Axel Meyer
Die Kunst vegan zu backen

Reading excerpt

Die Kunst vegan zu backen
of Axel Meyer
Publisher: Kosmos Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b17029

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

PROBIEREN SIE ES AUS!

KÄSEKUCHEN
mit Mohn

EINFACH KÖSTLICH SCHMECKT DIESE VARIANTE DES KLASSIKERS UND DURCH DIE MOHNSCHICHT BESONDERS SAFTIG UND AROMATISCH.

Zutaten für 1 Springform (Ø 24 cm)

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g gem. Haselnüsse
- 75 g Rohrohrzucker
- ½ Päckchen Weinstein-Backpulver
- 150 g weiche Pflanzenmargarine
- 2 EL Pflanzenmilch

Für den Belag

- 125 g Mohn
- 200 ml Pflanzenmilch (vorzugsweise Mandelmilch)
- 170 g Rohrohrzucker
- 4 EL Bio-Maisgries
- 2 EL Rum
- 400 g Bio-Tofu
- 125 g ungehärtete Pflanzenmargarine
- Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Kokosmehl (ersatzweise Sojamehl)
- 1 EL Guarkernmehl
- ½ TL Vanillepulver
- Meer- oder Steinsalz

Zeitbedarf

- 145 Minuten
- 60 Minuten ruhen
- 45 Minuten backen

So geht's

1. Für den Teig das Dinkelvollkornmehl, die gemahlenen Haselnüsse, den Rohrohrzucker und das Backpulver in eine Schüssel geben. Die weiche Pflanzenmargarine, die Pflanzenmilch und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Den Teig bedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Den Mohn mahlen und mit der Pflanzenmilch, 3 EL Rohrohrzucker, Maisgrieß und Rum verrühren und kurz aufkochen. Bei ausgeschalteter Hitze zugedeckt weitere 10–15 Minuten quellen lassen.
3. In einer Schüssel den Tofu mit einer Gabel zerkleinern. Die weiche Pflanzenmargarine, den restlichen Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und mit dem Mixstab zu einer glatten Masse pürieren. Kokosmehl, Guarkernmehl, Vanille und 1 Prise Salz unterziehen. Die Springform fetten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
4. Den gekühlten Teig gleichmäßig in die Springform drücken und am Rand ca. 3 cm hochziehen. Zuerst die Mohn-Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Dann die Tofu-Masse gleichmäßig darüberstreichen.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene in 45 Minuten goldbraun backen. Falls er zu dunkel wird, in den letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

SO SCHMECKT'S AUCH | MIT FRÜCHTEN **Wer Mohn nicht so gerne mag, kann stattdessen 3–4 Birnen in Stücke schneiden, in 2 EL Sonnenblumenöl andünsten, zugedeckt ca. 5 Minuten weichdünsten und mit 2 EL Ahornsirup süßen. Auf dem Teig verteilen und die Tofumasse darüberstreichen.**

KOSMOS

Axel Meyer

Die Kunst vegan zu backen

160 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com