



Sandra Hager

Zuckerfrei, Weizenfrei & Vegan

Süßes & Herzhaftes für alle Jahreszeiten

Gesunde, vegane Rezepte ohne raffinierten Zucker und Weizenmehl.

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.

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.
- Dattelpaste
Kaufe ich immer in einem türkischen Supermarkt.
- Großmutter's Küchengewürz ist eine Gewürzzubereitung mit 38 % Meersalz
Zutaten: Meersalz, Paprika, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Piment, Lorbeerblätter, Nelken
- Orientalisches Lammgewürz
Zutaten: Paprika, Pfeffer, Meersalz, Knoblauch, Zwiebel, Oregano, Rosmarin
- Suppengewürz Nr. 7
Zutaten: Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Tomaten

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Zuckerfrei, Weizenfrei & Vegan

Auberginen gefüllt

Blätterkuchen 1

Blätterkuchen 2

Burger

Dinkelnudeln mit Krautsalat

Gartenkuchen

Garten-Reis-Salat

Kräuter-Datschi

Kürbis Dreierlei

Kürbis-Karotten-Suppe

Paprika-Wraps

Rote Bete-Meerrettich

Rotkohl-Salat

Tomate-Risella-Baguette

Unkrautfladen

Wintersuppe

Zwiebelbrote

Süß

Acerola-Pfannkuchen

Ananas-Erdnusskekse

Apfelmus-Marmeladen Kuchen

Bananen Cookies

Cranberry-Gelee

Dinkelgriesfruchtbrot
Gartenfrucht Sorbet
Glutenfreier Kürbiskuchen
Glutenfreier Lebkuchen
Heidelbeer-Zwieback-Kuchen
Himbeergrießkuchen
Himbeerschoko-Reis
Johannisbeermarzipan-Kuchen
Kaki-Kuchen
Kürbis-Banane
Kürbiskuchen
Kürbisstrudel
Mousse au chocolat
Pudding-Blätterteig-Traum
Quittengelee
Rhabarber-Marzipan-Kuchen
Süße Schnitten
Zuzika-Chutney
Zwieback-Törtchen

VORWORT

In diesem Buch: "Zuckerfrei, Weizenfrei & Vegan" erwarten Dich wieder herzhaftere und auch süße Gerichte. Ich verwende überwiegend Dinkelmehl anstatt Weizenmehl. Dinkel gilt als gesund, da diese Getreideart nicht überzüchtet ist, so wie beispielsweise Weizen oder Roggen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Dinkelmehl sind Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Zucker und Protein. Wusstest Du, dass radio-aktive Messungen nach der Tschernobyl-Katastrophe beim Dinkel nur eine sehr geringe Belastung im Vergleich zum Weizenkorn ergeben haben? Die Spelzhülle schützt nicht nur das Dinkelkorn vor schädlichen Umwelteinflüssen, sondern letztlich auch den Verbraucher, also Dich. Na, wenn das kein guter Grund ist, in der heutigen Zeit vermehrt auf Dinkel statt auf Weizen zu setzen?!

Auch findest Du Rezepte mit glutenfreien Mehlen. Kokosmehl, Mandelmehl und Mehlmischungen. Alle meine Rezepte in diesem Buch kommen ohne tierische Produkte und raffinierten Zucker aus. Das verführt zum Genießen und ist auch gesünder als manch andere veganen Rezepte. Oft hört oder liest man von veganen Rezepten für Plätzchen und Kuchen. Aber wirklich gesund sind sie dann auch wieder nicht, da viele vegane, süße Speisen trotzdem mit Zucker und Weizenmehl hergestellt werden. Und Zucker ist eine Droge. Zucker löst im Gehirn die gleichen Reaktionen wie Morphine, Kokain und Nikotin aus. Also pass gut auf Deinen Körper auf und iss mit Bedacht.

Ich wünsche Dir viel Spaß und gutes Gelingen.
Sandra

Zuckerfrei, Weizenfrei & Vegan

Vorwort der Autorin

Auberginen gefüllt

Blätterkuchen 1

Blätterkuchen 2

Burger

Dinkelnudeln mit Krautsalat

Gartenkuchen

Garten-Reis-Salat

Kräuter-Datschi

Kürbis Dreierlei

Kürbis-Karotten-Suppe

Paprika-Wraps

Rote Bete-Meerrettich

Rotkohl-Salat

Tomate-Risella-Baguette

Unkrautfladen

Wintersuppe

Zwiebelbrote



Auberginen gefüllt

Zutaten:

3	Auberginen klein, rund
6	Karotten
1	Fleischtomate
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Tasse	Rote Linsen
2 Esslöffel	Orientalisches Lammgewürz Salz

Zubereitung:

Die Auberginen so aufschneiden, dass man den Stiel wie einen Deckel abnehmen kann. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Die ausgekratzten Auberginen für eine halbe Stunde in Salzwasser legen, damit sie nicht mehr bitter schmecken. Die roten Linsen weich kochen. Das Gemüse, außer die Karotten, waschen und putzen und in einem Mixer alles zu einem Brei mixen. Die Karotten in kleine Würfel schneiden. Die gekochten Linsen mit dem Gemüsebrei und den Karotten verrühren und die Auberginen damit füllen. Die gefüllten Auberginen in eine gefettete Auflaufform stellen, den Deckel darauf geben und bei 180 Grad eine dreiviertel Stunde backen. Mit frischem Dill garnieren.





Blätterkuchen 1

Zutaten für den Teig:

2 Tassen	Dinkelmehl
1 Tasse	Quinoa
	Vollkornmehl
Prise	Salz
1 Tasse	Wasser
1 Teelöffel	Natron
	Kokosfett für die Formen

Zutaten für die Füllung:

1	Wirsingkopf
Handvoll	Teichkresseblätter
Handvoll	Rote Beteblätter
Prise	Salz
1	Zwiebel
1	Xylit
Teelöffel	

Zubereitung:

Den Teig gut verkneten. Ist der Teig zu klebrig, einfach noch etwas Mehl dazu geben. Der Teig sollte sich gut walken lassen. 2 Auflaufformen mit Kokosfett ausfetten und mit Dinkelmehl bestäuben. Den Teig in 4 Teile aufteilen. In die Backformen jeweils einen Boden mit dem Teig legen und etwas Rand hochziehen. Den Teig ziemlich dünn auswalken. Den Wirsing waschen, den starken Strunk entweder entfernen oder einfach länger blanchieren. Teichkresseblätter und Rote Beteblätter klein schneiden. Eine Zwiebel in feine Ringe schneiden und in Kokosfett mit Xylit glasig andünsten. Den blanchierten Wirsing klein schneiden und mit den anderen Blättern und der Zwiebel

vermischen und salzen. Auf den Boden legen und mit Teig zudecken. Die Ränder gut zudrücken. Der zweite Blätterkuchen folgt auf der nächsten Seite. Bei 185 Grad im Ofen ungefähr 25 bis 30 Minuten backen.

