



*WIR BACKEN DIE WELT EIN KLEINES BISSCHEN BESSER*

Ein zuckerfreies Backbuch mit viel Liebe und wenig Überflüssigem



## Inhalt

Vorwort.....	3
Unsere „leichten“ Backtipps.....	4
Zuckersüße Zuckeralternativen.....	5
Die Lieblingsrezepte unserer Foodblogger.....	11
Evas Schokoladen-Karamell-Kuchen.....	12
Annas Schokomousse-Cake-Pops.....	14
Tinas Hanfsamen-Törtchen mit Schokoladen-Acai-Sahne-Creme.....	16
Stephies Frühstückshörnchen mit Blaubeermarmelade.....	18
Judiths Schwarzer Sesamkuchen.....	20
Sarahs Beeren-Mascarpone-Küchlein.....	22
Michèles Apfel-Zimt-Hefekranz.....	24
Nadins Kürbiskern-Gugl.....	26
Caros Erdbeer-Kokos-Torte.....	28
Angis Blueberry-Cheesecake-Brownies.....	30
Danksagung.....	32



## VORWORT



Backen macht glücklich, vor allem, wenn man es nicht nur für sich, sondern für andere tut. Wenn man zusammen rührt und zusammen nascht. Wenn ein warmer Backofen auch das Herz wärmt und der verführerische Duft süßer Sünden uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Ob Kuchen, Kekse oder Cupcakes – Widerstand ist zwecklos! Und wer will da überhaupt widerstehen?

Das Thema Zucker ist unser ständiger Begleiter. Es ist fast wie in einer tragischen Liebesgeschichte: Wir können nicht ohne ihn, wissen aber, dass zu viel des Guten kein Happy End auf der Waage verspricht. Und nicht nur unserer Figur zuliebe ist es an der Zeit, unsere Beziehung zu dem süßen Verführer einzuschränken, zahlreiche gesundheitliche Aspekte sprechen dafür, unseren Zuckerkonsum zu überdenken.

Welche tollen Alternativen es gibt, wie sie verwendet werden können und wie sie schmecken, haben wir die kreativsten Foodblogger ausprobieren lassen. Dieses Buch ist eine Sammlung ihrer Lieblingsrezepte – mit wahren Meisterwerken, die nicht an Geschmack, aber an Zucker sparen. Die jede Kaffeetafel zum Fest und selbst die kritischsten Gourmets zu stillen Genießern machen. Und wir sind stolz darauf, so begabte Küchengöttinnen dafür begeistert zu haben, die Welt zusammen mit uns ein kleines bisschen besser zu backen!

*Baking a Difference, denn: Without cake there would be nothing but darkness and chaos!*



## Unsere „leichten“ Backtipps

**Statt Butter** (717 kcal / 81 g Fett pro 100 g) oder

Öl (862 kcal / 100 g Fett pro 100 ml):

Apfelmus, ungesüßt (64 kcal / 0,1 g Fett pro 100 g) im Verhältnis 1:1

Magerquark (70 kcal / 0,5 g Fett pro 100 g) im Verhältnis 2:1

Buttermilch (39 kcal / 0,6 g Fett pro 100 ml) im Verhältnis 1:1

Halbfett-Pflanzenmargarine (370 kcal / 39 g Fett pro 100 g) im Verhältnis 1:1

**Statt Eiern** (86 kcal / 6 g Fett pro Stk.):

Zur Bindung 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser

Zur Lockerung 2 EL Mehl + 1 EL Backpulver + 3 EL Wasser

Apfelmus, ungesüßt (64 kcal / 0,1 g Fett pro 100 g), 60-80 g pro Ei

**Statt Sahne** (293 kcal / 30 g Fett pro 100 g):

Fettarmer Naturjoghurt (58 kcal / 1,5 g Fett pro 100 g)

Fettarme Milch (48 kcal / 1,5 g Fett pro 100 ml) oder Sojamilch (38 kcal / 1,8 g

Fett pro 100 ml)

Aufgeschlagenes Eiweiß (48 kcal / 0 g Fett pro 100 g) unter Magerquark (70 kcal / 0,5 g Fett pro 100 g) heben



### Das Equipment:

Für Kuchen Silikonformen verwenden – müssen nicht zusätzlich eingefettet werden

Für Muffins Papierförmchen oder Silikonförmchen verwenden

Statt das Backblech einfetten, einfach mit Backpapier belegen

### Die Deko:

Frische oder getrocknete Früchte statt Zuckerperlen

Getrocknete Blüten statt bunter Streusel

Statt Kuvertüre das Gebäck mit ungesüßtem Kakaopulver bestäuben





## Zuckersüße Zuckeralternativen - Stevia

**Grundzutat:** Stevia ist eine Pflanzenart, deren Blätter sogenannte Stevioglycoside enthalten, welche eine starke Süßkraft besitzen. Erst seit Dezember 2011 ist Stevia in der EU offiziell als Süßungsmittel zugelassen.

**Herstellung:** Die Steviapflanze wird getrocknet, zerkleinert und gemahlen. Danach wird Wasser hinzugegeben und die enthaltenen Stevioglycoside werden mit organischen Lösungsmitteln gelöst. Der Sud kann anschließend zu Pulver, Flüssigkeit oder Kristallen weiterverarbeitet werden.

**Geschmack:** Je nachdem, welche Art von Stevioglycosiden verwendet wird, kann reines Stevia einen leicht bitteren Nachgeschmack bzw. einen an Lakritze erinnernden Beigeschmack haben. Deshalb ist es häufig als Mischprodukt mit anderen Stoffen erhältlich.

**Süßkraft:** Die Süßkraft variiert je nach Form und Konzentration des Produktes. Reine Stevioglycoside weisen eine Süßkraft auf, die 200-400 Mal höher ist als die von Haushaltszucker. Stevia-Produkte werden allerdings häufig bereits in einer Konzentration angeboten, die einfacher zu handhaben ist.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Stevioglycoside selbst haben praktisch keine Kalorien und keine verwertbaren Kohlenhydrate. Bei Mischprodukten variiert der Kaloriengehalt je nach Zusatzstoff.

**Verwendung:** Stevia eignet sich besonders gut für Kuchen und Muffins mit Obst, da die natürliche Fruchtsüße einen eventuellen Beigeschmack ausgleichen kann.

**Umrechnung:** (Zuckermenge x 0,3) : 100 = benötigte Menge Stevioglycosid-Extrakt (in g)\*

\*Angabe für reinen Stevioglycosid-Extrakt. Die Menge kann von Produkt zu Produkt variieren!



