



STEFANIE REEB
*well*CUISINE

SÜSS&HAPPY

Wohlfühldesserts

FOTOGRAFIEN VON
THOMAS LEININGER

KNAUR 
BALANCE



INHALT

7	Vorwort
8	Süß & happy
10	Die Wellcuisine Dessert-Philosophie
12	Meine Zutaten
17	Küchenzubehör
18	NUR FÜR MICH
42	FÜR UNS BEIDE
68	FÜR ALLE
108	FÜR IMMER
140	FÜR LAST MINUTE
162	Basics
170	Rezeptverzeichnis
174	Weitere Bücher von Stefanie Reeb
176	Impressum



VORWORT

Als Kind liebte ich Süßigkeiten. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Bis auf einen gewaltigen Unterschied: Meine Desserts »versüßen« mir mein Leben heute tatsächlich. Sie tun mir gut, denn sie sind lecker und gesund. Es sind echte Wohlfühl-desserts.

Das war nicht immer so. Als Kind war ich süchtig nach Zucker. Ich aß Kuchen, Kekse und Schokolade bis zum Abwinken. Und vermutlich würde ich immer noch wahllos Schokoriegel in mich hineinstopfen, wenn ich im Teenageralter nicht krank geworden wäre. Ich litt unter chronischen Infektionen, fühlte mich erschöpft, war schnell überfordert und hatte ständig Bauchschmerzen. Heute weiß ich, dass mein angeschlagenes Darmmilieu für meine Probleme verantwortlich war. Diese Vermutung hatte auch mein damaliger Arzt, der mir empfahl, komplett auf Zucker, Weizen und Milchprodukte zu verzichten.

Mein Leidensdruck war damals so groß, dass ich den ärztlichen Rat ernst nahm und meine Ernährung komplett umstellte. Da ich nicht ganz auf Süßes verzichten wollte, begann ich Kekse und Kuchen mit Zutaten zu backen, die mir schmeckten und gleichzeitig gesund für mich waren – ohne Zucker, vegan und weizenfrei. Ich wusste das damals nicht, aber diese ersten chaotischen und kreativen Tage in der Küche, in denen meine Begeisterung und Leidenschaft für gutes und gesundes Essen erwachte, legten die Basis für das, was mich bis heute bewegt: Rezepte, die gut schmecken und guttun – die Verbindung von Gesundheit und Genuss.

Mein Essen wurde damals zu meiner Medizin und ich innerhalb von zwei Jahren wieder ganz gesund. Heute bin ich sehr dankbar für diese Erfahrungen, denn sie haben mir gezeigt, wie Essen auf unseren Körper wirkt und wie wir ihn mit den richtigen Lebensmitteln wieder in Balance bringen können. Seitdem verging kaum ein Tag, an dem ich mich nicht mit gesunder und leckerer Ernährung beschäftigt habe. Um noch tiefer in dieses faszinierende Thema einzusteigen, machte ich in der Schweiz eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Zusammen mit meinem Mann gründete ich unsere Ernährungs- und Lifestyle-Marke Wellcuisine, in der Gesundheit und Genuss eine sinnliche und wilde Ehe eingehen, die Körper und Seele gleichermaßen glücklich macht.

Mit Wellcuisine möchte ich dich dazu inspirieren, gesund und lecker zu genießen und dich dabei rundum wohlfühlen – mit vitalstoffreichem Essen und gesunden Wohlfühl-desserts, die dir dein Leben auf allen Ebenen versüßen.

