixer und mixe sie cremig. Das ist ein köstlicher, schneller und gesunder Vanillepudding. Wer den Kaiserschmarrn lieber mit Vanillesoße isst, kann die aus dem Bratapfel Rezept machen.
5. Tunke den Kaiserschmarrn in den Pudding und genieße ihn!!! SO YUM!!! Perfekt zum Frühstück, Brunch, Mittagessen oder als Dessert :-)

Cranberry Schoko Vanilla Bowl

@Carolinedeisler



Zutaten

80g gefrorene Cranberries
360ml Cashewmilch
65g Cashews
2 reife Bananen
2 entsteinte Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
2 Esslöffel Kakaopulver

TOPPING
einige Stücke vegane Schokolade (optional)

Zubereitung

1. Lege die gefrorenen Cranberries auf den Boden deiner Gläser oder Schalen (in einem Glas sieht es hübsch aus, da man so die einzelnen Schichten besser sieht).

2. Gib die restlichen Zutaten (außer dem Kakao) in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.

3. Fülle alles in einen Topf um und lass es bei mittlerer Hitze köcheln. Sobald es schön warm ist (nicht überkochen), gieße die Masse über die gefrorenen Cranberries und lass nur etwa 1/3 im Topf.

4. Gib das Kakaopulver hinzu und rühre es gut um. Gieße dann die Kakaocreme über die Vanilleschicht und streue etwas geriebene Schokolade oder ein paar vegane Schokoladenstückchen darüber. OMG so eine himmlische Bowl, die 100% gut für dich und deine Seele ist:) Perfekt für einen cozy Wintermorgen.



Panna Cotta

Zutaten

2 reife Persimonen
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

KARAMELL SAUCE
5 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Esslöffel Ahornsirup
240ml Wasser

gefrorene Himbeeren

Zubereitung

1. Gib die Persimonen (ohne Stiel) und die Vanille in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Fülle die Puddingmasse in kleine Schüsseln oder Gläser und stelle sie über Nacht in den Kühlschrank, damit sie fester wird.

2. Für die Karamellsauce gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie cremig.

3. Gieße die Karamellsauce kurz vor dem Servieren über die Panna Cotta und garniere sie mit einigen gefrorenen Himbeeren. Eine soooo gute Kombination von Aromen. LOVE LOVE LOVE!!



@Carolinedeisler

Low - Fat Zimtschnecken

Zutaten

5-6 reife Bananen
1 Esslöffel Zimt

KARAMEL-PASTE
12 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 120 Grad Celsius vor.

2. Schneide die Bananen senkrecht in je 3 Stücke. Es funktioniert viel besser, wenn du die Schale dranlässt und sie anschließend abziehst. Lege dünne Bananenstreifen auf ein Blech mit Backpapier, bestreue sie mit Zimt und backe sie 60 Minuten lang. Lass sie danach 15 Minuten abkühlen.

3. In der Zwischenzeit kannst du schon die Karamellsauce zubereiten. Dazu gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie cremig.

4. Nimm die gebackenen Bananenscheiben mit einem dünnen Messer vorsichtig von dem Blech, gib einen Löffel Karamell darauf und rolle sie auf. Easy Peasy, fettfrei, zuckerfrei, weizenfrei haha, aber sooo lecker!!!!



Törtchen mit Vanillepudding

Zutaten

BASIS
60g Pekannüsse
40g Haferflocken
130g Cashews
10 Medjool-Datteln
1 Esslöffel Ahornsirup
eine Prise Salz

FILLING
2-3 reife Persimonen
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

2. Gib alle Grundzutaten in einen Food Processor und verarbeite sie, bis du einen festen, klebrigen Teig erhälst. Forme mit den Händen kleine Kugeln und gib sie in die Silikonförmchen. Backe sie 12 Minuten lang und lass sie danach abkühlen, damit die Kruste fester wird.

3. In der Zwischenzeit gibst du reifn Persimonen und Vanille in den Mixer und pürierst sie, bis sie cremig sind. Hmmmm echt der beste Vanillepudding! Löffel den Pudding in die kleinen Törtchen und GENIEßE sie sofort oder stelle sie für eine Stunde in den Kühlschrank!!! Ich liebe diese kleinen, mundgerechten Leckerbissen. Perfekt, um sie auch ein paar Tage im Kühlschrank aufzubewahren!