## Zuckersüße Zuckeralternativen - Xylit / Xylitol / Birkenzucker

**Grundzutat:** Xylit (auch unter dem Namen Xylitol oder Birkenzucker bekannt) ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der in vielen Obst- und Gemüsesorten sowie in der Rinde einiger Baumarten (wie Birken) vorkommt. Er ist neben seiner Süßkraft für seine positiven Eigenschaften im Hinblick auf die Zahngesundheit bekannt (ganz im Gegenteil zu anderen Süßungsmitteln, wie wir wissen).

**Herstellung:** Für die Herstellung von Xylit oder Xylitol werden die Pflanzenmaterialien zerkleinert und mit Wasser gemischt. Das Holzzucker-Molekül Xylan löst sich im Wasser. Durch weitere Verarbeitungsprozesse der Holzzucker-Moleküle lässt sich dann Xylit herstellen.

**Geschmack:** Der Geschmack unterscheidet sich kaum von Haushaltszucker.

**Süßkraft:** Auch die Süßkraft entspricht in etwa der des normalen Haushaltszuckers.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Mit 240 kcal pro 100 g hat Xylit etwa 40 % weniger Kalorien als Haushaltszucker. Der Blutzuckerspiegel wird nur geringfügig beeinflusst, da die Verstoffwechslung im menschlichen Körper insulinunabhängig verläuft.

**Verwendung:** Xylit ist sowohl grob- als auch feinkörnig erhältlich und eignet sich deshalb für fast jede Süßspeise.

**Umrechnung:** Zuckermenge = benötigte Menge Xylit (in g)





## Zuckersüße Zuckeralternativen - Agavensirup / Agavendicksaft

**Grundzutat:** Der Sirup wird aus dem Saft der Agave gewonnen, einer Pflanze, die in Mittelamerika beheimatet ist. Er besteht hauptsächlich aus Fructose und Glucose, wobei der Fructose-Anteil überwiegt.

**Herstellung:** Zur Gewinnung des Sirups wird der innere Kern der Pflanze entfernt. Aus dem entstandenen Loch kann über ein halbes Jahr hinweg der süße Pflanzensaft entnommen werden. Durch das Filtern und Erhitzen dieses Saftes wird anschließend der Sirup hergestellt.

**Geschmack:** Der süßliche Geschmack ist relativ mild und neutral. Je dunkler der Sirup, desto eher ist eine leichte Karamell-Note bemerkbar.

**Süßkraft:** Die Süßkraft ist etwa 25 % höher als die des normalen Haushaltszuckers.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Mit 310 kcal pro 100 g hat Agavensirup etwa ein Viertel weniger Kalorien als normaler Haushaltszucker. Durch die höhere Süßkraft können jedoch bis zu 50 % der Kalorien eingespart werden.

**Verwendung:** Durch seinen milden Geschmack passt Agavensirup ideal zu Süßspeisen und zu fast allen Backwaren. Allerdings kann die flüssige Konsistenz Einfluss auf die Beschaffenheit des Teiges haben. Im gebackenen Zustand sollte das jedoch kaum noch bemerkbar sein.

**Umrechnung:** Zuckermenge x 0,75 = benötigte Menge Agavensirup (in g)

## Zuckersüße Zuckeralternativen -

### Erythrit / Erythrol

**Grundzutat:** Erythrit ist ebenfalls ein natürlich vorkommender Zuckeralkohol. Da er zu 90 % bereits im Dickdarm aufgenommen wird, ist er auch in größeren Mengen besser verträglich als andere Zuckeralkohole.

**Herstellung:** Erythrit kann durch unterschiedliche Verfahren hergestellt werden. Am häufigsten wird es aus Glucose und Saccharose durch Zugabe von Enzymen gewonnen.

**Geschmack:** Der Geschmack unterscheidet sich kaum vom Haushaltszucker.

**Süßkraft:** Die Süßkraft entspricht ca. 70 % von der des normalen Haushaltszuckers.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Mit 20 kcal pro 100 g besitzt Erythrit keinen nennenswerten Kaloriengehalt. Zudem wird er so gut wie nicht verstoffwechselt und beeinflusst daher auch nicht den Blutzuckerspiegel.

**Verwendung:** Da Erythrit vom Geschmack her sehr an Zucker erinnert, macht es sich gut in allen Rezepten und ist einfach zu verwenden. Bei Backwerk mit der zusätzlichen Süße von Früchten fällt es auch so gut wie gar nicht ins Gewicht, dass die Süßkraft etwas geringer ist.

**Umrechnung:** Zuckermenge x 1,3 = benötigte Menge Erythrit (in g)







## Zuckersüße Zuckeralternativen - Kokosblütenzucker

**Grundzutat:** Kokosblütenzucker stammt aus dem Nektar der Kokosblüte und gilt als einer der nachhaltigsten Zucker der Welt, da er ressourcenschonend gewonnen wird. Unraffinierte Produkte enthalten zusätzlich zahlreiche Nährstoffe, insbesondere Mineralstoffe.

**Herstellung:** Zur Herstellung wird der Blütenstand hoch oben in der Palme angeschnitten und der austretende Blütensaft aufgefangen. Anschließend wird der Saft zu Kokoszuckerblöcken eingekocht und später gemahlen.

**Geschmack:** Der Geschmack weist im Vergleich zu Haushaltszucker ein leichtes Karamell-Aroma auf.

**Süßkraft:** Die Süßkraft ist vergleichbar mit der des normalen Haushaltszuckers.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Mit 390 kcal pro 100 g unterscheidet sich der Kaloriengehalt kaum von Haushaltszucker. Da Kokosblütenzucker aber einen niedrigen glykämischen Index (35) besitzt, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und sogenannte „Zuckerspitzen“ werden vermieden. Das ist nicht nur für Diabetiker von Vorteil – das Sättigungsgefühl hält länger an und Heißhungerattacken bleiben aus.

**Verwendung:** Die leichte Note von Karamell und Vanille harmoniert hervorragend mit allem, was Kakao oder Schokolade enthält. Aber auch sonst eignet sich Kokosblütenzucker sehr gut zum Backen.

**Umrechnung:** Zuckermenge x 1,1 = benötigte Menge Kokosblütenzucker (in g)



## Zuckersüße Zuckeralternativen - Reissirup

**Grundzutat:** Da Reissirup von Natur aus keine Fructose enthält, ist er eine gute Alternative, wenn Fruchtzucker nicht gut vertragen wird.

**Herstellung:** Um den süßen Sirup herzustellen, wird Reis gemahlen und das Mehl anschließend gekocht. Durch Zugabe von Enzymen kann die Reisstärke in Zuckerstoffe aufgespaltet werden. Aus der süßen Flüssigkeit werden anschließend alle festen Bestandteile ausgefiltert.

