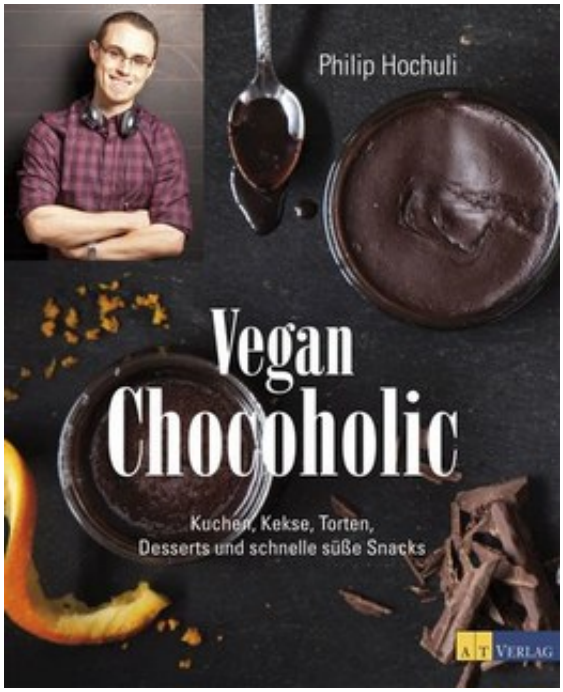
Philip Hochuli
Vegan Chocoholic

Extrait du livre

Vegan Chocoholic
de Philip Hochuli
Éditeur : AT Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b19235

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Sauce Caramel Royale mit Schokosplittern

In dieser Sauce möchten Karamell-Liebhaber am liebsten baden. Die Sauce schmeckt gut zu Pfannkuchen, Kuchen, Muffins, auf Brot oder einfach so zum Löffeln.

Für 1 Glas
Schwierigkeit * *
Zeitaufwand: 10 Minuten plus mindestens 2 Stunden Kühlzeit

200 ml Kokosmilch
150 g weißer Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
100 g dunkle vegane Schokolade (45-55 % Kakaoanteil)

100 ml Kokosmilch, den Zucker und den Zitronensaft in einen Topf geben und auf höchster Temperatur aufkochen. Die Hitze nur wenig reduzieren, sodass es immer noch kräftig kocht, und unter regelmäßigem Rühren mit dem Schwingbesen kochen lassen, bis die Farbe von Weiß zu Hellbraun wechselt (das dauert circa 5 Minuten). Dabei gut aufpassen, denn der Wechsel kommt sehr plötzlich. Wenn kaum mehr Blasen aufsteigen, ist es das sichere Anzeichen, dass es gleich so weit ist.

Dann noch so lange weiterkochen, bis das Karamell eine kräftig goldbraune Farbe angenommen hat. Nicht zu früh vom Herd nehmen, sonst wird das Karamell zu wenig dunkel und hat einen zu wenig intensiven Geschmack, aber auch nicht zu lange kochen und nicht zu dunkel werden lassen.

Nun die restliche Kokosmilch in den Topf geben, diesen erneut auf den Herd stellen und das Ganze nochmals 2 Minuten unter dauerndem Rühren zu einer homogenen Sauce kochen. Die Sauce in ein Glas füllen, auskühlen lassen und danach noch mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Schokolade sehr fein hacken oder raspeln, unter die Creme heben und die Sauce wieder in den Kühlschrank geben. Vor dem Verzehr jeweils kurz umrühren.

Tipp

Das Zubereiten von Karamell erfordert ein wenig Übung, also nicht verzweifeln, wenn es beim ersten Mal nicht hundertprozentig wunschgemäß klappt.

Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake

So lecker und so gesund! Der Cheesecake kann auch in doppelter Menge in einer Springform von 26 cm Durchmesser zubereitet werden.

Für eine quadratische Form von 16 cm Seitenlänge oder eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser
Schwierigkeit **
Zeitaufwand: 40 Minuten plus 6 Stunden Gefrierzeit und einige Stunden Kühlzeit

Boden:
60 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipp)
20 g Kakaopulver
65 g gemahlene Haselnüsse
30 g Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

Füllung:
150 g Bananen (Gewicht inklusive Schale)
200 g Cashewkerne (siehe Tipp)
75 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipps)
1 EL Zitronensaft
40 g Kakaopulver
3/4 TL gemahlene Bourbon-Vanilie, ersatzweise das Mark von 1/2 Vaniileschote
1 Prise Salz
2-3 EL Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

Die Bananen für die Füllung sollten möglichst so reif sein, dass sie bereits durch die Schale hindurch duften, aber noch nicht überreif sind. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 6 Stunden einfrieren.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Datteln mit einem Messer fein schneiden. Mit dem Kakao und den gemahlenen Haselnüssen in einer Schüssel mischen. 2 Teelöffel Wasser und das Kokosfett zugeben und alles kräftig durchkneten. Den Teig auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen.

Für die Füllung die Bananen aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz antauen lassen und zusammen mit Cashewkernen, Datteln, Zitronensaft und 5 Esslöffeln Wasser im Mixer zu einer cremigen, homogenen Masse mixen. Falls nötig kann man die gefrorenen Bananen auch etwas länger auftauen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Kakaopulver, Vanille, Salz und das geschmolzene Kokosfett gut untermischen und die Masse auf dem Boden verteilen. Im Kühlschrank einige Stunden erkalten und fest werden lassen.

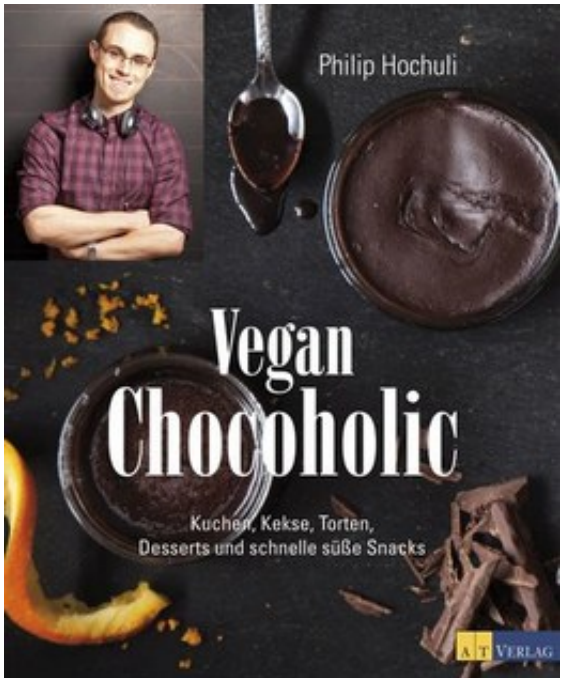
Tipps

Weiche Datteln gibt es häufig bereits als »Soft-Version« zu kaufen. Alternativ eignen sich auch Medjool-Datteln, die von Natur aus sehr weich sind.

Wenn die Cashewkerne bereits am Vorabend in Wasser eingeweicht werden, kann die Wassermenge für die Füllung von 5 auf 1-2 Esslöffel reduziert werden.

Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von P. Hochuli, „Vegan Chocoholic“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Philip Hochuli

Vegan Chocoholic

Kuchen, Kekse, Torten, Desserts und schnelle süsse Snacks

128 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr