



Muffins ohne Zucker 16 Stück

Zutaten

- 140 g Haferflocken
- 400 ml Reis Drink
- 2 Bananen sehr reif
- 160 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Cashewmus, Mandelmuss oder Erdnussbutter
- 100 g Cranberries oder Rosinen, getrocknet
- **Prise Salz**
- 1 Backpulver (**ca 16 g**)
- 1 TL gestrichen, Bourbon Vanille gemahlen
- ½ TL Zimt
- 2-3 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

1. Haferflocken und Cranberries oder Rosinen, mit Reisdink ca. 30 Minuten einweichen.
2. Die restlichen Zutaten, **ohne Mehl** zufügen und mit einem Stabmixer mixen.
3. Mehl langsam zufügen; am besten mit ein Mehlsieb.
4. Flüssigen Teig in 16 Muffinförmchen verteilen.
5. Leinsamen auf Muffins verteilen
6. Im 190 °C vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten backen. (Stabtest)

Tipp

Schmecken auch zum Frühstück lecker!



Power Balls

Zutaten für ca. 18 Balls

- 80 g Haferflocken
- 150 g Datteln, entsteinte
- 60 g Kokosraspeln
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zitrone

Zubereitung

1. Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. Datteln, wenn nötig entsteinen, fein hacken.
3. Haferflocken, Datteln und Kokosraspeln zusammen mischen.
4. Kurkuma, abgeriebene Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft daruntermischen.
5. Masse zu Kugeln formen (ø ca. 2 cm) und in Kokosraspeln wenden.
6. Vor dem Servieren ca. 30 Minuten kühl stellen.

TIPP

Variante: Anstatt Kokosraspeln, gemahlene Nüsse verwenden.

Datteln mit anderen trockenen Früchten austauschen.

Haltbarkeit: In einer Dose im Kühlschrank: 3-4 Tage.

Apfelkuchen

Zutaten

- 120 g Mehl Typ 550
- 120 g Vollkornmehl
- 150 g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Orangensaft
- 140 ml Sojamilch
- 2 Apfel
- 1-2 TL Agavensirup



Zubereitung:

Ofen auf 190° Ober- und Unterhitze vorheizen.

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten zusammenbringen: die beiden Mehle, Zucker, Hefe, Zimt und Salz.
2. In einer zweiten Schüssel die flüssigen Zutaten zusammenbringen: Sonnenblumenöl, Sojamilch und Orangensaft.
3. Die Äpfel waschen und ohne sie zu schälen in Viertel teilen, das Innere entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die flüssigen mit den trockenen Zutaten mit einem Holzlöffel vermengen und gut mischen.
5. Zwei Drittel der Äpfel mit dem Teig mischen, sodass jede Scheibe mit dem Teig bedeckt ist.
6. Den Teig in die Springform (22 cm) einfüllen und glatt streichen.
(Gefettete Springform oder mit Backpapier auslegen.)
7. Die restlichen Äpfel schön einschichten und zum Schluss das Ahornsirup darüber pinseln.
8. Im vorgeheizten Backofen, für ca. 50 Minuten backen, bis die Äpfel eine goldene Oberfläche haben.
9. Den Kuchen vor dem Servieren abkühlen lassen.

Obstsalat aus dem Ofen 4-6 Portionen

Zutaten

- 8 Feigen, getrocknet
- 2 EL Cranberrys, getrocknet
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 50 ml Preiselbeersaft
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 EL Rohrohrzucker + 2 EL Rohrohrzucker
- 2 EL Kürbiskerne, gehackt

Zubereitung

1. Feigen achteln und mit den Cranberrys zusammen in etwas Wasser ca. 20 Minuten einweichen.
2. Die Schale einer halben Orange sehr fein schneiden und mit dem Preiselbeersaft vermischen.
3. Orangen und Zitrone schälen (weisse Haut der Orangen/Zitrone wegschneiden) und in Scheiben schneiden.
4. Äpfel und Birnen entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Backofen auf 220 °C vorheizen.
6. Trockenfrüchte abtropfen lassen und mit den Äpfeln, Birnen, Orangen und der Zitrone in einer Auflaufform schichten. Mit 1 EL Rohrohrzucker bestreuen und den Orangenschalensaft darüber geben.
7. Den Backofen **auf 200 °C herunterschalten** und den Obstsalat hineingeben und ca. 25 Minuten backen.
8. 2 EL Rohrohrzucker mit ein bisschen Wasser in einer Pfanne karamellisieren, die Kürbiskerne hinzufügen und vor dem Servieren über den Obstsalat geben.



SAVE THE DATE! VEGANER KOCHKURS

7. Februar 2019 um 18- 22 Uhr:
"Einstieg in die vegane Küche"

2. April 2019 um 18 - 22 Uhr:
"Quick + Easy, die schnelle Alltagsküche"

23. Mai 2019 um 18 - 22 Uhr:
"Vegan + basisch, Frühlings Detox-Kurs"

20. Juni 2019 um 18 - 22 Uhr:
"Bella Italia!"

Preis pro Abend: CHF 140.-

Rabatt: 2 Abende: CHF 266.- statt 280.-

3 Abende: CHF 378.- statt 420.-

4 Abende: CHF 448.- statt 560.-

**ANMELDEN UNTER [INFO@ABC-
ERNAEHRUNGSCOACH.CH](mailto:INFO@ABC-ERNAEHRUNGSCOACH.CH)**