**Geschmack:** Reissirup weist einen milden Geschmack auf und ein leicht nussiges, karamellartiges Aroma.

**Süßkraft:** Reissirup süßt sehr mild und hat dadurch eine weniger starke Süßkraft als Haushaltszucker. Je nach Produkt kann diese zwischen 70-50 % variieren.

**Kalorien/Kohlenhydrate:** Mit 316 kcal pro 100 g hat Reissirup ein Viertel weniger Kalorien als normaler Haushaltszucker. Im Gegensatz zu Süßungsmitteln wie Honig oder Agavensirup enthält Reissirup jedoch einen hohen Anteil an langkettigen Mehrfachzuckern (Oligosacchariden), welche den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen.

**Verwendung:** Der leicht nussige Geschmack harmoniert natürlich perfekt mit allen Backwaren, die Nüsse und Kakao enthalten. Als Sirup kann er die Konsistenz des Teiges beeinflussen, was aber im gebackenen Zustand kaum einen Unterschied machen sollte.

**Umrechnung:** Zuckermenge x 1,3 = benötigte Menge Reissirup (in g)





Die Lieblingsrezepte unserer Foodblogger





## EVA VON INDIVIDUALISTEN.AT

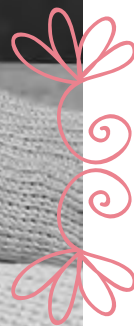
Ich bin Eva – angehender Ernährungscoach, Meditationslehrling, Gesundheitsfreak mit einer Passion für Nachhaltigkeit, Vertreterin eines ganzheitlichen Ernährungsansatzes sowie Bloggerin auf [individualisten.at](http://individualisten.at) – dem Blog für anders.esser!

Wissen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesundes Essen! Aus diesem Grund biete ich auf meinem Blog nicht nur zahlreiche Rezepte (zuckerfreie Avocado-Schoko-Mousse gefällig?!), sondern teile ebenso meine persönlichen Erfahrungen und vor allem Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung sowie ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Ohne Zucker, biologisch, so natürlich wie möglich und am besten mit ganz vielen farbenfrohen Pflanzen – das ist meine individuelle und vor allem leckere Ernährungsweise. Ich esse, was mir gut tut und höre dabei auf meinen Körper. Ob Veganer, Vegetarier oder Fleischesser – die Basis einer nachhaltigen und wohltuenden Ernährung bedeutet für mich einen Schritt zurück zu unseren Wurzeln und weg von den heute dominierenden, industriell hergestellten und veränderten „Nahrungsmitteln“.

Mein Ziel ist es, zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung sowie zu einer ausgewogenen Ernährungs- und Lebensweise zu inspirieren und meine Leser auf ihrem Weg mit Tipps, Ideen und Rezepten zu unterstützen.

Mehr Rezepte von Eva unter: [www.individualisten.at](http://www.individualisten.at)





# SCHOKOLADEN-KARAMELL-KUCHEN

## ZUTATEN

### *Für den Schoko-Teig:*

ca. 150 g Avocado (~ eine großen Avocado)  
150 g Mandeln  
7 Datteln, entkernt  
1 großer EL Kokosöl  
1,5 EL rohes Kakaopulver  
10 Tropfen Steviaglykosid

### *Für die Karamell-Creme:*

4 EL Mandelmus  
1 EL Carob-Pulver  
5 Tropfen Steviaglykosid

### *Für die Deko:*

1 extra EL Mandelmus  
1 Handvoll Himbeeren

## ZUBEREITUNG

Zuerst werden die Mandeln in einem Mixer bzw. Zerkleinerer fein gemahlen. Auch die Datteln werden auf diese Weise zerkleinert. Avocado im Mixer pürieren. Im Anschluss daran werden die gesamten Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut miteinander vermischt, bis sich eine schöne, schokoladige Masse ergibt. Aus dieser Masse werden zwei gleich große Kugeln geformt. Nun werden zwei Blätter Backpapier zur Hand genommen, um damit zwei runde Teigflächen für den Kuchenboden und den Kuchendeckel zu formen. Dazu wird eine Kugel nach der anderen zwischen zwei Stück des Papiers gelegt und jeweils mit der Hand flach gedrückt. Die Teigflächen sollen gleichmäßig groß, rund und etwa 1 cm dick sein.

Weiter geht es mit der Karamell-Creme. Hierzu werden Mandelmus, Carob-Pulver und Stevia-Tropfen miteinander in einer Schüssel vermischt. Rund 3 Esslöffel dieser Creme werden dann gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilt. Darauf wird der Kuchendeckel platziert. Auf diesem werden der Rest der Karamell-Creme sowie ein weiterer Esslöffel Mandelmus verteilt. Anschließend kommt der Deckel für rund 7 bis 10 Minuten bei 160 °C in den vorgeheizten Backofen. Der Kuchen kann noch mit einigen Himbeeren garniert werden. Am besten warm servieren.



## Anna von The Anna Diaries

Mein Name ist Anna und ich blogge seit 2012 auf [the-anna-diaries.de](http://the-anna-diaries.de) – und das über viele verschiedene Themen. Neben Back- und Kochrezepten gibt es auch Events, Bücher und DIYs.

Da ich liebend gerne für meine Familie backe, gibt es eine große Auswahl an Cupcakes, Kuchen und anderen Leckereien. Mein Favorit auf dem Blog ist ein Prosecco-Cupcake, den ich 2013 zu meinem Geburtstag gebacken habe. Neben dem Backen gehören Events zu meiner Leidenschaft, und so lockere ich das Foodblogger-Leben mit Berichten zu Konzerten und Conventions auf.

Auch meine Zeit in Amerika wird immer mal wieder Thema auf dem Blog. Da ich dort drei Jahre mit meinem amerikanischen Mann gelebt habe, sind viele Rezepte USA-inspiriert, und es gibt immer wieder bildliche Eindrücke aus meiner Zeit in Oklahoma und Chicago.

Mein Leben ist mein Blog. Alles für mich Interessante findet man dort wieder. Hier könnt ihr mich kennenlernen, wie ich nun einmal bin.

Mehr Rezepte von Anna unter: [www.the-anna-diaries.de](http://www.the-anna-diaries.de)





# Schokomousse-Cake-Pops

## Zutaten

### Für die Mousse:

75-100 g Natvia-Zucker  
175 g Frischkäse natur (z. B. Philadelphia)  
200 g Mascarpone  
1-2 EL Back-Kakao (je nach Geschmack)

### Außerdem:

kleine Eiswaffeln

### Für die Pops (ca. 24 Stk.):

100 g Natvia-Zucker  
100 g Mehl  
100 g zerlassene Butter  
150 g Stevia-Schokolade, geschmolzen  
1 Ei  
¼ TL Backpulver  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Fangt zunächst mit der Creme an. Mischt den Frischkäse mit der Mascarpone und gebt Kakao und Natvia-Zucker dazu. Dann alles mit dem Elektromixer mixen und danach kaltstellen.