SÜSS & HAPPY

Da du diesen Text liest, gehe ich davon aus, dass du genauso gerne Desserts isst wie ich. Du liebst eine gute Mousse au Chocolat und sagst bestimmt nicht Nein zu einem Stück Zitronentarte. Aber vermutlich hat deine Liebe zu Süßem auch die ein oder andere Schattenseite. So hast du dich bestimmt schon mal gefragt, ob ein Dessert »jetzt wirklich nötig« ist, oder du hast dir deiner Gesundheit zuliebe den Appetit auf Süßes versagt. Vielleicht hast du deinen Nachtschisch auch trotzdem gegessen und später ein schlechtes Gewissen gehabt. Denn seien wir ehrlich: Es ist gar nicht so einfach, sein Dessert zu essen und sich rundum gut dabei zu fühlen. Denn Desserts gehören nun mal – meist zu Recht – einfach nicht zu der Art von Essen, die allgemein als gesund bezeichnet wird. Wir haben also Lust auf Süßes, fühlen uns aber schlecht, wenn wir ihr nachgeben.

Dieses Dilemma möchte ich mit diesem Buch gerne für dich lösen. Denn was wäre die Welt ohne Desserts? Ein fader und lustfeindlicher Ort! Schon die bekannte Kochbuchautorin Julia Child hat gesagt: »Eine Party ohne Kuchen ist nur ein Meeting.« Natürlich muss kein Mensch Kuchen essen, um zu überleben. Süßes ist unnützlich, es dient ganz allein dem Genuss und der Freude. Und gerade deshalb ist es so wichtig für uns. Manchmal essen wir etwas Süßes, weil wir etwas zu feiern haben. Oder wir backen uns einen leckeren Keks, weil er uns gute Laune macht. Wir bringen unserer Freundin, die Liebeskummer hat, ein paar Brownies nach Hause, trinken dazu ein Glas Rotwein und finden, dass die Welt schon wieder viel besser aussieht. Oder wir überraschen unseren Liebsten mit einem selbst gemachten Tiramisu.

Mit Desserts feiern wir das Leben. Nur sollten wir es ab jetzt so feiern, dass auch unser Körper von der Party profitiert und wir uns selbst am Tag danach noch großartig fühlen. Denn schließlich sind Desserts ja nicht ohne Grund in Verruf geraten, enthalten sie doch in der Regel jede Menge leere Kalorien, die unserem Körper nichts geben und ihn gleichzeitig viel Energie kosten.

Ich finde, wir sollten nicht auf unsere Desserts verzichten, sondern sie mit anderen, gesünderen Zutaten zubereiten. Mit Zutaten, die blutzuckerfreundlich, natürlich und weniger stark verarbeitet sind. Mit veganen Zutaten, die den Körper entlasten, da sie leichter verdaut werden.

Schmecken gesündere Desserts weniger gut als herkömmliche und müssen wir sie uns schönreden, weil sie vernünftiger sind? Nein! Ich bin ein absoluter Genussmensch, und ich verspreche dir, dass gesunde Desserts viel besser und interessanter schmecken als die oft viel zu süßen und langweiligen Desserts, die man überall bekommt. Ich verspreche dir,

dass du nichts vermissen wirst außer dem schlechten Körpergefühl, das sich nach dem Genuss herkömmlicher Süßspeisen gerne einstellt.

Und was gehört noch zu einer guten Party außer einem leckeren und gesunden Dessert? Ja richtig: die Fähigkeit zu genießen! Denn tatsächlich möchte ich nicht den sinnlosen Genuss von Süßem propagieren. Ganz im Gegenteil: Ich glaube fest daran, dass wir uns mit selbst gemachten Süßigkeiten aus guten Zutaten, die wir in normalen Portionen bewusst genießen, etwas Gutes tun. Stopfen wir allerdings Süßes (ob gesund oder nicht) wahllos in uns hinein, behandeln wir uns schlecht und schaden unserem Körper. Deshalb ist »Mindfulness« in meinen Augen eine ganz wichtige Zutat beim Zubereiten und Genießen von Desserts. Denn wenn wir mindful (oder achtsam) sind, werden alle unsere Sinne in den Prozess integriert. Wir spüren die Konsistenz der Zutaten, wir schnuppern an den Gewürzen, wir hören das Knuspern von Gebackenem, und wir schmecken die Komplexität eines Aromas. Erst das bewusste Genießen macht ein gutes Dessert zu einem grandiosen Dessert und befriedigt uns auf einer tieferen Ebene.

