

# 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)

## Snickers-Torte



### Reihenfolge von unten nach oben:

- Rührteig
- Karamellsauce
- Erdnusscreme
- Schokosauce
- Karamellisierte Erdnüsse

|   |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| Sabine Lippertz<br>Vorm Eickerberg 72<br>42929 Wermelskirchen | <a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a><br><a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a><br><a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a><br><a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a><br>Instagram: <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">enjoy_plants</a> | Copyright @ All Rights Reserved |
|---|--|---------------------------------|



## Zutaten Kuchenteig

- 210 g Datteln (getrocknet) als Süßungsmittel
- 200 ml Wasser (lauwarm) zum Einweichen
- 150 ml Hafermilch/Sojamilch
- 1 TI Apfelessig – den Apfelessig in der Hafermilch verrühren –  
ca. 10 Min. zur Seite stellen
  
- 250 g Vollkornmehl
- 60 g Mehl Typ 1050
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 TI Natron
- 1 ½ TI Backpulver
- ¼ TI Vanille
- ¼ TI Salz
- 1 Ei gemahlene Leinsamen
- 100 g Kokosöl

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



### Zubereitung:

- ✓ Datteln mit ca. 200 ml warmem Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen – danach mit dem Einweichwasser pürieren
- ✓ Apfelessig in der Hafermilch verrühren – ca. 10 Min. zur Seite stellen
- ✓ Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen
- ✓ Zum Schluss flüssiges Kokosöl zufügen und alles gut verrühren, das geht mit einem Kochlöffel, aber auch mit einem Handrührgerät
- ✓ Teig einfüllen, in eine Springform (24er), über deren Boden Backpapier gespannt ist, den Innenring mit Kokosöl einfetten.
- ✓ Bei 180 °C für ca. 45 Min in den Backofen bei Ober- und Unterhitze

Den fertigen Kuchen etwas auskühlen lassen, dann halbieren, ich habe nur eine Hälfte für das Rezept verwendet, die andere Hälfte kann man prima einfrieren, alternativ arbeitet man mit zwei Böden oder backt nur die Hälfte, das Risiko dabei ist, dass er schnell zu trocken und nicht so fluffig wird.

### Karamellsauce

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Mandelsahne</li> <li>• 100 g Kokosblütenzucker</li> <li>• 1 Prise Natron (Wichtig)</li> </ul> | <p>Mandelsahne, Kokosblütenzucker und Natron in einen kleinen hohen Topf geben, unter Rühren aufkochen lassen und dann 20-30 Minuten köcheln lassen.</p> <p><i>Das Natron ist wichtig, damit die Sahne nicht gerinnt.</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 g Mandelsahne</li> <li>• 200 g grob gehackte Erdnüsse (ich knack sie frisch)</li> </ul>          | <p>Unter die warme Karamellmasse ziehen. In eine Schüssel geben (dann kühlt die Masse schneller ab) und hin und wieder umrühren.</p>  |

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



## Erdnusscreme

|         |   |  |
|---------|---|--|
| • 250 g | Mandelsahne   | Mandelsahne aufschlagen  |
| • 200 g | Seidentofu  | Seidentofu im Mixer mit Vanille, Kokosöl und Ahornsirup aufmischen |
| • ¼ Tl  | Vanille   |  |
| • 3 El  | Kokosöl   |  |
| • 1 El  | Ahornsirup  |  |
| • 300 g | Erdnussbutter<br><i>(stell ich selbst her, geht ratzfatz)</i> | Mandelsahne, Seidentofu-Mischung und Erdnussbutter vermengen       |

## Erdnussbutter (für die Erdnusscreme)

|                |            |   |
|----------------|------------|---|
| • 230 g        | Erdnüsse   | Erdnüsse im Mixer so grob oder fein hacken, wie gewünscht<br>Die übrigen Zutaten dann damit vermengen |
| • 3 El         | Kokosöl    |   |
| • 1 gute Prise | Salz       |   |
| • 1 El         | Ahornsirup |   |

- Tortenring um den Boden legen.
- Karamellsauce gleichmäßig aufstreichen
- Erdnusscreme darauf geben und gleichmäßig verteilen
- In den Tiefkühler geben für ca. 15 Minuten

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



## Schokosauce

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 80 g</li></ul>                               | <b>Schokolade (92 %)</b> – <i>wem diese Schokolade zu bitter ist, nimmt einfach eine etwas süßere Sorte</i> | Schmelzen – leicht abkühlen lassen                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 g</li><li>• 1 Ei</li><li>• ¼ TI</li></ul> | <b>Hafermilch</b><br><b>Ahornsirup</b><br><b>Vanille</b>  | Alle Zutaten mit der geschmolzenen Schokolade vermengen |

- Schokomousse oben auf die erkaltete Erdnusscreme geben.
- Nach Geschmack zum Abschluss mit gehackten und karamellisierten Erdnüssen bestreuen.

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



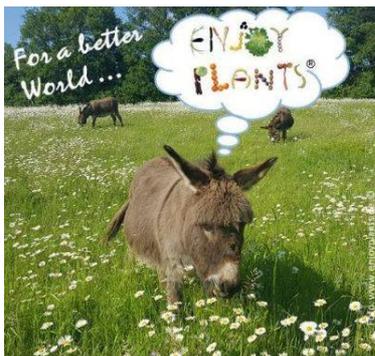
**Info zur verwendeten Mandelsahne/-schlagcreme:**

*Die Mandelsahne, die ich verwende stammt von der Firma Soyana, sie ist im Bioladen in der Kühltheke erhältlich, viele Bioläden haben sie nicht gelistet, können sie aber bestellen. Sie ist für mich die beste Sahne-Alternative, weil sie keine Zusatzstoffe beinhaltet, kein Palmöl und geschmacklich nicht zu toppen ist. Aber, ihr Manko ist, sie ist nicht billig.*



Von einer lieben Facebookfreundin weiß ich, dass sie die Mandelschlagcreme ersetzt hat durch dieses Produkt: [Schlagfix](#)

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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