Zerlasst nun die Butter für die Cake-Pops. Währenddessen könnt Ihr den Natvia-Zucker mit dem Ei und Salz ca. 5 Minuten lang cremig schlagen. Mischt Mehl und Backpulver und gebt es langsam dazu. Der Teig wird zunächst sehr fest. Gebt nun die zerlassene Butter dazu, das ergibt einen recht klebrigen Teig.

Während Ihr die Schokolade im Wasserbad schmelzt, backt Ihr die Cake-Pops im „Cake Pop Maker“. Dazu befüllt Ihr den unteren Teil der runden Pops mit Teig, klappt den Deckel zu und lasst das Ganze 5-6 Minuten goldbraun backen.\* Lasst die Pops nun etwas abkühlen. Danach überzieht Ihr sie mit Schokolade und lasst alles trocknen. Am besten, Ihr steckt sie dafür mit dem Stiel in Styropor oder Ihr stellt sie in ein Glas.

Füllt die kleinen Eiswaffeln mit der Mousse, legt den getrockneten Cake-Pop drüber und gebt oben drauf nochmal etwas von der Mousse. Nun könnt Ihr Euer Werk genießen.

*\* Ihr habt keinen „Cake Pop Maker“? Cake-Pops lassen sich auch ganz einfach aus mit etwas Frischkäse vermengten Kuchenresten herstellen. Die Masse zu Kugeln formen und kaltstellen, bevor Ihr sie „aufspießt“!*



## Tina von LECKER&Co

Ich bin Tina, 28 Jahre alt und blogge aus Mittelfranken. Meine Brötchen verdiene ich momentan an der Uni, wo ich an meiner Doktorarbeit in Theoretischer Chemie schreibe.

Meine größte Leidenschaft ist die Musik. Meine Geige und ich sind seit Kindertagen unzertrennlich. Direkt an zweiter Stelle steht aber meine Leidenschaft für gutes Essen – ob gekocht oder gebacken. Dabei probiere ich am liebsten alles aus. Vom veganen Kuchen bis hin zum saftigen Steak – auf meinem Blog gibt es da eigentlich keine Grenzen. Nur um Tütenprodukte mache ich einen großen Bogen, denn mit frischen Kräutern und Gewürzen schmeckt mir alles gleich nochmal so gut.

Besonders spannend finde ich, Früchte oder auch Kräuter im Wald zu sammeln und diese dann zu verarbeiten. Das mache ich jedes Jahr z.B. mit Hagebutten, Wildpreiselbeeren, Pilzen oder gerade jetzt mit Bärlauch. Irgendwie schmeckt es noch besser, wenn man die Sachen selbst gepflückt hat. Mit meinem Blog möchte ich Euch begeistern und inspirieren, Euch einfache Rezepte an die Hand geben, die lecker schmecken und die wirklich jeder nachkochen kann. Und vielleicht verleite ich ja den ein oder anderen von Euch dazu, mal am Sonntag mit einem Körbchen durch den Wald zu spazieren.

Eure Tina von LECKER&Co

Mehr Rezepte von Tina unter: [leckerundco.blogspot.de](http://leckerundco.blogspot.de)







# Hanfsamen-Törtchen mit Schokoladen-Acai-Sahne-Creme

## Zutaten

### Für den Teig:

100 g Xylit  
2 Eier (M)  
50 g Hanfsamen  
150 g fettarmer Joghurt  
100 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz

### Für die Cremefüllung:

200 g Sahne  
100 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakao)  
1 gehäufte EL Kakaopulver  
3 gehäufte TL Acai-Pulver  
5 EL Xylit  
100 ml Wasser  
5 gestrichene TL Stärke

### Für das Krokant-Topping:

1 EL Hanfsamen

## Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zunächst die Eier mit dem Xylit aufschlagen, bis es sich aufgelöst hat. Dann den Joghurt und die Prise Salz, Hanfsamen, Mehl und Backpulver dazugeben.

Eine kleine Springform einfetten und darin zwei Drittel des Teiges ca. 40 Min. backen (dieser geht nämlich unheimlich auf). Vorsichtig herauslösen und abkühlen lassen. Mit dem zweiten Teil des Teiges genauso verfahren. Da wir jetzt weniger Masse in der Form haben, reichen ca. 25 Min. Backzeit. Ihr solltet nun alles komplett auskühlen lassen, bevor Ihr weitermacht.

Für die Füllung gebt Ihr alle Zutaten außer der Stärke und 50 ml des Wassers in einen Topf und löst die Schokolade und das Xylit unter ständigem Rühren auf. Wenn Ihr es etwas süßer mögt, gebt noch etwas mehr Xylit hinzu. Nun die Stärke in den 50 ml Wasser auflösen, mit in den Topf geben und rühren, bis die Creme eindickt. Nun nehmt Ihr den Topf vom Herd, schneidet den dickeren Kuchen einmal in der Mitte durch und legt die Springform wieder darum, damit die Füllung nicht hinausläuft. Ein Drittel der Creme streicht Ihr auf den ersten Boden, legt den zweiten darauf und streicht ein weiteres Drittel der Creme oben auf. Dem einzelnen dünnen gebackenen Boden auf die Creme legen und die restliche Creme oben dekorativ verteilen.

Für den Krokant gebt Ihr die Hanfsamen und den Kokosblütenzucker in eine Pfanne und rührt, bis sich der Zucker aufgelöst und um die Hanfsamen herum verteilt hat. Auf einem Teller abkühlen lassen, grob zerkleinern und oben auf das Törtchen streuen.





## Stephie von meine Küchenschlacht

Mein Name ist Stephanie, ich bin 38 Jahre alt, alleinerziehende Mutter eines 10 Jahre alten Sohns und Food-Bloggerin aus Leidenschaft. Hierbei kann ich meine Liebe zum Backen und Kochen, zum Schreiben von Texten und vor allem für das Food-Fotografieren vereinen und mit anderen Interessierten und Gleichgesinnten teilen.

Ich liebe Rosa und Pink und ich liebe es, mich stundenlang mit neuen, kreativen, meist süßen Rezeptideen zu beschäftigen und diese auszutüfteln – das liegt mir eindeutig besser als Herzhaftes, da wir „kulinarische Kunstbanausen“ sind.

Ich backe oder koche das, wonach mir gerade der Sinn steht und jage keinen aktuellen Trends hinterher. Mir macht es eine Riesenfreude, in neue Sparten einzutauchen, dort kreativ zu werden und ganz neue Einblicke zu erlangen. Das ist eine tolle Herausforderung.