Süßes macht happy, wenn wir es mit Sorgfalt und guten Zutaten selbst herstellen und bewusst genießen. Davon handelt dieses Buch. Es ist ein Buch mit 60 Rezepten, die dich durch verschiedene Situationen deines Alltags begleiten. Im Kapitel »Nur für mich« findest du Rezepte für die Momente, in denen du allein zu Hause bist und Lust auf ein kleines Dessert hast. In »Für uns beide« gebe ich dir Anregungen für leckere Süßigkeiten, mit denen du deinen Partner und dich selbst verwöhnen kannst. Und wenn Freunde oder Familie zu Besuch kommen, findest du im Kapitel »Für alle« die passenden Rezepte, die auch größere Runden glücklich machen. Für die nostalgischen Momente im Leben zeige ich dir im Kapitel »Für immer«, wie du lieb gewonnene Dessertklassiker gesünder auf den Tisch bringst. Und für Tage, an denen du wenig Zeit hast, findest du in »Für Last Minute« blitzschnelle Desserts, die du auch noch im letzten Moment zubereiten kannst.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch ein guter Freund sein wird und du es mit vielen Teig- und Fettflecken und dem ein oder anderen Eselsohr verschönern wirst. Mich hat es glücklich gemacht, dieses Buch zu schreiben. Und ich hoffe, dass es dich glücklich machen wird beim Lesen, Blättern und vor allem beim Zubereiten und Genießen der Rezepte.

Ich wünsche dir viel Spaß, Mindfulness und Liebe bei allem, was du tust.

Bleib süß&happy!
Deine Stefanie

DIE WELLCUISINE DESSERT-PHILOSOPHIE

Obwohl ich auf meinem Blog und in meinen Büchern sowohl süße als auch herzhaftere Rezepte vorstelle, kommen die euphorischsten Rückmeldungen meist zu den süßen. Der Grund dafür ist leicht erklärt: So gut wie jeder liebt Desserts, und nur wenige wissen, wie man sie gesünder zubereitet. Durch die letzten 20 Jahre, in denen ich nun schon gesunde Süßigkeiten kreiere, hat sich meine Philosophie entwickelt, der ich vor einigen Jahren zusammen mit meinem Mann einen Namen gab: Wellcuisine. Wellcuisine steht für die Verbindung von Gesundheit und Genuss und für Rezepte, die jeden gesundheitsbewussten Feinschmecker glücklich machen. Das sind unsere Prinzipien:

NATÜRLICH GUT

Wellcuisine-Rezepte bestehen aus möglichst reinen und naturbelassenen Zutaten. Wir verwenden keinen weißen Zucker, kein Weißmehl und haben uns auf vegane Desserts spezialisiert, die besser verträglich und schonender für Tiere und Umwelt sind.

SUPER GESUND

Bei unseren Desserts achten wir darauf, dass wir Süßungsmittel benutzen, die den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lassen als herkömmlicher Zucker und die zu einer entzündungshemmenden Ernährungsweise passen. Wir nehmen Rücksicht auf Allergiker und kreieren alle Rezepte ohne Eier, Laktose und Weizen. 99 Prozent unserer Rezepte können glutenfrei zubereitet werden.

HIMMLISCH LECKER

Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Desserts so gesund wie möglich sind. Genauso wichtig ist uns aber der himmlische Geschmack. Schließlich isst man Desserts nicht aus Vernunft, sondern weil man Lust darauf hat. Und diese Lust soll ganz und gar befriedigt werden.

EINFACH BESONDERS

Wellcuisine-Desserts sind einfach umzusetzen. Ihre besondere Note bekommen sie nicht durch komplizierte Zubereitungsmethoden, sondern durch ihren fein abgestimmten Geschmack, an dem wir bei jedem Rezept so lange arbeiten, bis wir ihn perfekt finden.

