

# 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)

## Hefe-Küchlein mit Äpfeln oder Kirschen



**Zutaten** Menge reicht für 6-8 Personen zum Nachmittagskaffee

- 500 g Dinkelmehl – 1050 (alternativ – die Hälfte davon Vollkornmehl – die Mischung 1/3 1050 und 2/3 Vollkornmehl gelingt auch sehr gut)
- 2 Ei Süßlupinenmehl alternativ Leinmehl oder Sojamehl
- 1-2 Pr. Salz
- 800 ml Mandel-, Soja- oder Hafermilch – ich bevorzuge Hafermilch
- 1 Würfel. Frische Hefe alternativ 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 – 2 Tl Ahornsirup
- 1 Abrieb einer Zitrone (Zitronenschale)
- 60 g Kokosöl

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



- 100g Rosinen (bei der Variante mit den Kirschen entfallen sie)
- 3 große Äpfel (säuerlich z.B. Boskop) (bei der Variante mit den Kirschen entfallen sie)
- Ahornsirup und Zimt zum beträufeln/bestreuen

Bei der Variante mit Kirschen entfallen die Äpfel und die Rosinen, stattdessen kommen Sauerkirschen in den Teig auf 250 g Mehl (also das halbe Rezept) waren das bei mir 360 g Kirschen (Abtropfgewicht) und ein Schuss Kirschwasser (muss nicht sein, erfüllt keine Funktion)

### **Zubereitung:**

- ✓ Alle trockenen Zutaten, also Mehl, Süßlupinenmehl, Salz, Zitronenschale vermengen
- ✓ Die zimmerwarme Pflanzenmilch und den Ahornsirup mischen, Hefe darin auflösen
- ✓ Diese flüssige Mischung unter Rühren in die trockenen Zutaten geben, Kokosöl zufügen, gründlich verrühren
- ✓ 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.
- ✓ Nach ca. 30 Minuten Apfelwürfel und Rosinen zufügen und nochmal etwas gehen lassen, dafür kann man die Schüssel aber lediglich abgedeckt in die Küche stellen
- ✓ Die Hefeküchlein in einer Pfanne mit Kokosöl ausbacken, dann auf einem Gitter mit Küchenpapier belegt überschüssiges Fett aufsagen lassen
- ✓ Besonders lecker, wenn sie warm serviert werden
- ✓ Soviele Küchlein braten wie gewünscht, etwaiger Hefeteig, der übrig ist, kann super im Kühlschrank 1 Tag aufgehoben werden, so dass man auch am nächsten Tag frisch gebratene Apfelküchlein genießen kann

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



- ✓ Die fertigen Apfel-(Kirsch) - kühlein können dann ganz nach Geschmack mit Ahornsirup beträufelt und mit Zimt bestreut werden.



Viel Spaß bei der Zubereitung und beim Genießen.



**Herzliche Grüße Sabine**

**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