Der Name für meinen Blog, „Meine Küchenschlacht“, kommt auch nicht von ungefähr. Er ist bei mir in der Tat Programm. Denn ich verbreite ein mittleres bis großes Chaos, wenn ich mit Rührschüssel & Co. hantiere.

Ich bin beim Backen und Fotografieren am liebsten alleine. Es entspannt mich total und ist wie Yoga für mich.

Mehr Rezepte von Stephanie unter: [raunbowsugersprinkles.blogspot.de](http://raunbowsugersprinkles.blogspot.de)





## Frühstückshörnchen mit Blaubeermarmelade

### Zutaten

#### Für 16 Hörnchen:

50 g Xylit  
100 g Dinkelmehl 1050 + evtl. weitere 40-50 g  
50 g Mandelmehl  
115 g Frischkäse  
115 g Butter (weich)  
1 Eigelb  
1 EL Butter

1 TL Sahne oder Milch  
Abrieb von einer Bio-Orange  
30 g Xylit-Schoko-Drops

#### Für die Marmelade:

300 g frische Blaubeeren  
2 EL Wasser  
¼ TL Agar-Agar-Pulver

### Zubereitung

Mehl mit Zucker, Butter und Frischkäse verkneten. Je nachdem, welches Mehl Ihr verwendet, kann es sein, dass Ihr etwas mehr oder weniger benötigt (der Teig sollte nach dem Kneten nicht mehr an den Händen kleben). Die gesamte Menge in zwei Hälften aufteilen. Unter die eine den Orangenabrieb kneten. Beide Teighälften in Frischhaltefolie gewickelt für 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

Die Blaubeeren waschen und verlesen. Mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben, das Agar-Agar-Pulver dazugeben und verrühren. Zusammen bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten köcheln lassen. In zwei kleine sterile Gläser füllen.\* Die Schoko-Drops fein mahlen. Den Backofen auf 165 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Teighälfte ohne Orange aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen. Diesen wie eine Torte in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Die Stücke dünn mit etwas verquirltem Eigelb bis an den Rand bestreichen. Die gemahlene Schokolade mittig auf jedes Dreieck streuen, den Rand frei lassen. Jedes Dreieck von der breiten Seite aufrollen und die Spitze zuletzt leicht festdrücken. Auf das Backblech legen und in eine Hörnchenform bringen. Mit dem Orangenteig ebenfalls so verfahren, nur dass Ihr hier keine Schokolade aufstreut. Etwas geschmolzene Butter mit Sahne oder Milch verrühren und über die Hörnchen pinseln. Im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

*\*Agar-Agar geliert erst, wenn es abkühlt! Es hat keine haltbarmachenden Eigenschaften, daher die Marmelade im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von max. 10 Tagen aufbrauchen.*



## JUDITH VON SCHOKOHIMMEL

Noch ein Blog übers Backen und Genießen? Aber ja! Ich esse gern. Ich backe gern. Ich koche gern. Denn das alles ist Spaß, Liebe, Kreativität, Handwerk, Duft, Entspannung und noch viel mehr. Und warum Schokolade? Tja... Gummibärchen, Lakritz, Chips, Salzstangen, Bonbons – brauche ich alles nicht. Wirklich nicht. Aber mein tägliches Stück Schokolade ist ein Muss.

Und das Backen selber? „Trial and error“! :-)) Mit Hefeteig komme ich ganz gut klar, mit Mürbeteig überhaupt nicht. Brot backe ich auch öfters. Und am allerliebsten mache ich einfache, saftige Rührkuchen: unkompliziert und lecker. Am liebsten schokoladig und nussig. Oder als Cheesecake. Für die besonderen Genussmomente am Wochenende.

Mit Obst im und auf dem Kuchen könnt Ihr mich übrigens „jagen“. Bananen-Muffins oder so gehen ja noch. Aber bei dicken, fruchtigen Stückchen im Teig oder bei Obst als Belag auf einem Kuchen- oder Tortenboden... da hält sich meine Begeisterung in sehr engen Grenzen (obwohl ich Obst pur wahnsinnig gern esse, aber eben bitte nicht im Gebäck). Auch aufwändige Sahnecremes oder hohe Deko-Kunst werdet Ihr im Schokohimmel eher nicht finden – da fehlen mir definitiv Geduld und Talent (Selbsterkenntnis... :-D). Aber auf die Kuchen, Brownies & Co., die Ihr hier findet, gebe ich mein Ehrenwort für eine Leckerschmecker-Garantie. Einfach mal ausprobieren!  
Viel Spaß beim Stöbern in meinen Rezepten und den Geschichten und Fotos!

Mehr Rezepte von Judith unter: [www.schokohimmel.com](http://www.schokohimmel.com)



# SCHWARZER SESAMKUCHEN

## ZUTATEN

### Für den Teig:

150 g schwarzer Sesam  
250 ml Reismilch  
50 g Weizenvollkornmehl  
125 g gemahlene Mandeln  
½ Päckchen Backpulver  
50 g Agavendicksaft  
60 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl  
(z.B. Sonnenblumenöl) oder Sesamöl

### Für das Topping:

25 g Agavendicksaft  
50 g Tahin (Sesammus/Sesampaste)