Du hast Lust auf noch mehr Wellcuisine-Rezepte? Dann schau doch mal auf meinem Blog www.wellcuisine.net vorbei. Dort findest du wöchentlich neue Inspirationen für ein gesundes und genussvolles Leben.



MEINE ZUTATEN

Mit ein paar Basics im Küchenschrank lassen sich gesunde Desserts noch schneller und unkomplizierter zubereiten. Das sind die Zutaten, die du am besten zu Hause haben solltest:

SÜSSUNGSMITTEL

AHORNSIRUP, GRAD A ODER C

Ahornsirup ist mein liebstes Süßungsmittel, da er recht geschmacksneutral ist und sich gut mit Teig oder Cremes verbindet. Grad A bezeichnet den helleren und milderen Ahornsirup. Grad C enthält dafür etwas mehr Mineralstoffe.

KOKOSBLÜTENZUCKER UND -SIRUP

Kokosblütenzucker hat einen karamellartigen Geschmack und eine dunkelbraune Farbe. Ich verwende ihn gerne da, wo ich mir eine deutliche Karamellnote wünsche. Ich habe immer den kristallinen Kokosblütenzucker und den flüssigen Sirup zu Hause.

MEDJOO-L-DATTELN

Medjool-Datteln sind nicht immer so einfach zu bekommen, deshalb schlage lieber zu, wenn sie gerade im Angebot sind. In der Regel bekommst du sie im türkischen Lebensmittelladen, im Biosupermarkt oder online. Sie halten sich gut verschlossen mehrere Monate und eignen sich perfekt zum Süßen von Cremes oder rohen Kuchenböden.

MEHL

DINKELMEHL, TYPE 1050

Für Kuchen und Gebäck verwende ich gerne Dinkelmehl im mittleren Mahlgrad. Wer lieber Dinkelvollkornmehl verwendet, kann das tun, wird aber einen etwas festeren Teig erhalten.

MEINE GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

Da mein Mann an Zöliakie leidet, steht bei uns immer ein großes Schraubglas mit meiner eigenen glutenfreien Mehlmischung in der Küche. Wenn du ebenfalls glutenfrei backen möchtest, mische dir am besten gleich eine ordentliche Menge an, auf die du dann spontan zurückgreifen kannst. Das Rezept findest du auf S. 164.

GEMAHLENE MANDELN

Gemahlene Mandeln findest du in vielen meiner Rezepte. Deshalb lohnt es sich, eine ausreichende Menge davon zu Hause zu haben, wenn du das ein oder andere Dessert aus

diesem Buch ausprobieren möchtest. Wer eine Nussallergie hat, kann auf gemahlene Erdmandeln zurückgreifen, die nicht zur Familie der Nüsse gehören und von Allergikern in der Regel gut vertragen werden.

BINDE- UND BACKTRIEBMITTEL

TAPIOKASTÄRKE

Tapiokastärke ist die pudrig gemahlene Stärke aus der Wurzel des Maniokbaums. Nicht zu verwechseln mit Tapiokaperlen, die man für den Bubble Tea verwendet. Tapiokastärke findet man im gut sortierten Bioladen, im Asialaden oder im Internet.

MAISSTÄRKE

Maisstärke wird auf der Verpackung auch oft als Speisestärke bezeichnet. Ich kaufe sie immer in Bioqualität und verwende sie gern für Puddings und Cremes.

CHIASAMEN

Chiasamen lassen sich sowohl im Ganzen, z. B. für Puddings, verwenden als auch gemahlen für die Bindung von Teig. Wer einen Häcksler zu Hause hat, kann die Chiasamen blitzschnell selber mahlen. Andere kaufen gleich gemahlene Chiasamen oder Chiamehl im Bioladen.

