



Sandra Hager

Zuckerfrei, Glutenfrei und Vegan 2

Herzhaftes & Süßes

Hinweis:

Dieses Buch wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für Ideen, Rezepte und Empfehlungen übernehmen. Reproduktion, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nicht kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch
Vorwort der Autorin
Artischocke
Auflauf
Avocado-Reis Aufstrich
Baobab-Gemüse-Suppe
Birnen-Meerrettich
Brokkoli-Sprossen Aufstrich
Gemüse-Kichererbsen Pfanne
Gemüse-Mini-Pfannkuchen
Gemüse-Naturreis
Getrocknete Paprika gefüllt
Grünkohl-Romanesko
Grünes, scharfes Relish
Karotten-Spaghetti
Konjak-Wurzel Spaghetti
Kürbis-Topi-Datschi
Löwenzahn-Knospen
Salat kunterbunt
Salzkartoffeln mit Gemüsenudeln in Grünkohlsahnesoße
Schwarzer Linsenaufstrich
Süßkartoffel mit Paprika
Kapitelübersicht Süß
Basilikum-Eis
Energiekugeln
Frucht-Müsli

Frucht-Suppe
Fruchttürmchen
Hanfsamen Schokobruch
Himbeer-Pudding-Kuchen
Holunder-Trunk
Johannisbeer Herzen
Johannisbeer -Tsampa Kugeln
Kokos-Kirsch-Milchreis
Makadamia-Rohkost
Marzipan
Maulbeer-Eis
Nuss-Kakao-Stangen
Schoko-Banane
Schoko-Kugeln
Schwarze Sterne
Zitronenkuchen
Zitronenplätzchen
Zwetschge in Knödel
Über die Autorin

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Alsan ist eine vegane Margarine und in Biomärkten erhältlich.
- Palatinose, Erythrit und Xylit verwende ich als Zuckeraustauschstoffe. Siehe auch:
<http://zuckerfreihager.jimdo.com/zucker-alternativen/>
- Das Kokosfett das ich verwende ist kalt gepresstes, natives Kokosöl. Es wird aus der ganzen Kokosnuss samt ihrer braunen Samenhaut gepresst.
Es enthält daher mehr wertvolle Inhaltsstoffe und hat einen besonders nussigen Kokosgeschmack.
- Konjak-Wurzel
Die Konjakwurzel ist Teil der Teufelszunge, die besonders im Osten Asiens weit verbreitet ist. Lebensmittel mit Konjakmehl machen lange satt und enthalten kaum Kalorien.
- Baobabpulver
Das ist die zu Pulver zermalene Frucht des Affenbrotbaums der afrikanischen Savannen. Frucht siehe S. →
Ein wahres Superfood. Reich an Vitamin C, Eisen und vielen weiteren Vitalstoffen. Ich bestelle das Pulver über das Internet.
- Plain Flour = glutenfreies Mehl
Kann man über das Internet kaufen von der Firma "Doves Farm" oder auch von der Firma "Orgran".

- Braunhirsemehlmischung
Verwende ich von der Firma "Werz".
- Kichererbsen
Ich verwende die Kichererbsen aus dem Glas nur in Wasser und Salz eingelegt. Diese muss man nur noch erwärmen.
- Zuckerfreie, vegane Schokoladentafeln
Ich verwende die der Firma "Plamil".
- vegane Schokodrops
Beziehe ich über das Internet von der Firma "Xucker"
- Sprossen
Ich ziehe die Sprossen selbst. Ist ganz leicht und viel günstiger als fertige Sprossen im Laden zu kaufen.

zuckerfrei, glutenfrei & vegan 2

Kapitelübersicht

Vorwort der Autorin

Artischocke

Auflauf

Avocado-Reis Aufstrich

Baobab-Gemüse-Suppe

Birnen-Meerrettich

Brokkoli-Sprossen Aufstrich

Gemüse-Kichererbsen Pfanne

Gemüse-Mini-Pfannkuchen

Gemüse-Naturreis

Getrocknete Paprika gefüllt

Grünkohl-Romanesko

Grünes, scharfes Relish

Karotten-Spaghetti

Konjak-Wurzel Spaghetti

Kürbis-Topi-Datschi

Löwenzahn-Knospen

Salat kunterbunt

Salzkartoffeln mit Gemüsenudeln in Grünkohlsahnesoße

Schwarzer Linsenaufstrich

Süßkartoffel mit Paprika

Kapitelübersicht Süß

Vorwort

In diesem Buch: "Zuckerfrei, Glutenfrei und Vegan 2" erwarten Euch wieder herzhaft und auch süße Gerichte. Allerdings ist die Aufteilung diesmal halb/halb. Herzhaft und süß zu gleichen Teilen. Wie immer ohne lästiges abwiegen. Einfaches Tassenmaß. Dabei entspricht eine Tasse Mehl ungefähr 200 g.

Zucker tausche ich aus gegen Bananen, Xylit, Palatinose, Datteln und Dattelsirup. Auch selbstgemachten Löwenzahnsirup mit Xylit verwende ich zum Süßen. Das Rezept ist in meinem Buch "Süßes ohne Zucker".

Glutenfreie Mehle verwende ich Plain Flour, Rotes Linsenmehl, Kichererbsenmehl, Kokosmehl und Mandelmehl. Die getrockneten Gemüsesorten und auch einige Gewürzmischungen, die ich verwende, bekomme ich in einem türkischen Lebensmittelladen.

Ich hoffe, dass Euch auch der zweite Band der Zuckerfrei, Glutenfrei und Vegan - Serie gefällt und wieder viele Ideen und neue Kreationen bei Euch auf den Tisch kommen.

Ich wünsche Euch viel Spaß und gutes Gelingen.
Eure Sandra

Artischocke



Zutaten:

1

Artischocke

2 Esslöffel Salz
 Apfelessig

Zubereitung:

Den Stiel über einer Tischkante abbrechen. Die Artischocke in Essigwasser waschen und ungefähr 10 Minuten darin liegen lassen. In einen Edelstahlkochtopf Wasser füllen und mit dem Salz aufkochen. Danach die Artischocke hinzugeben. Ungefähr eine dreiviertel Stunde kochen. Ob die Artischocke fertig ist, kann man gut testen, indem man versucht ein Blatt herauszuzupfen. Lässt es sich lösen, die Artischocke herausnehmen und servieren. Dazu passen verschiedene Dipps, aber auch natur ist sie sehr köstlich.



Auflauf



Zutaten für den Teig:

1/2 Tasse rotes Linsenmehl

1 Tasse	Kichererbsenmehl
1 Teelöffel	Natron
2 Handvoll	Karotten getrocknet
2 Handvoll	Süßkartoffel getrocknet
2	Paprika getrocknet
2	Zucchini getrocknet
1/2 Tasse	Wasser
	Salz
	Kokosfett zum Einfetten der Form

Zutaten für die Füllung:

1	Fleischtomate
1	Knoblauchzehe
2	Karotten
1 Teelöffel	Curcuma
1 Teelöffel	Piri Piri
1 Teelöffel	Schwarzkümmel
	Salz

Zubereitung:

Die getrockneten Zutaten im Mixer ganz fein mahlen. Mit allen anderen Zutaten zu einem Teig verkneten. Eine Auflaufform mit Kokosfett einfetten und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 2/3 des Teiges in die Form geben. Das wird der Boden. Für die Füllung die Tomaten, den Knoblauch und die Karotten klein schneiden und mit den Gewürzen mischen. Auf den Teigboden geben. Den restlichen Teig auf die Füllung geben. Ungefähr 20 bis 25 Minuten backen lassen.