### Zubehör:

1 Springform (20 cm)

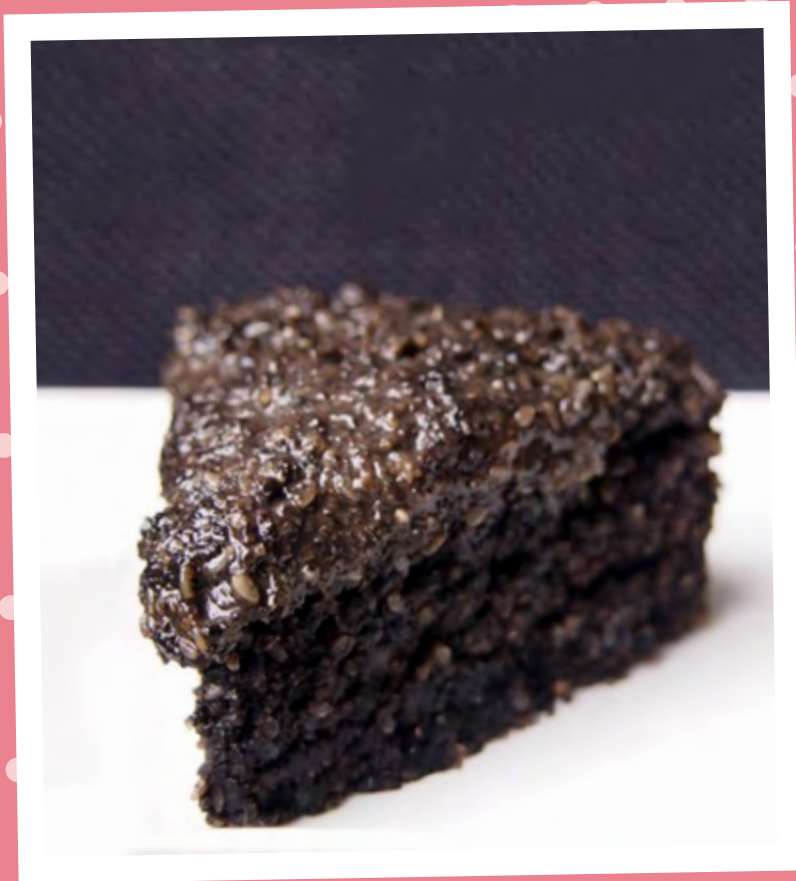
## ZUBEREITUNG

Den Sesam in der Reismilch ca. eine Stunde quellen lassen. Am besten macht Ihr das in einem hohen Rührbecher, weil Ihr die Masse nachher noch pürieren müsst. In einer großen Rührschüssel die trockenen Zutaten – also Mehl, gemahlene Mandeln und das Backpulver – miteinander vermischen. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

Den Sesam-Reismilch-Mix mit dem Pürierstab gut pürieren. Das dauert ein paar Minuten. Danach ca. zwei Drittel der Masse mit dem trockenen Mehl-Mix sowie 50 g Agavendicksaft und 60 ml Öl gründlich vermischen (ich habe es ohne Mixer nur mit dem Schneebesen gemacht). Das übrige Drittel der Sesam-Reismilch braucht Ihr gleich für das Topping.

Den Teig in die Backform füllen und den Kuchen im Backofen ca. 40 Minuten backen. Am besten macht Ihr eine Stäbchenprobe. Währenddessen für das Topping das übrige Drittel der pürierten Sesam-Masse mit 25 g Agavendicksaft und 50 g Tahin verrühren.

Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und mit der Sesamcreme bestreichen.





## Sarah von Alles und Anderes

Mein Name ist Sarah. Ich bin 26 Jahre jung und schreibe auf meinem Blog „Alles und Anderes“ über all das, was mich persönlich begeistert. Mit viel Liebe zum Detail möchte ich meine Leser mit leckeren Rezepten, schönen DIY-Ideen und natürlich jeder Menge Fotos inspirieren und zum Nachmachen anregen.

Ich liebe vor allem das Backen von kleinen Köstlichkeiten: Egal, ob Cupcakes, Cakepops, Mini-Gugl oder kleine Törtchen – Hauptsache süß und hübsch anzusehen. Ich bezeichne mich selbst als kleine Basteltante. An Papier, Schleifenband und Co. kann ich einfach nicht vorbeigehen, denn das Selbermachen ist einfach meine Leidenschaft.

Mehr Rezepte von Sarah unter: [allesundanderes.blogspot.de](http://allesundanderes.blogspot.de)



Alles und Anderes



# Beeren-Mascarpone-Küchlein

## Zutaten

### Für den Teig:

150 g Kokosmehl  
280 g Erythrit  
10 Eier  
150 g gemahlene Haselnüsse  
3 Vanilleschoten  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz

### Für die Creme:

500 g Mascarpone  
6 EL Puderzucker (oder SukrinMelis)  
1 Zitrone  
250 g Magerquark  
200 g Sahne  
2 Päckchen Sahnefestiger  
500 g verschiedene Beeren

## Zubereitung

Zunächst trennt Ihr die Eier und schlägt das Eiweiß mit Erythrit, einer Prise Salz und dem Mark der Vanilleschoten steif. Verquirlt die Eigelbe miteinander und zieht sie unter den Eischnee. Anschließend vermischt Ihr Mehl, Backpulver und Haselnüsse miteinander und gebt alles nacheinander zu der Eiermasse, bis nach und nach ein krümeliger Teig entsteht. Gebt etwa zwei bis drei Esslöffel Wasser hinzu. Nun könnt Ihr den Ofen auf 180 °C vorheizen und in der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen oder auch kleine, runde Backformen mit einem Durchmesser von 15 cm verwenden. Für die erste Variante nehmt ihr einen Servierring zur Hand und legt ihn auf das Backblech. Drückt den Teig hinein und entfernt den Ring. Euer Teig sollte etwa einen Zentimeter hoch sein. Wiederholt das insgesamt neun Mal und backt Eure Böden dann etwa 15 bis 20 Minuten goldbraun. Danach gut auskühlen lassen.

Zwischenzeitlich könnt Ihr die Mascarpone-Creme vorbereiten. Dafür gebt Ihr Mascarpone mit der Schale und dem Saft der Zitrone sowie den Puderzucker in eine Schüssel und verrührt alles gut mit dem Handmixer. Anschließend hebt Ihr den Quark unter. Schlagt die Sahne mit dem Sahnefestiger steif und hebt sie ebenfalls unter die Creme.

Dann wascht und verlest ihr Eure Beeren. Nehmt nun einen Esslöffel Creme und verteilt sie damit auf einem fertigen Boden. Verteilt anschließend ein paar Beeren darauf und verschließt die Schicht wieder mit Creme. Wiederholt dies insgesamt drei Mal, bis Ihr die obere Schicht erreicht habt und mit ein paar Beeren verzieren könnt. Fertig ist die perfekte kleine Sonntagstorte! Stellt sie vor dem Verzehr für eine halbe Stunde in den Kühlschrank – so lässt sie sich besser anschneiden.



## Michéle von Lililotta

Hallo, mein Name ist Michéle. Ich schreibe auf meinem Blog „Lililotta“ über DIY-Ideen, Deko-Inspirationen, Interieur und easy-peasy Rezepte.

Umgestellt und neu dekoriert habe ich schon immer gern, die Blog-Welt hat mir aber ganz neue Sichtweisen eröffnet. Diese nehme ich gerne in meinem Stil auf und spinne sie für mich weiter. Egal, ob besonders oder alltäglich – wenn es mich inspiriert, teile ich es auf meinem Blog.

Bunte Farben sucht man bei mir vergeblich, da ich es sehr minimalistisch mag. In meiner Wohnung ist Weiß vorherrschend, gerne im Kontrast mit Schwarz und Grau. Mint ist die einzige Farbe, die zugelassen ist.