GESCHROTETE LEINSAMEN

Geschrotete Leinsamen bringen nicht nur Bindung ins Gebäck, sie sind auch ein echter Magenschmeichler, wenn man morgens 1 Teelöffel davon in ein Glas warmes Wasser rührt und 20 Minuten später isst (und das Einweichwasser trinkt).

WEINSTEIN-BACKPULVER

Weinstein-Backpulver enthält, wie der Name schon sagt, Weinstein, der bei der Herstellung von Wein entsteht. Es hat gegenüber normalem Backpulver den Vorteil, dass es kein pelziges Gefühl auf der Zunge erzeugt. Weinstein-Backpulver kann man in jedem Bioladen kaufen.

UNGESÜßTES APFELMUS

Ungesüßtes Apfelmus wird auch als Apfelmark bezeichnet. Es ersetzt beim veganen Backen die Eier und verleiht dem Teig eine angenehme Saftigkeit. Drei Esslöffel Apfelmus ersetzen ca. 1 Ei.

KICHERERBSEN IM GLAS

Aquafaba ist das Wasser, in dem Kichererbsen im Glas eingeweicht sind. Es kann wie Eischnee aufgeschlagen werden und gibt Kuchen, Baisers oder Mousse au Chocolat eine luftige Konsistenz.

FETT

KOKOSÖL

In meinen Rezepten benutze ich natives Kokosöl. Wer den Kokosgeschmack nicht mag, tauscht es durch geschmacksneutrales Kokosfett in Bioqualität aus.

PFLANZLICHE MILCH

UNGESÜSSTE MANDELMILCH

Mandelmilch ist mein Milchersatz der Wahl. Alternativ kannst du in meinen Rezepten die Mandelmilch durch Soja-, Hafer- oder Cashewmilch ersetzen. Du kannst Mandelmilch übrigens auch selbst herstellen (siehe S. 166).

KOKOSMILCH

Kokosmilch aus der Dose und mit vollem Fettgehalt ist eine tolle Zutat für gesunde Desserts. In manchen Rezepten verwende ich auch nur den festen Anteil der Milch. Deshalb solltest du beim Kauf der Kokosmilch darauf achten, dass außer Kokos und Wasser keine weiteren Zutaten angegeben sind. Dann setzt sich der fettige Anteil der Milch bei Raumtemperatur automatisch oben ab.

NUSSMUS

CASHEWMUS

Cashewmus findest du im gut sortierten Bioladen oder im Drogeriemarkt mit Bio-sortiment. Ich verwende es gern für Saucen und Cremes. Es kann in meinen Rezepten durch Mandelmus ausgetauscht werden.

WEISSES MANDELMUS

Mandelmus verwende ich zum Beispiel für meine leckere vegane Vanillesauce (siehe S. 114). Es kann durch das oft etwas kostengünstigere Cashewmus ausgetauscht werden.

SCHOKOLADE UND KAKAO

KAKAOPULVER

Ungesüßtes Kakaopulver sollte in keinem Vorratsschrank fehlen. Wer sich was besonders Gutes tun möchte, kauft rohes Kakaopulver, das so schonend verarbeitet wurde, dass sich noch alle gesunden Vitalstoffe des Kakaos darin befinden – unter anderem Magnesium und Antioxidantien, die unsere Zellen schützen.

ZARTBITTERSCHOKOLADE

Zartbitterschokolade kann man zwar auch selber machen (siehe S. 164), in Backrezepten funktioniert fertig gekaufte Schokolade aber oft besser, da sie weniger flüssig wird beim Schmelzen und so leichter verarbeitet werden kann. Wer auf weißen Zucker verzichten möchte, verwendet eine Schokolade, die mit Kokosblütenzucker oder Birkenzucker/Xylit gesüßt ist.

AROMEN, GEWÜRZE UND SALZ

UNBEHANDELTE ZITRONEN

Die abgeriebene Schale von unbehandelten Zitronen gibt Desserts eine wunderbar frische Note. Vor dem Abreiben heiß abspülen und abtrocknen.