@Carolinedeisler

Rote Grütze

Zutaten

500g gefrorene Beerenmischungen (ich habe Brombeeren, Johannisbeeren, Cranberries und Himbeeren verwendet)
60ml Wasser
1 Esslöffel Ahornsirup (optional)

VANILLEPUDDING
2 reife Persimonen
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Directions

1. Gib die gefrorenen Beeren und das Wasser in einen Topf und lass es 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

2. Gib den Ahornsirup oder 1 EL Kokosnuss hinzu oder lass ihn weg, wenn du es besonders zuckerarm haben möchtest.

3. Wasche die Persimonen, entferne den oberen Teil des Stiels und gib sie zusammen mit dem Vanilleextrakt in einen Mixer (kein zusätzliches Wasser erforderlich - du willst eine dicke Creme). Püriere alles, bis die Masse glatt und cremig ist. Es ist wichtig, dass du superweiche, reife Persimonen verwendest und keine Kakis, sonst bekommst du eine Gillee-Konsistenz (trotzdem lecker, haha).

4. Fülle die warme Beerenmarmelade deine Gläser oder Schalen und hebe die Vanillecreme unter. Die Kombination aus den warmen Beeren und diesem köstlichen Vanillepudding ist einfach himmlisch lecker! Ich wollte die rote Grütze fettfrei halten, aber man kann sie auch mit der Vanillesauce aus dem Bratapfel-Rezept genießen.









@Carolinedeisler

Herzhafte Weihnachten

Multi Seed *Crackers*

@Carolinedeisler





Multi Seed Crackers

@Carolinedeisler

Zutaten

170g goldene Leinsamen
60g Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne oder halb/halb)
75g Sesamsamen
120ml Wasser
1 Teelöffel rosa Himalaya-Salz
1 Esslöffel Mandelbutter

Zubereitung

1. Gib zunächst 170g goldene Leinsamen in deinen Mixer und zerkleinere sie, bis du Mehl erhältst.
2. Gib das Leinsamenmehl, die Sonnenblumenkerne, die Sesamsamen, das Wasser und das Salz in eine Schüssel und lass es 15-30 Minuten lang einweichen.
3. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
   Gib die Mischung in einen Mixer, füge die Mandelbutter hinzu und mixe sie grob.
4. Verteile die Saatenmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und lege ein weiteres Blatt Backpapier darüber, um den Teig ganz flach zu drücken, ohne dass er an den Händen klebt. (wichtig) Je dünner du ihn drückst, desto knuspriger werden deine Cracker.
5. Backe die Cracker 30 Minuten lang und drehe sie dann um (benutze wieder das zweite Blatt Backpapier, damit der Teig noch nicht bricht. .
6. Backe sie weitere 20 Minuten lang und lass sie dann vollständig abkühlen. Die Cracker lassen sich auch gut am Vorabend vorbereiten, so dass sie am Morgen für einen herzhaften Brunch-Aufstrich bereitstehen.
7. Breche sie in Stücke und GENIEßE sie:) so knusprig, lecker und vollgepackt mit Proteinen und gesunden Fetten.



@Carolinedeisler



ergibt 1

@Carolinedeisler

Veganer Käse

Zutaten

200g eingeweichte Cashews
160g eingeweichte Macadamianüsse
2 Kapseln pflanzliche Probiotika (nur das Pulver)
60ml Wasser

optional: frischer Schnittlauch und Dill

Love

Zubereitung

1. Gib die eingeweichten Cashews, die Macadamianüsse, das Probiotic Pulver und das Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Versuche, kein weiteres Wasser hinzuzufügen, und verwenden einen Spatel, um die Seiten des Mixers abzuschaben.
2. Fülle die Mischung in einen Nussmilchbeutel und presse die überschüssige Flüssigkeit heraus.
3. Lass den Käse in dem Beutel 24 Stunden lang bei Raumtemperatur ziehen..
4. Falls du Schnittlauch und Dill hinzufügen möchtest, ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Je nach dem ob du den Käse später herzhaft und pur oder süß mit z.b. Feigen Chutney genießen möchtest. Ich mag beides total gerne.
5. Fülle den Käse in deine Lieblingsform, ich habe eine kleine runde Kuchenform verwendet, und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Je länger man ihn stehen lässt, desto fester wird er. Ich habe meinen 3 Tage lang stehen lassen.