Angefangen hat alles mit meiner ersten Spiegelreflex-Kamera. Immer neugierig und stets mit meiner Kamera unterwegs, wurde alles festgehalten, was irgendwie in den Sucher passte. Die ersten Rezepte weckten mein Interesse an der Food-Fotografie. Ich wäre gerne sportlich, esse aber lieber. ;)

Als Mama einer 10-jährigen Tochter bleibt das Basteln und Tüfteln nicht aus. Ich liebe mein Handy und kann nicht ohne Musik sein. Ich meine: Jeder braucht doch den richtigen Soundtrack für sein Leben, oder? Meine Haare machen immer was sie wollen, aber selten was sie sollen. Ich bin staatlich geprüfte Weihnachtselfe, habe aber leider keinen Draht zum Osterhasen (seufz!). Meine Badewanne ist ein Muss! Eine Wohnung ohne Badewanne kann noch so schön sein, taugt aber nix! Willkommen in meiner Welt!

Mehr Rezepte von Michéle unter: [lililotta.blogspot.de](http://lililotta.blogspot.de)

**Lililotta!**  
DIY FOOD FOTOGRAFIE INTERIEUR





# Apfel-Zimt-Hefekranz

## Zutaten

125 ml Wasser	30 g Butter
21 g frische Hefe	1 Ei
40 g Erythrit	1 Prise Zimt
300 g Mehl	ungesüßtes Apfelmus zum Bestreichen
1 Prise Salz	



## Zubereitung

Den Backofen auf 50 °C erhitzen. Die Hefe wird in lauwarmem Wasser aufgelöst. Mehl in eine Rührschüssel geben und die Butter in kleinen Flöckchen dazu geben, dann die Hefelösung hinzufügen. Mit den Knethaken langsam verrühren, Ei, Salz und Erythrit dazugeben. Den ganzen Teig zusätzlich mit der Hand durchkneten. Ist er noch zu klebrig, den Mehlgehalt erhöhen. Den Ofen ausschalten, die Tür kurz geöffnet lassen und den Teig dann abgedeckt in einer Schüssel im warmen Ofen ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich nach dieser Zeit verdoppelt haben.

Jetzt kommt der lustige „Kleben und falten“-Teil. Der Teig wird dazu rechteckig ausgerollt und mit Apfelmus bestrichen. Die ganze Fläche zusätzlich mit einer Prise Zimt versehen und dann von der langen Seite her aufrollen. Diese Rolle der Länge nach mittig aufschneiden (ein kleines Stück oben zusammen lassen). Dort, wo Ihr den Teig aufgeschnitten habt, könnt Ihr jetzt schön die verschiedenen Schichten Teig bzw. Mus erkennen. Diese etwas nach oben drehen und beide Enden immer wieder übereinander legen. Wie einen Zopf flechten, nur mit zwei Strängen.

Jetzt den Teig nur noch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Kranz formen und die Enden gut zusammen drücken. Bei 175 °C im Ofen (Umluft) ca. 15-20 Minuten backen.



## Nadin von Die Glückmacherei

Ich liebe es, in der Küche zu stehen, zu kochen und zu backen und Neues auszuprobieren. Mit meinem Blog „Die Glückmacherei“ habe ich die perfekte Möglichkeit gefunden, all das mit anderen – nicht nur mit meinem Lieben – zu teilen. Und eigentlich hätte ich auch gerne ein kleines Café. In dem würde es selbstgemachte Leckereien geben und nur die interessantesten, hippesten Leute würden vorbeischaun. Also so rein hypothetisch. Natürlich würden sie alles köstlich finden und riesige Bestellungen aufgeben. Und dann hätte ich ganz schön viel zu tun und keine Zeit mehr das zu tun, worauf ich eigentlich Lust hätte. Darum hab ich dann wohl lieber doch kein Café, aber dafür meinen Blog als kreatives Ventil.

Mehr Rezepte von Nadin unter: [www.dieglueckmacherei.com](http://www.dieglueckmacherei.com)





# Kürbiskern-Gugl

## Zutaten

**Für den Teig (ergibt ca. 15 Stk.):**

25 g Kokosblütenzucker

25 g Butter

1 Ei

20 ml Milch

1 EL Kürbiskernöl

50 g Mehl

1 EL gemahlene Kürbiskerne

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

**Für die Glasur:**

etwas weiße Schokoladenglasur

2 TL Kürbiskernöl

## Zubereitung

Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Zucker cremig mixen. Das Ei dazugeben und alles gut verrühren. Milch und Kürbiskernöl hinzugeben und untermengen. Die trockenen Zutaten mischen und unterrühren. Die Guglförmchen mit etwas flüssiger Butter auspinseln und den Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels einfüllen, sodass die Förmchen zu  $\frac{2}{3}$  voll sind. Für ca. 15 Minuten backen.

Die Schokoladenglasur schmelzen und das Kernöl unterrühren. Die Gugl hineintunken und nach Belieben verzieren.





## CARO VON FRAU HERZBLUT

Meine Leidenschaft für das Backen und Kochen sowie die Liebe für den guten Geschmack wurde bereits von klein auf nachhaltig geprägt. Denn ich bin im Garten meiner Eltern und Großeltern aufgewachsen. So habe ich früh gelernt, wie Obst und Gemüse wachsen und welche Köstlichkeiten sich in der Küche daraus zaubern lassen. Jede Jahreszeit brachte andere Genüsse auf den stets liebevoll gedeckten Tisch, die hinterher gemeinsam verspeist wurden. Meine daraus entstandene Back- und Kochleidenschaft hat sich bis heute stetig verstärkt. Sogar nach einem anstrengenden Tag finde ich es entspannend, wenn ich in meiner Küche einen Hefeteig knete oder eine Himbeertorte backe.

Auf diese Weise sind über die Jahre viele Rezepte mit persönlicher Note entstanden, die ich auf meinem Blog „Frau Herzblut“ teile. Der Name wurde durch unseren Nachbarjungen geprägt, der nur den Namen unserer Agentur – die herzblut Designagentur – kannte. Daher rief er immer „Hallo, Frau Herzblut!“ zu mir, wenn wir uns trafen. Da mein Blog ein Ort ist, in den ich viel „Herzblut“ investiere, war so der richtige Name geboren. Mein Herz schlägt besonders für die feine, natürliche Backkunst. Aber auch saisonale vegetarische Rezepte – die schnell gehen und aus naturbelassenen Zutaten zubereitet werden – sind mir eine Herzensangelegenheit.