CEYLON-ZIMT

Zimt ist nicht nur zur Weihnachtszeit ein tolles Dessertgewürz. Da Zimt den Stoff Cumarin enthält, der in größeren Mengen gesundheitsschädlich sein kann, sollte Ceylon-Zimt gekauft werden, der einen geringeren Anteil dieses Stoffes enthält.

KARDAMOM

Kardamom bringt den Geschmack des Orients mit und verleiht süßen Rezepten ein ganz spezielles Aroma. Für Desserts verwende ich gern gemahlene Kardamom.

KURKUMA

Gemahlene Kurkuma mit ihrer leuchtend gelben Farbe eignet sich in der veganen Dessertküche gut für Zitrusgerichte, um deren strahlende Farbe zu unterstreichen.

VANILLEEXTRAKT

Vanille gibt dem ein oder anderen Dessert sein ganz unverwechselbares Aroma. Natürlichen Vanilleextrakt muss man allerdings oft lange suchen. Im gut sortierten Bioladen oder im Internet wird man dann fündig. Oder man bereitet ihn gleich selber zu (siehe S. 165).

HIMALAYASALZ

Eine kleine Prise Salz unterstreicht die Süße eines Desserts und macht seinen Geschmack komplexer. Ich bin ein großer Fan von Himalayasalz und benutze seit Jahren kein anderes mehr. Es sieht durch seine rosa Farbe nicht nur schön aus, sondern ist auch ein naturbelassenes, mildes Salz, das sich in kleinen Mengen fantastisch für süße Rezepte eignet. Da es im Unterschied zu Kochsalz noch seine komplette Mineralstoffstruktur enthält, ist es auch ein viel gesünderes Salz, das dem Körper weitaus weniger Stress bereitet als reguläres Tafelsalz.



KÜCHENZUBEHÖR

Ein paar gute Küchengeräte sind die perfekte Investition in deine Gesundheit. Denn sie machen die Zubereitung gesunder Desserts zu einem Kinderspiel:

STANDMIXER

Ein guter Standmixer mit mindestens 800 Watt Leistung zu einem Preis von ungefähr 80 bis 100 Euro ist alles, was du brauchst, um in der gesunden Küche durchzustarten. Ich benutze meinen Mixer täglich für die Zubereitung von Cremes, (süßen) Suppen und für Smoothies.

HÄCKSLER

Mit einem Häcksler kannst du Nüsse, Kerne oder Chiasamen zu Mehl verarbeiten oder Cremes mit festeren Konsistenzen problemlos pürieren.

DIGITALE KÜCHENWAAGE

In der gesunden Dessertküche muss genau gearbeitet werden, weil sonst die Konsistenzen nicht so werden, wie sie sein sollen. Deshalb muss eine digitale Küchenwaage her. Sie kostet in der Regel nicht viel mehr als 20 Euro und ist für dein nächstes Dessert ein echter Lebensretter.

MESSBECHER

Der Messbecher ist neben der Küchenwaage der beste Freund des gesunden Dessertmeisters. Er ist schlicht und einfach unerlässlich, um Flüssigkeiten genau abzumessen.

BACKFORMEN

Für meine Rezepte brauchst du maximal 6 verschiedene Backformen, und du wirst für immer glücklich sein: eine 26-cm- und eine 17-cm-Springform, eine eckige Backform (ca. 28 × 20 cm), eine Muffinform mit passenden Papierförmchen, eine Madeleine-Form und ca. 6 kleine Ofenförmchen aus Keramik (Ramequins).

PINSEL

Mit meinem Pinsel bestreiche ich gern frisch gebackene Kuchen mit glänzendem Ahornsirup.

TIMER

Ich spreche aus eigener leidvoller Erfahrung, wenn ich dir hiermit Folgendes ans Herz lege: Benutze beim Backen **IMMER** einen Timer. Die Timing-Funktion deines Handys eignet sich perfekt dafür. Also nicht vergessen: Timer stellen!



