

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Beeren-Vanille-Trifle

4 – 5 Portionen



Crumble

- 75 g Buchweizenmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 – 60 g Kokosblütenzucker
- 30 g Mandelblättchen
- 30 g Mandeln – ganz
- 60 g Kokosöl

Nach Geschmack und je nach Obst, kann noch zB Zimt oder Vanille hinzugegeben werden

Die Zutaten schnell zu einem krümeligen Teig verkneten, das Kokosöl schmilzt schnell deshalb besser ein Handrührgerät verwenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Bei 140 Grad – ca. 25 Minuten backen

Auskühlen lassen

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
Instagram: [enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



Vanille-Creme

<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Sojajoghurt natur • 50 g Kokosblütenzucker • 40 g Speisestärke • ½ Tl Vanille • 1 - 2 Becher Mandelsahne oder eine andere vegane Sahne, dies Mandelsahne von sojana ist aus mehreren Gründen die beste Wahl. (geschmacklich und keine Zusatzstoffe, wie Aromen, Konservierungsmittel etc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt mit Kokosblütenzucker und Stärke unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Abkühlen lassen, ggf. in Schüssel, die in ein kaltes Wasserbad gestellt wird unter Rühren runterkühlen oder auf Eisplatte stellen • Mandelsahne mit der Vanille aufschlagen • Die Sahne unter den abgekühlten Pudding heben
---	---

Beeren-Mix

- 700 - 800 g frische Beeren nach Wahl

Alternativen:

Pflaumenkompott

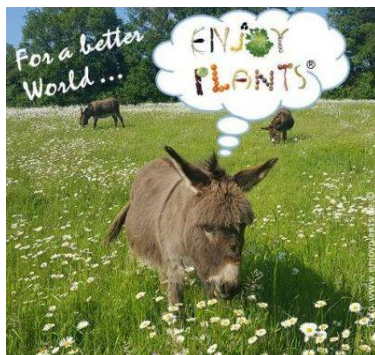
angedickte Kirschen,

gefrorene Beeren (gefroren in das Glas geben)

Bratapfelmischung (Apfelwürfel oder Scheiben – in etwas Fett anrösten, dann mit ein wenig Weißwein ablöschen, nach Geschmack, Zimtstange hinzufügen und Vanilleschote, Rosinen und kurz dünsten lassen. Geh. Mandeln karamelisieren und unter die Masse heben)

In Gläser schichten, unten das Obst, dann die Vanille-Creme und oben auf der Crumble

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

<p>Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen</p>	<p>http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</p>	<p>Copyright @ All Rights Reserved</p>
--	--	--