@Carolinedeisler

Fertig in
30 min

Feigen Chutney

Zutaten

340g getrocknete Feigen
240ml Wasser
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
1 Eßlöffel Apfelessig

Zubereitung

1. Weiche die Feigen 30 Minuten lang in warmem Wasser ein und hacke sie dann in kleine Stücke.

2. Gib die gehackten Feigen mit 120ml Wasser, Kokosnusszucker und Apfelessig in einen Topf und lass das Ganze bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Minuten lang kochen. Gib weitere 120ml Wasser hinzu und lass es weitere 20 Minuten köcheln und rühre alles immer wieder gut um.

3. Fülle die Feigenmarmelade in ein Glas um und bewahre sie bis zu einer Woche im Kühlschrank auf. Ich liebe es, sie mit meinem Brot- und Käserezept zu essen. Sooo eine gute Kombination!! 10/10 !!!

Mehrkorn Brot

Das perfekte Fitness Brot und so einfach

@Carolinedeisler



Fertig in

10 min + 1 Stunde backen

Zutaten

200g Haferflocken
60g Sonnenblumenkerne
60g Kürbiskerne
85g Leinsamen
3 Esslöffel Chiasamen
3 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
1 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Ahornsirup
500ml Wasser



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 175 Grad Celsius vor.
2. Vermische alle trockenen Zutaten miteinander und rühre sie gut durch.
3. Gib das Wasser und den Ahornsirup hinzu und lass es 10 Minuten lang quellen.
4. Gib die Mischung in die mit Backpapier ausgelegte Backform und lass es 30 Minuten lang backen. Drehe das Brot vorsichtig um und backe es weitere 30 Minuten. Lass es auskühlen und YUMM ready!!! Mein Favorit! Am liebsten mag ich es getoastet



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Veganer Frischkäse

Zutaten

200g Cashewnüsse
120ml Wasser
1 Teelöffel rosa Himalayasalz

frischer Dill und Schnittlauch

Zubereit

1. Gib die Cashews, das Wasser und Salz in einen Mixer und püriere alles, bis es cremig ist.
2. Gib die Cream in eine Schüssel und füge frische Kräuter hinzu. Fülle die Mischung in einen Nussmilchbeutel um und drücke die überschüssige Flüssigkeit heraus.
3. Lasse den Frischkäse im Nussmilchbeutel, forme ihn zu einer runden Kugel und stelle ihn über Nacht in den Kühlschrank.



Favorit

Der Verzicht auf Käse fiel mir am schwersten, als ich anfing mich komplett vegan zu ernähren. Gesunde Alternativen wie mein leckeres Frischkäse-Rezept sind SOOO hilfreich!!! + keine Blähungen, strahlende Haut und null Cholesterin. YAY!

Mami´s Hummus







Fertig in

5 min

Zutaten

300g gekochte Kichererbsen
80ml Wasser aus der Kichererbsendose
1-2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen (optional gemahlener Kreuzkümmel)
1-2 Teelöffel Koriandersamen (wahlweise Fenchelsamen)
Saft von einer Zitrone
1 Teelöffel rosa Himalaya-Salz
2 Esslöffel Tahini

OPTIONALE TOPPINGS
geröstete Kichererbsen
Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food Processor oder einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
2. Gib den Hummus in eine Schüssel und garniere ihn mit gerösteten Kichererbsen, Granatapfelkernen und schwarzem Pfeffer oder lass ihn einfach so :)

Ein sooo einfacher 2-Minuten-Aufstrich oder Dip, der viel Eiweiß enthält und sich perfekt im Kühlschrank für ein paar Tage aufbewahren lässt. Ich liebe es, ihn mit meinen selbstgemachten Körnercrackern oder dem Mehrkornbrot zu essen, mit frischen Gurkenscheiben und Kürbiskernen obendrauf! YUMMMMM! Dies ist das Hummus-Rezept meiner Mutter, sie macht es jede Woche und streicht es auf alles, haha! Enjoy :)



@Carolinedeisler

Fertig in
45 min

ergibt 2

Geröstete Rüben

Zutaten

6 kleine Rüben (alle Farben).
2 Becher Kokosnussjoghurt
1 Bund frischer Dill

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

2. Wasche die Rüben und lege sie im Ganzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe sie 45 Minuten lang und lass sie danach abkühlen.