A close-up photograph of a vibrant pink daisy flower with a dark brown center, planted in a light blue ceramic pot. The scene is set on a light-colored wooden surface. The text 'Nur für mich' is overlaid in a white, handwritten-style font across the upper portion of the image.

Nur für mich

Wer kennt sie nicht, diese Momente am Nachmittag oder Abend, wenn die Lust auf eine kleine Süßigkeit übermächtig wird? Anstatt in den nächsten Laden zu sprinten und einen Schokoriegel mit viel zu viel Zucker zu kaufen, lohnt es sich, eine gesündere Süßigkeit für genau diese Momente bereitzuhalten. Und weil du nicht immer so viel Zeit hast, für einen kleinen Snack ewig in der Küche zu stehen, bereitest du dir am besten einen Nachtsch zu, den du gut aufbewahren oder einfrieren kannst. So ist immer eine gesündere Alternative im Haus, wenn der Süßhunger kommt.



SCHOKO-NUSS-CHEESECAKES

Glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 40 Minuten plus mindestens 6 Stunden Wartezeit

Wenn ich weiß, dass ich ein paar dieser kleinen Schoko-Nuss-Cheesecakes im Tiefkühler habe, bin ich beruhigt, denn dann steht einer köstlichen Tea Time nichts mehr im Weg. Ich lasse einen der Cheesecakes 20 Minuten bei Zimmertemperatur antauen, mache mir eine gute Tasse Tee dazu, und der Nachmittag ist gerettet.

Die Cashewkerne für die Schoko-Nuss-Creme entweder 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen oder 10 Minuten in Wasser kochen, abgießen und komplett abkühlen lassen. Anschließend in einem Sieb mit frischem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit den anderen Creme-Zutaten im Standmixer 2–3 Minuten auf höchster Stufe fein pürieren.

Die Haselnüsse für den Boden im Häcksler grob zerkleinern. Mit den übrigen Bodenzutaten in der Maschine zu einem stückigen Teig verarbeiten.

Eine 12er-Muffinform aus Silikon verwenden oder eine reguläre Muffinform mit passenden Papierförmchen auskleiden. Den Teig für den Boden gleichmäßig auf die Mulden verteilen und mit den Händen andrücken. Die Creme auf den Boden geben und das Ganze mindestens 6 Stunden tiefkühlen.

Die Törtchen aus dem Tiefkühler nehmen und aus der Muffinform lösen (wenn Papierförmchen benutzt wurden, diese vorsichtig entfernen).

Für die Deko geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup und Kakaopulver glatt vermischen. Eine Gabel in die Flüssigkeit tauchen und die Törtchen damit beträufeln. Mit gehackten Haselnüssen dekorieren.

Im Tiefkühler aufbewahren und 20 Minuten vor dem Verzehr bei Zimmertemperatur antauen lassen.

Für 12 Stück:

Für die Schoko-Nuss-Creme:

250 g Cashewkerne
100 g natives Kokosöl, geschmolzen
100 ml ungesüßte Mandelmilch
80 ml Ahornsirup, Grad A oder C
2 EL Haselnussmus
50 g ungesüßtes Kakaopulver
1/4 TL Salz

Für den Boden:

180 g geröstete Haselnüsse
120 g Medjool-Datteln, entkernt
und in grobe Stücke geschnitten
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1/2 EL natives Kokosöl, geschmolzen
1/2 EL Ahornsirup, Grad A oder C
1/4 TL Salz

Für die Deko:

3 EL natives Kokosöl, geschmolzen
3 EL Ahornsirup, Grad A oder C
3 EL ungesüßtes Kakaopulver
3 EL geröstete Haselnüsse,
grob gehackt

KARDAMOMSCHOKOLADE MIT PISTAZIEN UND ROSENBLÜTEN

Glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 20 Minuten plus ca. 1 Stunde Wartezeit

Diese dünnen Schokoladenplättchen schmelzen sofort im Mund und hinterlassen diesen feinen Geschmack nach Kardamom, der nicht nur lecker ist, sondern auch die Verdauung anregt und den Magen beruhigt. In Kombination mit gerösteten Pistazien und getrockneten Rosenblüten schmeckt diese Schokolade wie aus Tausendundeiner Nacht.

