

Ken



kocht

PLANT BASED
Soulfood

Koch deine
Geschmacks-
knospen
glücklich!



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9532-6

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Fotos: Barbara Bonisolli; Jan C. Brettschneider; Becca Crawford; Klaus-Maria Einwanger; Martina Görlach; Maria Grossmann/Monika Schuerle; Julia Hoersch; Ulrike Holsten; Silvio Knezevic; Coco Lang; Mathias Neubauer; Wolfgang Schardt; Thorsten Suedfels; Alexander Walter; Melanie Zanin; Stockfood Studios/Katrin Winner; Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München www.imageprofessionals.com

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9532 11_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de



WER BIN ICH, WAS MACH ICH?

Ich bin der Ken: Ernährungsberater, Content Creator auf Youtube und Papa. Ich denke, es würde reichen zu sagen, ich bin Papa. Denn dadurch müssen all die Eigenschaften, Fähigkeiten und Ideen zum Einsatz kommen, die ich für den Rest meiner Arbeit auch brauche: gesunde Ernährung, die schmeckt und glücklich macht.

Ich kann schon nachvollziehen, dass man auf den ersten Blick gesunde Ernährung jetzt nicht gerade mit Geschmacksexplosionen und Glückmachern in Verbindung bringt. Aber was zeichnet denn ein sauleckeres Rezept aus? Salzig, deftig, ein bisschen fettig, ein bisschen süß, umami. Und ich kann auch verstehen, dass man das jetzt nicht zwingend in einem gesunden Rezept erwartet. Aber: Ihr würdet ja nicht gerade mein zweites Buch in der Hand halten, wenn ihr die klassischen 08/15-Gesundheitsrezepte erwarten würdet. Denn eines ist so sicher wie das Amen in der Kirche: Mit den richtigen Zutaten kann man nicht nur sakrisch gute und gesunde Rezepte kochen, sondern auch gezielt etwas für sein Wohlbefinden tun.

Und genau darum geht es heute. Soulfood – Essen für die Seele. Happy wife – happy life! Oder so ähnlich. Das hat schon irgendwie einen wahren Kern. Bloß hört sich »happy kid – happy life« oder »happy me – happy you« nicht so fancy an. Aber wenn man grundsätzlich zufrieden mit sich

und seinem Umfeld ist, dann lassen sich negative äußere Einflüsse viel leichter wegstecken.

Und was hat das alles mit Ernährung zu tun? Nicht so viel, aber mehr, als man meint. Natürlich spielen ganz andere, oft nicht beeinflussbare Faktoren eine viel gewichtigere Rolle und entscheiden darüber, ob es einem jetzt gut oder weniger gut geht. Aber unsere Ernährung trägt ihren Teil dazu bei. Und wenn die Ernährung klug und gut zusammengestellt ist, dann kann das in manchen Situationen das i-Tüpfelchen sein.

Und genau das machen wir mit diesem Buch. Wir kochen mit Lebensmitteln, die einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden haben, und streichen Lebensmittel, die uns bei häufigem Konsum negativ beeinflussen. Wir werden versuchen, Glückshormone zu triggern und wenn wir dann mit einem Lächeln aufwachen, dann kann uns der Rest den Buckel runterrutschen. Weil das ja klar ist.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Kochen und Glücklichein. Auf geht's!

Euer

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping 'K' shape followed by a horizontal line.

SEELENFUTTER- KNOW-HOW

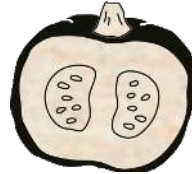


EIN GESUNDER GEIST
WOHNT IN EINEM GESUNDEN
KÖRPER.





GUTE LAUNE, SCHLECHTE LAUNE - LEBENSMITTEL FÜR DIE SEELE



Du bist, was du isst. Und ganz ehrlich: Du bist tatsächlich, was du isst. Ende der Diskussion.

Seele ist so ein schwer greifbarer Begriff. Deswegen verwenden wir für die Begriffe Seele, Psyche, psychisches oder seelisches Wohlbefinden und alles, was sich grundsätzlich mit Wohlbefinden geistiger und/oder seelischer Natur beschäftigt, ganz allgemein die Bezeichnung Psyche.

Kann Ernährung wirklich unsere Psyche beeinflussen? Das heißt: Können wir uns gezielt glücklich oder sogar traurig essen? Welche Rolle spielen **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Botenstoffe** dabei? Und was haben vor allem unser Mikrobiom respektive unser Darm damit zu tun?