3. Gib den Kokosjoghurt in eine Schüssel, lege die gerösteten Rüben darauf und gib frischen Dill und schwarzen Pfeffer hinzu. Normalerweise bin ich nicht der größte Fan von Rüben, aber diese Kombination ist so köstlich! Der Geschmack des gekühlten Kokosjoghurts mit der süße von den gerösteten Rüben passt so gut zusammen und sieht auch noch super hübsch aus! Perfekt auch als Beilage zum Weihnachtsdinner.



@Carolinedeisler

Gesunder Nussbraten

Fruchtig, herzhaft, köstlich – und mit weniger Kalorien

@Carolinedeisler



Fertig in

45 Minuten

Zutaten

1/2 Butternusskürbis oder Kabocha-Kürbis
1 Aubergine
1 Stange Lauch
2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
70g gekochte und geschälte Kastanien
1 Teelöffel Zimt
Schale von einer Orange
Saft von einer Orange
130g gemischte Nüsse (ich habe Paranüsse, Pistazien und Walnüsse verwendet)
300g gekochte Kichererbsen (mit einer Gabel etwas zerdrücken)
45g getrocknete zerkleinerte Cranberries
40g getrocknete zerkleinerte Aprikosen
2-3 entsteinte und gehackte Medjool-Datteln
1 Esslöffel weiße Miso Paste (optional)
1 Esslöffel Apfelessig

Zubereitung

1. Heize zuerst den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.
2. Schäle den Butternut- oder Kabocha-Kürbis und schneide ihn in kleine Würfel. Lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe ihn 40 Minuten lang.
3. Schneide in der Zwischenzeit alle anderen Gemüsesorten, einschließlich der Kastanien, klein. Brate sie in einer antihaftbeschichteten Pfanne mit etwas Wasser für 10 Minuten an.
4. Gib Zimt, Orangenschale und die gehackten Nüsse (1 Tasse), Kichererbsen, Aprikosen, Cranberries, Datteln, weißes Miso und Apfelessig hinzu und lass es weitere 10 Minuten köcheln.
5. Warte, bis der gebackene Kürbis fertig ist (wie wäre es, wenn du mein 9-Minuten-Energieschub-Workout einschiebst haha)
6. Püriere die Hälfte des Kürbisses mit den gekochten Kastanien und 60ml Wasser in einem Mixer.
7. Gib den Kürbis und das Kürbispüree in die Pfanne und rühre gut um. Du kannst all diese Schritte in der Nacht vor Weihnachten erledigen und den Nussbraten ganz entspannt am nächsten Tag in den Ofen schieben. :-)
8. Gib die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform und backe sie 45 Minuten lang bei 200 Grad Celsius. Wichtig ist, dass man ihn mindestens 15 Minuten abkühlen lässt, bevor man ihn umdreht. Es entstehen entweder zwei kleine Formen (wie meine auf dem Bild) oder eine größere. Man kann die Masse auch in Silikonmuffinformen verteilen, dann hat man schon schöne kleine Portionsgrößen und kann 2 auf einem Teller mit Rotkohl und Kartoffeln servieren. Enjoyyy! Ich liebe es, wie köstlich und geschmackvoll dieses Rezept ist.



@Carolinedeisler

Fertig in
10 MIn

makes 12

Cranberry Sauce

Zutaten

1 geriebene Äpfel (saure Sorte)
kleines geriebenes Stück Ingwer
400g frische Preiselbeeren (oder gefrorene)
Saft von 2 Orangen
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
1 Zimtstange (später entfernen)
60ml Wasser

Zubereitung

1. Raspel zuerst den Apfel und den Ingwer. Ich habe meinen Apfel nicht geschält, aber das kann man nach Belieben machen.

2. Gib alle Zutaten in einen Topf und lasse es 20 Minuten lang auf leichter Stufe köcheln.

3. Lass die Soße abkühlen, entferne die Zimtstange und bewahre die Soße in einem Glas Behälter für 3-4 Tage im Kühlschrank auf.

Eine so köstliche, leichte, cremige, schmackhafte Sauce, die auch noch soo gesund ist! Juhu!!!



