

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-Schicht-Dessert



Menge für 4 Personen

I. Schokoladen-Mousse

Vor der Zubereitung bitte die erforderliche Anzahl von Gläsern bereitstellen

- 120 g **Bitterschokolade** (Vivani – 92 %) – schmelzen und heiß verwenden!
(ich schmelze sie in der Warmhalteschublade, das geht ganz entspannt, da setzt und brennt nichts an) – wer es nicht so bitter mag, kann eine entsprechend süßer Schokolade wählen.
- 300 g **Seidentofu** direkt aus dem Kühlschrank verwenden
- ½ TI **Vanille**
- **Ahornsirup** Nach Geschmack und je nach gewählter Schokolade die Menge dosieren

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	Copyright @ All Rights Reserved
---	---	---------------------------------

- Alles in den Hochleistungsmixer, aufmixen und direkt in die bereitgestellten Gläser verteilen.
- Auf die Mousse ein **großes Schokoplätzchen** oder **rund ausgestochenen Kuchen** legen
- Die Plätzchen oder den Kuchen auf Wunsch mit **Amaretto** oder veganem Baileys beträufeln (muss aber nicht sein)
- Die Gläser in den Kühlschrank stellen.

(Ein Rezept für den Kuchen findet Ihr u.a. bei dem Rezept der Schwarzwälder Kirschtorte auf www.enjoyplants.de aber vielleicht habt Ihr ja auch mal was Kuchen über)



<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>
--	--	--



II. Karamellsauce

<ul style="list-style-type: none"> • 125 g • 50 g 	<p>Mandelsahne</p> <p>Kokosblütenzucker (<i>Ihr könnt natürlich auch einen anderen Zucker verwenden</i>)</p>	<p>Mandelsahne, Kokosblütenzucker und Natron in einen kleinen hohen Topf geben, unter Rühren aufkochen lassen und dann 20-30 Minuten köcheln lassen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kl. Prise 	<p>Natron (Wichtig)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 20 g • 100 g 	<p>Mandelsahne</p> <p>grob gehackte Erdnüsse (ich knack sie frisch)</p>	<p>Unter die warme Karamellmasse ziehen. In eine Schüssel geben (dann kühlt die Masse schneller ab) und hin und wieder umrühren.</p>

- Eine dünne Schicht Karamellsauce auf das Plätzchen / den ausgestochenen Kuchen geben.
- Die Gläser in den Kühlschrank stellen.

III. Erdnusscreme

<ul style="list-style-type: none"> • 125 g 	<p>Mandelsahne</p>	<p>Mandelsahne aufschlagen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 100 g • 1 Msp. • 1,5 El • ½ El 	<p>Seidentofu</p> <p>Vanille</p> <p>Kokosöl</p> <p>Ahornsirup</p>	<p>Seidentofu im Mixer mit Vanille, Kokosöl und Ahornsirup aufmischen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g 	<p>Erdnussbutter</p> <p>(<i>stell ich selbst her, geht ratzfat</i>)</p>	<p>Mandelsahne, Seidentofu-Mischung und Erdnussbutter vermengen</p>

- Eine dickere Schicht Erdnusscreme auf die Karamellschicht

<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>
--	--	--



Erdnussbutter (für die Erdnusscreme) – Ihr könnt sie natürlich auch kaufen

<ul style="list-style-type: none"> • 115 g Erdnüsse • 1,5 El Kokosöl • 1 gute Prise Salz • ½ El Ahornsirup 	<p>Erdnüsse im Mixer so grob oder fein hacken, wie gewünscht Die übrigen Zutaten dann damit vermengen</p>
--	---

- Erdnusscreme auf die Plätzchen oder den ausgestochenen Kuchen geben
- Und die Gläser zurück in den Kühlschrank stellen

IV. Schokosauce

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

- Schokoladensauce auf die Erdnusscreme geben.
- Zum Abschluss entweder noch karamellisierte Erdnüsse drüber streuen
- Und die Gläser zurück in den Kühlschrank stellen bis zum Servieren

<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>
--	--	--

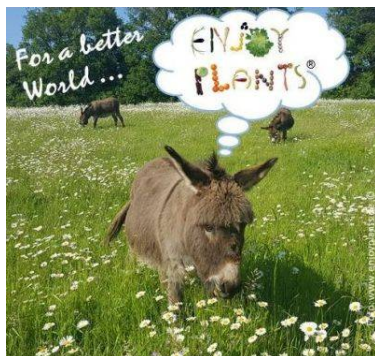


Info zur verwendeten Mandelsahne/-schlagcreme:

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 und geschmacklich nicht zu toppen ist. Aber, ihr Manko ist, sie ist nicht billig.



Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

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	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------