Die Themen »glücklich sein«, »traurig sein«, vielleicht sogar »depressiv sein« und im schlimmsten Fall »eine Depression haben« sind unglaublich komplex und hängen von unglaublich vielen Faktoren ab.

Wenn es tatsächlich so einfach wäre, nur die Ernährung umzustellen, und schon ist man glücklich, dann würden viel mehr Menschen viel mehr lächeln. Nur durch eine gesunde Ernährung werden wir unsere Probleme nicht los. Das

sollten wir uns klarmachen. Aber sie kann ein kleiner Baustein hin zu mehr Wohlbefinden sein.



NÜTZLICHES WISSEN

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT, DASS ...

... die Ernährung in der Psychologie und Psychotherapie eine wichtige Rolle spielt. Mittlerweile versuchen die Forschenden die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche zu verstehen und für uns greifbarer zu machen. Und endlich ist es gelungen, viele psychisch basierte Erkrankungen auch auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Und wenn man das Ganze auf den Punkt bringen möchte, gibt es vier wichtige Faktoren in unserem Körper, die unsere Psyche beeinflussen können: Kohlenhydrate, Fette, Botenstoffe und das Mikrobiom (Darmflora).

Aber wer kennt das nicht? Keine Zeit, keine Lust, keine Kraft, alles schnell, schnell. Niemand hört zu. Alle wollen was von mir und im Endeffekt muss ich mich um alles alleine kümmern. Und weil es gerade so ist, wie es ist, pfeife ich mir halt auch noch schnell Fast Food oder was Süßes oder beides rein. Ein bisschen Vergnügen brauch ich schon auch, bei dem ganzen Stress.

Es wäre wirklich toll, wenn das funktionieren würde, weil das Zeug ja auch noch richtig gut schmeckt. Doch leider kommen wir durch diese Ernährung nicht raus aus der

ganzen Belastung, sondern geraten immer tiefer hinein und stressen unseren Körper und unseren Geist ganz massiv.



KOHLENHYDRATE

Eine dieser vier Komponenten, die Einfluss auf unsere Psyche haben, sind Kohlenhydrate. Wundern dürfte sich jetzt keiner. Denn wenn man weiß, was unser Hirn ausschließlich isst, dann tritt bei einigen eventuell ein kleiner Aha-Effekt ein. Unser Hirn will Zucker. Es braucht Glukose. Nur damit funktioniert unser Gehirn. Und darum geht der Griff zur Schokoladentafel oder zum Donut auch so schnell von der Hand. Denn das kleine Kraftwerk in unserem Kopf verbraucht mehr als ein Viertel unserer gesamten Energiezufuhr. Und das ist für die kleine Größe des Gehirns

im Verhältnis zum gesamten Körper schon wirklich beeindruckend viel. Um einigermaßen gut zu funktionieren, benötigt unser Gehirn täglich um die 130 g Glukose plus/minus 10 g.

So, und jetzt sind wir dran. Kommen wir zum Casus knacksus. Wäre ja langweilig, wenn alles easy wäre. Einfach eine große Portion Schokoladenkuchen (den findet ihr übrigens auf [u](#)) und alles ist gut. Funktioniert leider nicht. Denn es macht einen erheblichen Unterschied, durch welche Lebensmittel Glukose in unser Hirn kommt.

Wenn wir unser Hirn mit kurzkettigen Kohlenhydraten füttern, also Einfach- und Zweifachzuckern, bekommen wir nicht nur ein negatives körperliches Feedback in Form von Blutzuckerschwankungen und Heißhungerattacken. Mehrere Studien assoziieren einen sehr hohen Zuckerkonsum auch mit der Begünstigung von Depressionen und Demenz. Übermäßiger Zuckerkonsum macht uns also psychisch labil.

Für uns heißt das konkret: Um unser Hirn mit ausreichend Glukose zu füttern, essen wir nicht Kuchen und Weißmehlprodukte, sondern vor allem Lebensmittel, die aus Polysacchariden, also Vielfachzuckern bestehen. Die stecken zum Beispiel in Hülsenfrüchten oder Vollkorngetreide. So verhindern wir die großen Schwankungen des Blutzuckers und versorgen unser Hirn gleichmäßig und kontinuierlich mit Energie. Unser Körper ist eine Überlebensmaschine. Wir sind perfekt konstruiert und haben für sehr viele Situationen Lösungsmöglichkeiten bekommen. Unser Hirn braucht Glukose und die holt es sich über Kohlenhydrate. Sollte aber eine Extremsituation eintreten und wir können nicht mehr auf unser gewohntes Umfeld samt Ernährung zurückgreifen, kann unser Körper den Überlebensmodus aktivieren. Dann kann er auch aus Fett und Proteinen ausreichend Glukose selbst herstellen. Das nennt man Ketose. Sie hilft uns dabei,