@Carolinedeisler

Das allerbeste Kartoffel Gratin

Zutaten

7 große Backkartoffeln

SAUCE
130g eingeweichte Cashews
40g gekochte Kastanien
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
240ml Wasser
1 Teelöffel weißes Miso



Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
Schäle deine Kartoffeln und schneide sie in sehr dünne Scheiben. Wenn die Scheiben zu groß sind, brauchen sie länger.
2. Lege die Kartoffelscheiben in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
3. Gib für die Soße alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
4. Gieße die Soße über das Kartoffelgratin und schiebe die Form in den Ofen. Backe sie 45 Minuten, bis die Kruste schön golden ist.
5. Lass sie vor dem Servieren 10 Minuten (oder länger) abkühlen. SOOO cremig & lecker. Ich liiiiiebe dieses Gericht.

einer meiner absoluten Favorites!

Kartoffelecken mit Dip

Sooo leckere knusprige Kartoffeln ohne Öl :)

@Carolinedeisler



Fertig in

45 Min

Zutaten

1 kg Babykartoffeln
2 Esslöffel gemischte italienische Kräuter

DIPP
1-2 Kokosnuss-Jogurts
1 gewürfelte Gurke
1 Bund frischer Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Rosa Himalayasalz

Zubereitung

1. Dämpfe die Kartoffeln 20-25 Minuten lang.
2. Lass sie auskühlen, halbiere sie, gib italienische Kräuter hinzu und backe sie im Air Fryer oder im Ofen für weitere 20 Minuten bei 180-200 Grad, bis sie knusprig und golden sind.
3. Bereite in der Zwischenzeit den Dipp zu: Gib dafür den Kokosjoghurt, die Gurke und den Schnittlauch in eine Schüssel und verrühre alles gut. Bestreue ihn mit schwarzem Pfeffer und rosa Himalaya-Salz (optional) und stelle ihn in den Kühlschrank, bis du die Kartoffeln servierst. Dieser einfache und köstliche Dipp kommt echt bei allen immer sooo gut an und schmeckt am besten wenn er schön kalt ist.

Rotkohl & grüne Bohnen

Die perfekten Beilagen bei jedem Weihnachtsessen

@Carolinedeisler



Fertig in

60 Min

Zutaten

1 kleiner Kopf Rotkohl
2 kleine geriebene Äpfel
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
2 Sterne Anis
1 Zimtstange
60ml Wasser (bei Bedarf mehr hinzufügen)
Saft und Schale von 1 Orange

Zubereitung

1. Raspel den Kohl so, dass du sehr dünne Streifen erhältst.
2. Raspel den Apfel ebenfalls und gib ihn zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Kochtopf und koche alles etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze. Falls es zu trocken wird, gib ein bisschen mehr Wasser dazu.
3. Lasse alles abkühlen, entferne die Zimt- und Anissterne und bewahre den leckeren Rotkohl in einem luftdichten Behälter für 3-4 Tage auf. Ich hatte das Gefühl, dass es am nächsten Tag noch besser schmeckte. Eine typisch deutsche Beilage, die ich früher schon gelieeeeebt habe!:))



Zutaten

2 Handvoll grüne Bohnen
2 Esslöffel geröstete und gehackte Mandeln

SAUCE
2 Esslöffel Tahini
Saft von 2 Zitronen
1/2 Teelöffel rosa Himalya-Salz
optional: 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Fertig in

15 min

Zubereitung

1. Dämpfe zunächst die grünen Bohnen für etwa 10 Minuten.
2. Für die Sauce gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie cremig sind.
3. Gieße sie über die grünen Bohnen, bestreue sie mit gehackten Mandeln, Salz und Pfeffer und genieße sie! YUM!!

Holy Carrots

Himmlisch lecker geröstete, süße Möhren



@Carolinedeisler

Fertig in

1 Stunde

Zubereitung

500gr Karotten

SAUCE
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Wasche deine Möhren (Du brauchst sie nicht zu schälen) und entferne den grünen Strunk. Aber werfe das Grün nicht weg: Es eignet sich hervorragend für Smoothies und ist sehr nahrhaft. :-)
3. Dämpfe die Karotten nur 5 Minuten lang.
4. Gib den Ahornsirup, den Apfelessig und den Zimt in eine Schüssel, verrühre alles gut und "massiere" die Soße in die Möhren. Du kannst sie auch über Nacht einlegen, wenn du dieses Rezept vorbereiten möchtest.
5. Lege die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 45 Minuten lang.
6. Lasse sie vollständig abkühlen, wenn du es auch gerne super weicht magst. Ich liiiebe gebackene Karotten pur oder mit Avocado. Eine köstliche Art, Weihnachten ein wenig leckerer zu machen :)

Notiz

Wenn du kein großer Fan von Soßen bist, schmecken sie auch pur - gedünstet, geröstet und abgekühlt. Perfekt als Beilage zu Avocado und co.

