

# 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)

## Apfel-Rosinen-Mandel-Brötchen



**Zutaten** Menge reicht für 12 Muffinformen + 4 Brötchen

- 250 g Dinkelmehl – 1050
- 300 g Vollkornmehl
- 2 EI Leinmehl (dazu könnt Ihr einfach Leinsamen feinvermahlen) mit etwas Wasser verrühren, das ergibt eine glibberige Masse.
- 1-2 Pr. Salz
- 450 ml Soja- oder Hafermilch – Sojamilch ist proteinreicher und zum Backen deshalb besser geeignet.
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- 1-2TI Ahornsirup

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



- 1 Abrieb einer Zitrone (Zitronenschale)
- 50 g Kokosöl
- 100g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln
- 3 kleine Äpfel (säuerlich z.B. Boskop) – entkernen und fein würfeln (aber nicht zu fein)
- ½ TI Zimt + ½ TI. Vanille
- Ahornsirup und **Weihnachtszeit Mandelwürzöl** zum beträufeln der fertigen Brötchen, quasi als Ersatz eines Brotbelages. Ich beträufle sie erst vor dem Servieren, am liebsten wenn sie noch warm sind, weil dann das Aroma richtig zur Geltung kommt. Das Öl kann man auch dem Teig zugeben, aber ich denke, es verliert einiges an Aroma und außerdem mag es nicht jeder. Erhältlich bei: <https://www.oelmuehle-solling.de/weihnachts-wuerzoel.html>  
Aber Ihr könnt es natürlich auch selbst herstellen.

### **Zubereitung:**

- ✓ Alle trockenen Zutaten, also 1050er und Vollkorn-Mehl, Salz, Zitronenschale + Vanille und Zimt vermengen
- ✓ Die zimmerwarme Pflanzenmilch und den Ahornsirup mischen, Hefe darin auflösen (Trockenhefe könnt Ihr auch direkt mit dem Mehl vermischen)
- ✓ Diese flüssige Mischung unter Rühren in die trockenen Zutaten geben, Kokosöl und Leinölmasse zufügen, alles gründlich verrühren/kneten
- ✓ An einem warmen Ort, z.B. im Backofen bei 50°Grad mit Holzlöffel in der Türe (damit sie aufstehen bleibt) oder im Dampfgarer bei Gärstufe gehen lassen
- ✓ Währenddessen die Äpfel waschen, entkernen und mittelfein würfeln (aber nicht zu fein, sie sollen noch ihre Struktur halten) ggf. mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht verfärben.

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



- ✓ Nach ca. 30 Minuten Apfelwürfel, gehackte Mandeln und Rosinen zufügen und nochmal etwas gehen lassen, dafür kann man die Schüssel aber lediglich abgedeckt in die Küche stellen. Der Teig ist nicht wirklich fest und mit den Händen knetbar, er bleibt gut feucht und klebt auch noch an den Händen.
- ✓ für ca. 20-30 Minuten, je nach Größe und Backofen bei 180°C ausbacken - sie brauchen nur eine leichte Bräune und sollten sich noch weich anfühlen



**Nicht vergessen, es schmeckt super, wenn die aufgeschnittenen Brötchen, vor dem Servieren noch warm mit einer Mischung aus Ahornsirup und dem Würzöl bestrichen werden, dazu nehme ich einen Pinsel.**

Viel Spaß bei der Zubereitung und beim Genießen.

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



**Herzliche Grüße Sabine Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede**

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