Mehr Rezepte von Caro unter: [www.frauherzblut.de](http://www.frauherzblut.de)



Frau Herzblut

die feinen, kleinen Dinge des Lebens



# ERDBEER-KOKOS-TORTE

## ZUTATEN

### Für die Böden:

70 g Kokosöl (Zimmertemperatur)  
85 g Kokosblütenzucker  
3 Bio-Eier  
100 g Bio-Naturjoghurt  
2 EL Wasser  
180 g Mandelmehl  
2 TL Weinsteinbackpulver  
1 EL Erdbeerpulver  
½ TL gemahlene Vanille  
1 Prise Salz  
etwas Kokosöl und Mandelmehl für die Formen

### Für die Quark-Füllung:

250 g Magerquark  
2 TL Kokosblütenzucker  
50 ml Sahne  
1 TL Kokosblütenzucker  
100 g TK-Erdbeeren  
½ TL Vanille  
¼ TL Agar-Agar

### Für die Deko:

6-8 frische Erdbeeren  
1-2 EL Erdbeer-Fruchtchips  
1 EL Kokos-Chips

## ZUBEREITUNG

Für das Erdbeermark der Quark-Füllung die TK-Erdbeeren antauen lassen, fein pürieren und in einem Topf leicht erhitzen. Agar-Agar, Vanille und Kokosblütenzucker vermischen und unter Rühren einstreuen. Kurz aufkochen lassen und dann zum Abkühlen beiseite stellen. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kokosöl und Kokosblütenzucker in einer Schüssel luftig aufschlagen. Unter Rühren die Eier nacheinander einzeln hinzugeben. Dann den Joghurt und 2 EL Wasser untermischen. Mandelmehl, Weinsteinbackpulver, Erdbeerpulver, Vanille und Salz mischen und vorsichtig unter den Teig heben.

Drei Springformen (à 13-15 cm) mit Kokosöl einfetten und mit etwas Mandelmehl ausstäuben. Den Teig auf die Formen aufteilen und die Böden auf mittlerer Schiene etwa 22-25 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob sie fertig sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für die Füllung Magerquark und Kokosblütenzucker verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Das abgekühlte, eingekochte Erdbeermark mit einem Schneebesen unter die Quarkcreme heben; sie soll marmoriert aussehen.

Zum Zusammensetzen der Torte einen Boden auf einen Teller oder eine Tortenplatte setzen und ein Drittel der Quarkcreme darauf verteilen. Mit dem zweiten und dritten Boden genauso verfahren, bis die Torte zusammengesetzt ist. Die Tortenoberfläche mit frischen Erdbeeren, Erdbeer-Fruchtchips und Kokos-Chips dekorieren.





## Angi von Princi Cakes



Blonde Prinzessin, die gerne backt...

...so oder so ähnlich hat mich mal ein Kind beschrieben, als es um die Frage ging, wer ich eigentlich bin. Genau das trifft es auch ziemlich genau. Seit 2006 bin ich dem süßen Hobby des Backens und vor allem der Welt der Motivtorten verfallen. Damit das Kind auch einen Namen hat, entwickelte sich aus einem anfänglichen Chat-Namen mein heutiger Alias „prinCi“. Dieser Name stützt sich vor allem darauf, dass ich gerne eine rosa Prinzessin bin und das nicht nur auf meinem Blog und meinen Torten auslebe, sondern auch mit Herzblut gerne ein Krönchen trage.

Meine Leidenschaft zum Backen habe ich wohl geerbt. Zumindest sagt mir das jeder, der meine Uroma „Hännchen“ kennt, denn auch sie backte leidenschaftlich gern wunderschöne Torten und Kuchen. Das ist auch mein Steckenpferd: hübsch dekorierte und verzierte Torten. Am liebsten natürlich bunte Kindertorten. Als ich 2006 mit den Motivtorten anfang, gab es kaum deutsche Seiten oder Shops, die sich damit beschäftigten. Daher entstand die Idee, darüber zu bloggen, den Leuten zu zeigen, was Motivtorten sind und wie man diese herstellt. Und ich freue mich immer, wenn die Leute aufgrund meiner Anleitungen und Ideen mit diesem schönen Hobby anfangen...

Mehr Rezepte von Angi unter: [www.princi-cakes.de](http://www.princi-cakes.de)





# Blueberry-Cheesecake-Brownies

## Zutaten

### **Für den Teig:**

180 g Reissirup  
150 ml Pflanzenöl  
230 ml Pflanzenmilch (Reismilch)  
200 g Mandeln (gemahlen)  
2 EL Kakaopulver  
3 EL Pflanzenstärke (Maisstärke)

### **Für die Cheesecake-Creme:**

450 g Frischkäse  
1 EL Pflanzenstärke (Maisstärke)  
50 g Reissirup  
50 ml Pflanzenmilch (Reismilch)  
1 Vanilleschote

### **Für die Deko:**

100 g Heidelbeeren

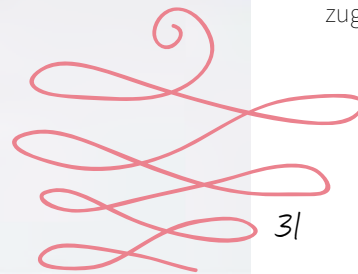
## Zubereitung

Aus Mandeln, Kakao, Reissirup, Pflanzenöl und Reismilch einen Kakaoteig anrühren. Diesen in eine Back- bzw. Auflaufform oder auf ein hohes Backblech geben.

In einer zweiten Schüssel den Frischkäse mit etwas Reismilch, dem Reissirup und der Stärke glattrühren und mit dem Mark der Vanilleschote verfeinern. Die Frischkäsemischung auf den Kakaoteig geben. Mit einer Gabel verteilen und dabei etwas strudeln. Am Ende noch die Heidelbeeren über den Kuchen verteilen.

Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen nun für ca. 60 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit ist es ratsam, den Kuchen mit Alufolie abzudecken, damit er nicht zu dunkel wird. Nach dem Auskühlen genießen!

Tipp: Wer es etwas süßer möchte, kann noch mehr Heidelbeeren hinzufügen. Die Mandeln lassen sich leicht gegen weißes Mehl austauschen. Anstatt Reismilch kann auch eine andere Pflanzenmilch verwendet werden, hier sollte nur darauf geachtet werden, dass kein Zucker zugesetzt worden ist.





## Danksagung

Wir von nu3 möchten uns ganz herzlich bei all den unglaublich begabten und begeisterten Bäckerinnen und Bäckern bedanken. Mit ihrer Kreativität und ihrem gutem Geschmack haben sie nicht nur dieses Buch zu einem kleinen Kunstwerk gemacht, sondern unserer Aktion Baking a Difference ein Gesicht und ein Herz gegeben. Alle süßen Beiträge gibt es unter:

<https://www.nu3.de/blog/baking-a-difference/backrezepte/>

Ein Hoch auf Euch und Eure Backöfen, *denn all you need is love – and cake!*

Das e-Book ist ein Angebot der:

nu3 GmbH

Brückenstr. 5

10179 Berlin

Telefon: +49 30 39 74 34 20

Telefax: +49 30 39 74 34 22

E-Mail: [info@nu3.de](mailto:info@nu3.de)

Internet: [www.nu3.de](http://www.nu3.de)