Grüne Erbsen & Kürbis

Perfekt bei jedem cozy Weihnachtsessen



Fertig in
10 Minuten

Zutaten
300g gefrorene Erbsen
1 Kokosnussjoghurt
1/3 gewürfelte Gurke
Handvoll frischer gehackter Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Rosa Himalayasalz

Zubereitung
Dämpfe die gefrorenen Erbsen oder lass sie über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Fülle sie in eine Servierschüssel und gib Kokosnussjoghurt, gehackte Gurke, Schnittlauch, schwarzen Pfeffer und Salz darüber (optional).

Ein so einfaches Rezept, das sehr schööön aussieht, sooo lecker ist und auch so reich an Proteinen ist.



Zutaten
1 Kabocha Squash

Fertig in
45 Min

Zubereitung
Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.Schneide den Kabocha Squash in Keile und lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

Backe ihn 45 Minuten lang und lass ihn danach komplett abkühlen, das macht die Konsistenz und den Geschmack noch besser. :-)

Ich weiß, dass dies ein Basic Rezept ist, aber omg, es ist so sättigend und eine tolle Beilage zu jedem Weihnachtsessen! Man könnte es jeden Abend essen und es lässt sich auch gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren (für den Fall, dass man Reste hat, haha). Schmeckt am nächsten Tag fantastisch (ich esse den Kürbis dann einfach kalt)!

Kartoffeln und Sesam-Brokkoli

Einfache und leckere Beilagen sind immer mein Ding

@Carolinedeisler



Fertig in
25 Minuten

Zubereitung

1 kg Babykartoffeln
1 Bund frischer gehackter Schnittlauch
optional: rosa Himalaya-Salz

Zubereitung

1. Dämpfe die Kartoffeln für 25 Minuten.
2. Schäle sie und gib sie in eine Servierschüssel. Ich lasse meine gerne abkühlen :-)
3. Gib viiiiel frischen Schnittlauch dazu und ENJOY!! Einfach gedämpfte Kartoffeln sind eines der sättigendsten Gerichte und ich könnte davon leben haha, also dachte ich, sie verdienen einen kleinen Platz hier, YUMMM!



Zutaten
2 Handvoll Brokkolistängel
2 Esslöffel Sesamsamen

SAUCE
2 Esslöffel Tahini
Saft von 2 Zitronen
1/2 Teelöffel rosa Himalya-Salz
optional: 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Fertig in
10.Min

Zubereitung

1. Dämpfe zunächst den Brokkoli für maximal 10 Minuten.
2. Für die Sauce gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie creamy sind.
3. Gieße sie über den Brokkoli, bestreue sie mit Sesamsamen, Salz und Pfeffer und genieße sie dann!

Weihnachtlicher Rosenkohl

So lecker, schnell und köstlich. Perfekt für Freunde und Familie!

@Carolinedeisler



Fertig in

40 Min

Zutaten

Rosenkohl
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Esslöffel Fenchelsamen
1 Esslöffel Apfelessig
2 gehackte Medjool-Datteln
70g gekochte Kastanien

TOPPINGS
frische Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.
2. Wasche den Rosenkohl und dämpfe ihn für 5 Minuten.
3. Gib ihn in eine Schüssel, füge Sesamsamen, Ahornsirup, Apfelessig und 2 gehackte Datteln (nut wenn du magst) hinzu. Mische alles gut durch und gib den Rosenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Brösel die Kastanien darüber und schiebe das Blech für 30 Minuten in den Ofen.
4. Füge vor dem Servieren frische Granatapfelkerne hinzu und fertig! YUM!!

