

Liebe SportfreundeKW20-2021

In jeder vierten Woche erstellen wir für Euch süße Rezepte. Diese Woche bereiten wir leckere-süße Snacks mit gesunden vollwertigen Zutaten vor. Sowie ein Rezept für „Croissant“ die mal anders zubereitet werden und nicht so üppig-fettig sind, wie normal gewohnt. Außerdem ein außergewöhnliches „Cheesecake-Rezept“ für alle die Quark nicht vertragen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten - Kuchen mit Tofu geht auch!

1. Energy Balls mit Datteln und Brombeeren:

200g entsteinte Datteln (evtl. vorab einweichen wenn diese zu hart sind.)

100g Haferflocken

100g frische Brombeeren

50g Mandeln

50g Kokosraspel –zum Wälzen von außen der Kugeln.

Zubereitung:

Alle Zutaten außer die Kokosraspel in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren (fein zerkleinern).

Diese Masse wird jetzt mit feuchten Händen in kleine Kugeln geformt und anschließend in den Kokosraspel gewälzt.

Schon fertig! – Lasst es Euch gut schmecken!

Super für Unterwegs als „Power-Snack“!

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

2. „Cheesecake“ mal anders, ohne Quark dafür mit Tofu-ohne Backen!:

Es ist ein Versuch wert, dieser Käsekuchen ist ohne Quark und dafür mit Tofu. Das Ergebnis wird Euch überzeugen! Sehr saftig und sehr schokoladig-lecker! Der Boden und die Füllung sind ohne Backen!

Zutaten-Keksboden:

300g Hafer-Schoko-Kekse (oder andere Kekse)

3 EL Kokosöl

2 EL Erdnusscreme

Zutaten-Füllung:

ca. 500g Naturtofu

3 EL Zitronensaft

250 ml Pflanzenmilch (Hafer, Soja oder Mandelmilch)

2 Tafeln Zartbitterschokolade (200g)

120g brauner Zucker (Rohrzucker)

4 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

3 EL Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel aus Algen)

Schokoguss:

1 Block Schokoladen-Kuvertüre –Zartbitter auflösen (im Wasserbad)

Oder

Reine Schokolade auflösen (im Wasserbad)

Zubereitung:

Eine Springform mit Backpapier auslegen. Die Kekse in einer Schüssel zerkrümeln und das aufgelöste Kokosfett, sowie die Erdnusscreme wird dazu gegeben und gut vermengt. Diese Masse nun in die Form drücken und in den Kühlschrank kühlen.

Für die Füllung wird der Tofu ausgedrückt und in einer Schüssel zerkrümelt. Zitronensaft und wenig Salz hinzu geben, mit den Händen gut durch kneten. In einem Topf wird die Pflanzenmilch mit Zucker,

Schokolade, Kakaopulver und Agar-Agar vermenget und dann unter ständigem Rühren erhitzt. Wegen der Gelatine bitte einmal aufkochen lassen. Diese Masse wird nun zu dem zerkrümelten Tofu gegeben und gut vermenget- Klumpen frei rühren!

Diese Masse wird nun auf den gut gekühlten Keksboden gefüllt und sauber glatt gestrichen! Jetzt für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach wird der Kuchen von der Form gelöst und die aufgelöste Kuvertüre wird über den Kuchen gegossen. Nochmals kühlen!

Ein tolles Rezept! Guten Appetit wünscht Cathrin!

KW20-2021

3. Kartoffel-Schoko-Hörnchen-12 Stück:

Zutaten:

300g mehlig kochende Kartoffeln

60g Butter

125g brauner Zucker

2 Eier

400g Mehl, Mehl für die Arbeitsfläche (ich nehme Dinkelmehl)

1 Päckchen Backpulver

200g Zartbitter-Kuvertüre

Puderzucker zum bestäuben

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, kochen, ausdampfen lassen und pressen.

Butter und Zucker mit dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine schaumig rühren. Nach und nach die Eier dazu geben, schaumig aufschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach abwechselnd mit den Kartoffeln dazu geben. Es entsteht ein Knetteig. Der glatte Teig wird 15 Minuten kalt gestellt. In der Zwischenzeit den

Backofen auf 180 ° Grad vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen.

Nun wird der Teig auf einer bemehlten (wichtig) Arbeitsfläche mit einer Teigrolle zu einem Kreis ausgerollt. Die runde Teigplatte wird mit der flüssigen Schokolade bestrichen. Es werden 12 Tortenstücke geschnitten, diese werden vom großen Ende zur Spitze hin aufgerollt. Die Teig-Hörnchen vorsichtig auf die Bleche legen und ab in den Ofen.

Backzeit ca. 25 Minuten

Wer es mag,.... mit flüssiger Butter bestreichen oder nur mit Puderzucker bestäuben oder Butter plus Puderzucker- Hmmm lecker!

Ein tolles Rezept!Guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW20-2021