unser Hirn so lange funktionsfähig zu halten, bis wir es schaffen, aus dieser Extremsituation zu entkommen. Zeit spielt keine Rolle, wir können diesen Zustand ein Leben lang aufrechterhalten. Mehrere Studien haben mittlerweile aber gezeigt, dass ein übermäßig hoher Konsum von Fett und Proteinen langfristig krank macht: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenleiden, Diabetes Typ II, Knochenerkrankungen und so weiter und so fort.

Der Notfallmodus ist nicht dafür gedacht, ihn als Dauerzustand zu benutzen. Denn eine einseitige Ernährung ist langfristig immer kontraproduktiv.

Ich fasse das alles noch mal kurz zusammen: Wir decken unseren schnellen Energiebedarf mit **Hülsenfrüchten**, **Vollkorngetreide** und kleinen Mengen **Obst**. Und nein, keine Sorge, die ein, zwei Teelöffel Zucker in einem Gericht, die den Geschmack unterstützen, sind nicht schlimm. Als Faustformel kann man sich merken: Wenn wir 80 Prozent unserer Ernährung klug und gesund gestalten, dann machen die 20 Prozent das Kraut auch nicht fett. Ja, ich weiß, im ersten Buch hab ich noch von 90 Prozent und 10 Prozent gesprochen. Aber ich schiebe es jetzt einfach mal auf die zunehmende Altersmilde.





FETTE

Die zweite für unser Hirn relevante Komponente ist Fett. Und das bedeutet konkret: Omega 3 respektive DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure), aber ganz allgemein einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese ungesättigten Fettsäuren sind mit die wichtigsten Energielieferanten für unser Gehirn (aber eben nicht auf die Schnelle). Und was Omega 3 betrifft, eignet sich vor allem Mikro-Algenöl, es ist der beste EPA- und DHA-Lieferant.

Wahrscheinlich fragen sich jetzt einige: »Fettreicher Meeresfisch ist doch viel besser, oder nicht?« Ich würde gerne mit Ja antworten, aber fettreichen Fisch kann man leider nicht mehr bedenkenlos empfehlen – nicht nur aus ethischen, sondern tatsächlich auch aus gesundheitlichen Gründen. Viele fettreiche Meeresfische sind mittlerweile so stark mit Schwermetallen belastet, dass es Schwangeren und Kleinkindern empfohlen wird, komplett darauf zu verzichten. Wenn ihr allerdings die Möglichkeit habt, aus nachhaltiger und fairer Züchtung zum Beispiel eine fette Lachsforelle zu bekommen, dann genießt sie.

Aber wir waren bei guten Fetten für unser Gehirn. Und da spielen **Leinsamen** und **Leinöl**, **Hanfsamen** und **Hanföl**, **Walnüsse** und **aus ihnen gepresstes Öl**, aber auch **Raps-** und **Olivenöl** eine wichtige Rolle. Sie alle liefern sehr gute ungesättigte Fette.

Wahre Hirnkiller sind dagegen gesättigte Fettsäuren und vor allem Transfettsäuren. Auch sie stehen im Verdacht, Depressionen und Demenz zu begünstigen. Transfette entstehen hauptsächlich durch die industrielle Härtung von Pflanzenölen. Sie stecken in allen hoch verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren und natürlich in Fast Food jeglicher Form. Aber auch in Industrieprodukten wie Chips, frittiertem Zeug und Gebäck. Die kommen ab jetzt auf eure rote Liste.



BOTENSTOFFE

Der dritte wichtige Faktor sind die Botenstoffe. Denn es gibt nachweislich Botenstoffe, die unsere Stimmung beeinflussen können. Botenstoffe sind Hormone und Neurotransmitter, die für die Kommunikation zwischen unseren Hirnnervenzellen verantwortlich sind. Und auch die brauchen Futter. Und hiermit kommen wir zum Thema Eiweiß. Proteine werden von unserem Körper nicht als Energielieferant genutzt, sondern primär als Bau- und

Regenerationsstoff. Und sie sind eben maßgeblich mitverantwortlich, wie gut unsere Botenstoffe im Saft stehen. Die wichtigsten Botenstoffe für unser Wohlbefinden sind Dopamin, Serotonin, Cholin und Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA.