Mac n' Cheese in gesund



Fertig in

20 Min

Zubereitung

2 mittelgroße Kartoffeln
1/4 eines ganzen Kabocha-Kürbisses
-> verwende 1/2 Kürbis, wenn er klein ist
1 Teelöffel Currypulver (optional)
Saft von 1 Zitrone
240ml Wasser
kleines Stück Ingwer (optional)

250gr GF Nudeln
(ich verwende für dieses Rezept gerne Mais-Reis-Nudeln
oder rote Linsennudeln)



Zubereitung

1. Schneide und schäle den Kabocha-Kürbis, schäle die Kartoffeln und dämpfe beides für 20 Minuten.
2. Koche in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung.
3. Gib den Kabocha-Kürbis, die Kartoffeln, das Currypulver, den Zitronensaft, das Wasser und den Ingwer in deinen Mixer und püriere sie, bis alle Zutaten creamy sind. Du kannst auch noch 2 Esslöffel nutritional yeast hinzufügen. Ich persönlich mag es nicht sooo sehr, aber es verleiht dem Gericht auch einen schönen Käsegeschmack. .

Tipp

Dieses Rezept ist sooo einfach, dass es wirklich viel ausmacht, wenn die Kartoffeln und der Kürbis von guter Qualität (=besserer Geschmack) sind. Ein Kabocha-Kürbis hat diesen nussigen, reichen Geschmack, den ich absolut liebe, und bei den Kartoffeln liebe ich die wirklich gelben!!! ENJOYYYY!! Peer hat es auch geliebt, hehe!



ergibt 2

@Carolinedeisler

Cacio e Pepe

Creamy Penne

Zutaten

PASTA
250g Buchweizen-Penne

SAUCE
130g eingeweichte Cashews
70g gekochte Kastanien
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
240ml Wasser
1 Teelöffel weißes Miso

TOPPINGS
Paranuss-"Käse"
(5 zerkleinerte Paranüsse)
eine Handvoll frischer Schnittlauch
Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Koche zunächst die Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere alles cremig.
3. Rühre die Soße unter die Nudeln und gib gehackte Paranüsse, frischen Schnittlauch, schwarzen Pfeffer und Salz (optional) darüber. Sooo cremig und einfach lecker!



WEIHNACHTS MENÜ IDEEN

Option 1

Füge auch Hauptgerichte aus meinen anderen Ebooks hinzu

@Carolinedeisler

Vorspeise

GF Brot, Cheese Board, Feigen Chutney




Hauptgerichte

Nussbraten, Cranberry Sauce, Rotkohl, Kartoffel Gratin






Dessert

Klassische Deutsche Lebkuchen, Dominosteine




WEIHNACHTS MENÜ IDEEN

Option 2

Füge auch Hauptgerichte aus meinen anderen Ebooks hinzu

@Carolinedeisler

Vorspeise

Geröstete Rote Beete, Früchte Brot, Frischkäse

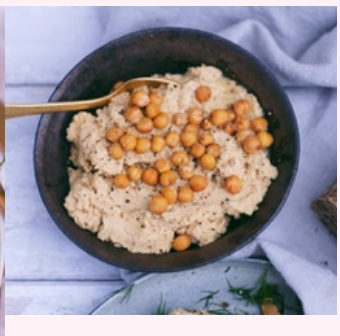




Hauptgericht

Kartoffelecken mit Dipp , Nussbraten, Grüne Bohnen, Mami's Hummus



Dessert

Golden Mylk, Pecan Cheese Cake, Schoki Pudding





WEIHNACHTS MENÜ IDEEN

Weitere Kombinationen

@Carolinedeisler

Idee

VORSPEISE

Cracker, Hummus, Frischkäse

HAUPTGANG

Cacio e pepe pasta or Mac n' cheese



DESSERT

Baumkuchen, Mandel Hörnchen Marzipan Lebkuchen



Idee 2

VORSPEISE

Roasted Beets, GF Multigrain bread Cream Cheese

HAUPTSPEISE

Nussbraten, Cranberry Sauce Kartoffelecken mit Dip Holy Carrots



DESSERT

Pecan Cheesecake, Schoki Pudding, Schoki-Erdnuss-Hafer Cookies



Sweet Xmas Brunch Menu

Probier´s aus:

Toffee-Dattelpudding, Veganer Stollen, Mince Pies, Schoko-Lebkuchen, Goldene Mylk, Heißer Kakao








