

# 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 große oder 8 kleine Portionen**

#### Crumble

- 75 g Buchweizenmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 – 60 g Kokosblütenzucker
- 30 g Mandelblättchen
- 30 g Mandeln – ganz
- 80 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"><li>• 500 g Sojajoghurt natur</li><li>• 50 g Kokosblütenzucker</li><li>• 30 g Speisestärke</li><li>• ½ Tl Vanille</li><li>• 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)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• Mandelsahne mit der Vanille aufschlagen</li><li>• Die Sahne unter den abgekühlten Pudding heben</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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



## Beeren-Mix

- 350 - 400 g frische Beeren nach Wahl

### **Alternativen:**

Pflaumenkompott

angedickte Kirschen,

gefrorene Beeren (gefroren in das Glas geben)

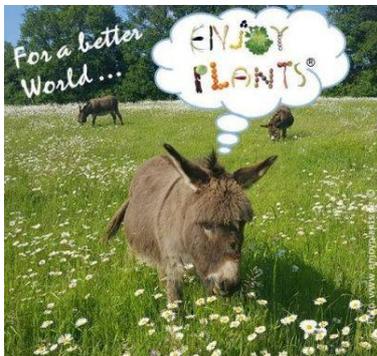
**Bratapfelmischung** (Apfelwürfel oder Scheiben – in etwas Fett anrösten, dann mit ein wenig Weißwein ablöschen, nach Geschmack, Zimtstange hinzufügen und Vanilleschote, Rosinen und kurz dünsten lassen. Geh. Mandeln karamelisieren und unter die Masse heben)

## Bei TK – Obst eine Gelierrmasse herstellen:

- ½ geh. Ei Bio-Gelierzmittel Konfitura von Biovegan
  - 150 ml kaltes Wasser
- Wasser in einen Topf geben und das Gelierzmittel unter Rühren einstreuen
- Dann noch dazu einrühren:
- 1 ½ El Ahornsirup
  - 1 El Zitronensaft
- Alles unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Min. köcheln lassen, dabei ständig umrühren.
- Tiefgefrorene Beeren vorsichtig unter die Gelierrmasse heben, sie sollen nicht Geleeartig sein, sondern nur ein bisschen abgebunden

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

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
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------