Dopamin: Dopamin kennt man als Glückshormon und es ist mitverantwortlich für unsere gute Stimmung und Motivation und somit auch für unsere Leistungsfähigkeit. Wer an Dopaminmangel leidet, gilt nicht gerade als Arbeitsmaschine und Frohnatur. Auch Krankheiten wie Parkinson werden mit einem Dopaminmangel in Verbindung gebracht. Sehr gute Lebensmittel, um den Dopaminspiegel zu steigern, sind **Milchprodukte**, aber noch wichtiger **Hülsenfrüchte** wie **Linsen, Bohnen** oder **Kichererbsen** und Soja, auch in Form von **Tofu** oder **Tempeh**.

Serotonin: Für gute Laune und Fröhlichkeit, Ausgeglichenheit, guten Schlaf, Stress- und Frustbewältigung ist Serotonin ein sehr wichtiger Botenstoff. Es gibt viele Lebensmittel, die reich an Serotonin sind: Schokolade, Bananen, Kiwi, Tomaten. Aber dieses Serotonin kann die Blut-Hirn-Schranke leider nicht passieren. Deswegen brauchen wir Lebensmittel, die zusätzlich reich an Tryptophan sind. Das ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann, die er aber benötigt, um daraus selbst Serotonin synthetisieren zu können. Lebensmittel, die uns gut mit Tryptophan und damit auch Serotonin versorgen, sind **Cashewkerne, Kakao, Sojabohnen** und **getrocknete Erbsen**, aber auch **Walnüsse, Haferflocken, Eier** und natürlich sehr **geringe Mengen an Käse** und **Fleisch**. Ich würde die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 300 g Fleisch pro Woche hier aber auf keinen Fall überschreiten.

Cholin: Acetylcholin wird im Gehirn zu Cholin umgewandelt. Cholin ist ein sehr wichtiger Botenstoff, da unsere komplette Hirn- und Muskelfunktion davon abhängt. Ein Cholinmangel kann zu Fettleber oder Muskelschäden, aber auch zu Gedächtnisstörungen führen. Wenn unsere Lernbereitschaft, die Aufnahmekapazität und unsere Gedächtnisleistung abnehmen, kann sich das maßgeblich auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Die besten Cholinquellen sind Eier mit 250 mg pro 100 g Vollei, **Vollkornweizen, Erdnüsse, Brokkoli, Blumenkohl** und auch **Rosenkohl**.

GABA: Gamma-Aminobuttersäure ist unser Anti-Stress-Botenstoff. Stress ist ja nicht selten ein Grund für so manche depressive Grundstimmung und GABA hilft dabei, uns ein bisschen mehr ins Gleichgewicht zu bringen. Ähnlich wie Serotonin wird GABA im Gehirn synthetisiert und benötigt dafür Tryptophan. Also Lebensmittel wie **Cashewkerne, Kakao, Sojabohnen** und **getrocknete Erbsen**, aber auch **Walnüsse, Haferflocken** oder **Eier**.

Zusätzlich zu den Proteinen sind auch noch einige Vitamine wichtig, damit die Botenstoffe gut funktionieren. Aber wenn ihr euch gut mit den oben genannten Botenstoff-Futter-Lebensmitteln versorgt und regelmäßig raus an die Sonne geht, dann habt ihr auch ausreichend Vitamin B12, B1, B6, Folsäure, Vitamin C und D für mehr seelisches Wohlbefinden am Start.



DAS MIKROBIOM

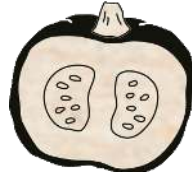
Das Zentrum unserer Gesundheit und auch unseres Wohlbefindens sitzt im Darm. Auch im Darm werden Botenstoffe wie Dopamin produziert und gelangen über die Darm-Hirn-Achse nach oben.

Zuständig dafür ist der Vagusnerv. Und damit der gut funktioniert, müssen wir unser Mikrobiom, wie man die Darmflora auch nennt, mit einer sehr **ballaststoffreichen Ernährung** unterstützen. Also viele **Nüsse** und **Samen**, **Vollkorngetreide**, **Hülsenfrüchte** und **Gemüse** (davon gerne 25 Prozent als Rohkost) verzehren. Die DGE empfiehlt 30 g Ballaststoffe am Tag.