@Carolinedeisler



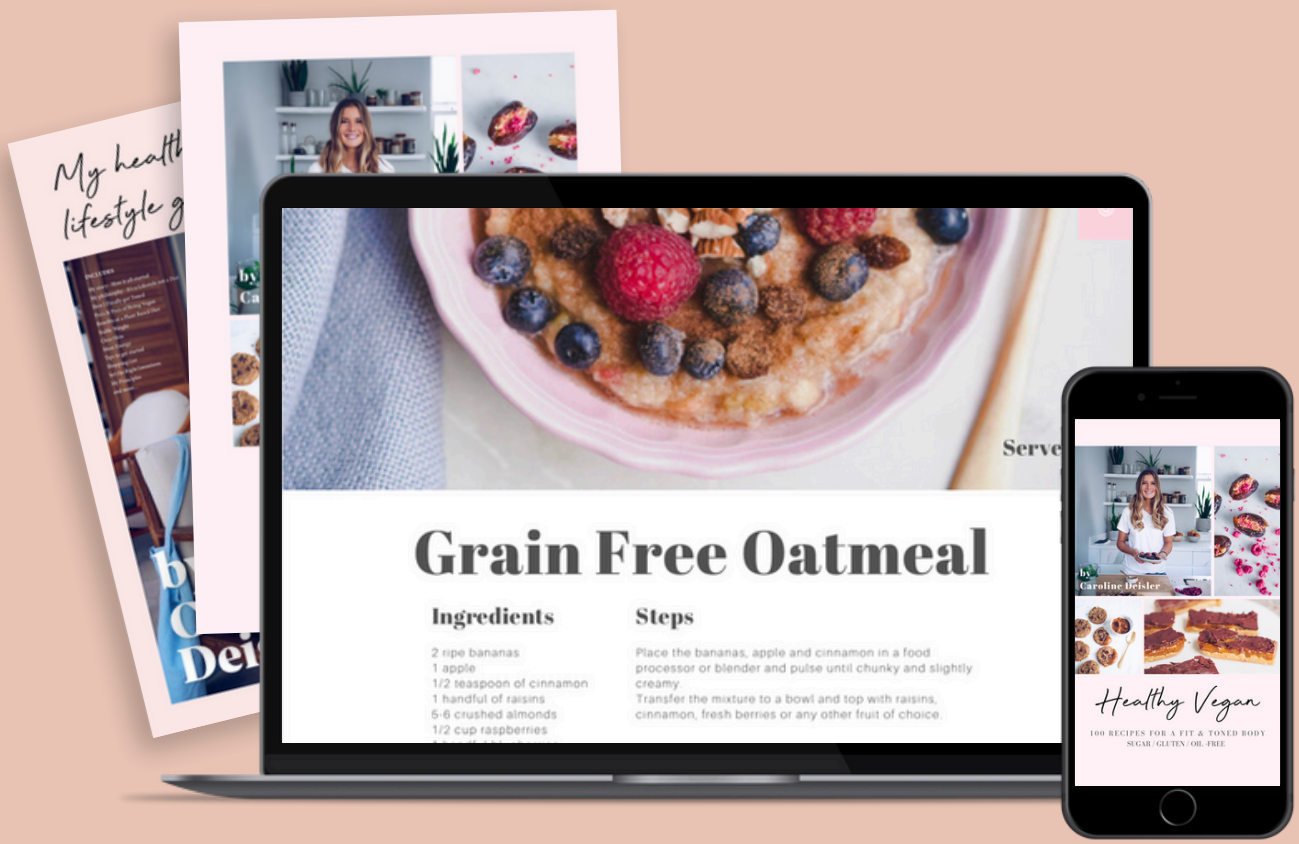
DAAAANKEEE!

Ich hoffe, dieses Ebook hilft Dir eine kööööstlichen und gesunde Weihnachtszeit zu verbringen. Es zeigt Dir, wie befriedigend eine gesunde pflanzliche Ernährung sein kann und wie Du Dich dabei einfach am besten fühlst :)))

MÖCHTEST DU MEHR INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL?

Folge mir auf Youtube und Instagram und hole dir meine anderen Ebooks.

@CAROLINEDEISLER



@Carolinedeisler

HOLE DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

KLICKE AUF DEN UNTENSTEHENDEN LINK, UM MEINE RESET PLÄNE, WEITEREN KOCHBÜCHER SOWIE MEINEN HEALTHY LIFESTYLE GUIDE ZU ERHALTEN.

CAROLINESCHOICE.COM