

# 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)

## Maulwurfkarte

(einer meiner Lieblingskuchen)



### Zutaten Kuchenteig

- 210 g Datteln (getrocknet) als Süßungsmittel
- 200 ml Wasser (lauwarm) zum Einweichen

✓ Datteln mit dem warmem Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen – danach mit dem Einweichwasser pürieren

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



- 150 ml Hafermilch/Sojamilch
  - 1 Tl Apfelessig – den Apfelessig
- ✓ Apfelessig in der Soja-/oder Hafermilch verrühren – ca. 10 Min. zur Seite stellen

- 250 g Vollkornmehl
- 60 g Mehl Typ 1050
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 Tl Natron
- 1 ½ Tl Backpulver
- ¼ Tl Vanille
- ¼ Tl Salz
- 1 El gemahlene Leinsamen
- 80 g Bitterschokolade – 92 % Vivani

✓ Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen

- 100 g Kokosöl
- ✓ Zum Schluss flüssiges Kokosöl und die mit Essig verrührte Hafermilch 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

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



## Obst

- 1 Schale Erdbeeren
- 2 Bananen
- Ggf. Kiwi, Him- oder Heidelbeeren, Mango u.v.m.

## Sahne

- 2 Becher Mandelschlagcreme von Sojana\*
- ½ - 1 Tl. Vanille

## Kuchen fertigstellen

- ✓ Erdbeeren, waschen, putzen und in nicht zu dicke, aber auch nicht zu dünne Scheiben schneiden, schaut mal aufs Foto, sie müssen halt schön gefächert gelegt werden können.
- ✓ Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden
- ✓ Weitere Obstsorten nach Geschmack z. B. Him- oder Heidelbeeren, Kiwi, Mango oder was Ihr sonst gerne mögt.
- ✓ Kuchen aushöhlen, so dass der Boden und ein Rand von 1 cm Stärke stehen bleiben. Könnt Ihr einfach mit einem Esslöffel herauslösen, die entnommene Masse grob zerbröseln und zur Seite stellen.
- ✓ Das Obst fächerartig hinein schichten, jeweils in Lagen arbeiten oder so wie Ihr mögt. Ihr könnt auch nach der ersten Obstschicht dünn Geliernmasse (vegan)\* aufbringen oder etwas von der Schlagcreme, dass macht den Kuchen stabiler.
- ✓ Die Schlagcreme mit ein bisschen Vanille und 1 El Ahornsirup aufschlagen und auf das Obst geben.
- ✓ Zum Schluss die Kuchenkrümel oben aufgeben, so dass ein „Maulwurfhügel“ entsteht.
- ✓ Gut ist, wenn der Kuchen noch ein wenig Ruhe hat.

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



\* **Geliermasse herstellen:**

*(optional, aber es fördert den Zusammenhalt des Obstes*

- 1/2 El Bio-Geliermittel Konfitura von Biovegan
  - 150 ml kaltes Wasser
- Wasser in einen Topf geben und das Geliermitteln 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.

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



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



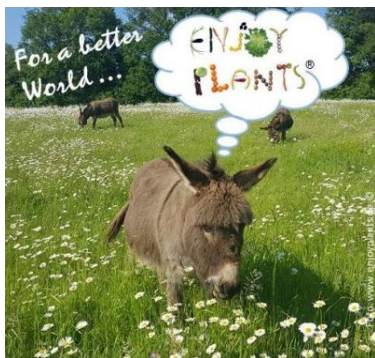
**Info zur verwendeten Mandelsahne/-schlagcreme:**

*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 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
---	--	---------------------------------