Aber auch **Milchsäurebakterien** spielen eine extrem wichtig Rolle für unseren Darm. Die stecken in **Kombucha**, **Brottrunk**, **Kefir** oder **Joghurt**, in **Fermentiertem**, wie nicht erhitztem **Sauerkraut** oder **Kimchi**, aber auch in **Miso**, **Tempeh** oder **Natto**.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es gar keinen Sinn macht, sich Lebensmittel reinzupfeifen, die einen körperlich und geistig noch anfälliger für Depressionen machen, wenn man auch mit gesunden Lebensmitteln einfach affengeilen Geschmack kreieren kann. Und deswegen schauen wir uns mal an, was man alles braucht, um richtig gutes Zeug zu machen. Richtig gutes!

WIE FUNKTIONIERT GESCHMACK?



Wenn gesundes Zeug nicht schmeckt, dann machst du etwas falsch. Wie du es richtig machst, erfährst du auf den nächsten Seiten. Tauche ein in die Geheimnisse des guten Geschmacks.

Also grundsätzlich ist es ziemlich einfach, guten Geschmack zu kreieren. Ihr braucht was Salziges, was Süßes, was Saures, was Umamiges, Zwiebeln und Knoblauch. Wenn ihr das alles habt, dann könnt ihr eigentlich nichts falsch machen. Und das Schöne ist: All diese Dinge sind unabhängig von den Hauptzutaten. Das heißt: Ihr könnt also auch gesunde Lebensmittel geschmackig zaubern, wenn ihr was Salziges, was Süßes, was Saures, was Umamiges mit Zwiebeln und Knoblauch kombiniert. Jetzt gibt's keine Ausreden mehr!

SALZIG

Meine Oma kannte nur Salz. Oma ist die Beste, aber für ein bisschen mehr salzige Vielfalt bin ich trotzdem sehr dankbar. Und deswegen kombiniere ich meine Rezepte gerne mit folgenden Salzkomponenten:

Eingelegte Oliven: Also die, die nicht in Flüssigkeit schwimmen, sondern in Salz eingelegt sind. Die sind so schön kräftig salzig, dass sie, wenn sie zum Beispiel zu einer

Paste verarbeitet werden, einen unerwarteten Twist in Eintöpfe bringen, ohne dass ihr extra salzen müsst. Und man fragt sich, was schmeckt denn da so affengeil, aber man kommt im ersten Moment einfach nicht drauf. Geschmacks-Skala: unerwartet geschmackig



NÜTZLICHES WISSEN

ES IST EINE FRAGE DER ZUBEREITUNG

Es kann natürlich immer noch sein, dass einem etwas nicht schmeckt. Zum Beispiel Brokkoli oder Tofu oder, oder, oder. Kein Problem. Dann esst ihr halt etwas anderes Gesundes. Aber in neun von zehn Fällen liegt es einfach an der falschen Zubereitungsart. Niemand würde auf die Idee kommen, den Lammbraten einfach ungewürzt in den Ofen zu schieben. Da wird auch ein Brimbamborium an Saucen und Dressings kreiert (alle Saucen, die ihr jemals wieder brauchen werdet, findet ihr ab [≥](#)), damit die Hauptzutat (meist Fleisch) schmeckt. Das kann man auch mit Tofu machen. Deswegen geb ich euch einfach mal ein paar salzige, süße, saure und umami Komponenten an die Hand, die ihr ganz unabhängig von den Rezepten einfach immer irgendwie verwenden könnt, um Geschmack ins Essen zu bringen.



COLD BERRY CHEESECAKE

Dieser Kuchen garantiert euch das ein oder andere Small-Talk-Gespräch auf der nächsten Party. Er ist komplett vegan, was bei diesem Geschmack den ein oder anderen durchaus vom Hocker hauen könnte.

Für 1 Springform mit 26 cm Ø (ergibt 8 Stücke)

20 Min. Zubereitung

8 Std. Kühlen

Boden:

100 g Mandeln
100 g Datteln
1 TL Zitronensaft
2 TL helle Misopaste

Creme:

200 g TK-Bio-Beerenmix
½ Vanilleschote
300 g Cashewbruch
80 g Kokosfett
100 ml Ahornsirup
80 ml Zitronensaft

Außerdem:

Öl für die Form

1. Für den Boden die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann zusammen mit Datteln, Zitronensaft und Misopaste im Hochleistungsmixer grob mixen. Die Springform fetten. Die Bodenkrümel in die Form füllen und mit den Händen festdrücken.
2. Für die Creme die Beeren auftauen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen.
3. Cashewbruch in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Alle Cremezutaten bis auf die