Für ca. 16 Schokoladenplättchen: Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

20 g Pistazien

60 g Kakaobutter

40 g weißes Mandelmus

1 EL ungesüßtes Kakaopulver

2 EL Ahornsirup, Grad A oder C

1 Prise Salz

1 TL gemahlener Kardamom

ca. 1/3 TL getrocknete

Rosenblätter (Rosenblättertée)

Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen. Mit Mandelmus, Kakaopulver, Ahornsirup, Salz und Kardamom vermischen.

Die Schokolade auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.

Die Pistazien gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen und zwischendurch einzelne Rosenblätter platzieren. Die Schokolade aushärten lassen.

Die Schokolade in Rechtecke schneiden. Da sie schnell schmilzt, sollte sie in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden.

FOOD PHARMACY **KARDAMOM**

Kardamom enthält ätherische Öle, die viele gesundheitliche Vorteile haben. In erster Linie beruhigt er den Magen-Darm-Bereich, regt die Verdauung an und lindert Blähungen.

Eine ganze Kardamomkapsel kann gekaut werden, um Mundgeruch vorzubeugen oder zu beseitigen. Da Kardamom eine kühlende Wirkung hat, wird Frauen in der Menopause empfohlen, beim Aufkommen einer Hitzewallung eine Kardamomkapsel zu kauen.





MANGO-JOGHURT-MOUSSE

Glutenfrei | Zeitaufwand: ca. 15 Minuten

Dieser Nachtisch macht kaum Mühe und dafür ordentlich was her. Denn so ein Schichtdessert sieht edel aus, und die Kombination aus süßer Mango und säuerlichem Joghurt ist richtig lecker. Am besten gleich zwei Portionen zubereiten und die zweite für den nächsten Nachmittag im Kühlschrank aufbewahren!

Für die Mangomousse die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limettensaft hinzufügen und mit dem Pürierstab oder im Händsler cremig pürieren. Je nach Süße der Mango bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.

Den Joghurt mit Ahornsirup und abgeriebener Zitronenschale vermischen.

In zwei Gläsern abwechselnd Joghurt und Mangomousse schichten. Mit Mangomousse abschließen.

Für 2 Portionen:

Für die Mangomousse:

1 große Mango
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Ahornsirup, Grad A oder C
(optional)

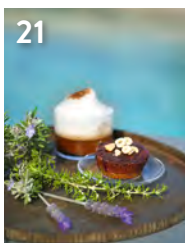
Für den Joghurt:

200 g dickflüssiger Naturjoghurt
(z. B. Kokos- oder Sojajoghurt)
2 EL Ahornsirup, Grad A oder C
abgeriebene Schale von
1/2 unbehandelten Zitrone

FOOD PHARMACY **MANGO**

Die Mango ist die »Königsfrucht« des Ayurveda, was einerseits an ihrer spirituellen Bedeutung liegt (siehe S. 144) und andererseits an ihrer großen Bandbreite an Heilwirkungen. Reife Mangos harmonisieren alle Konstitutionen (im Ayurveda »doshas«) und wirken energetisierend. Ein Forscherteam von der Jiangnan University in China untersuchte die einzelnen Wirkstoffe der Mango und stellte zahlreiche Heilwirkungen fest. Die interessanteste Erkenntnis war allerdings, dass ihre sekundären Pflanzenstoffe so harmonisch zusammenwirken, dass ihre Heilkraft viel höher ist, als es die Gesamtheit ihrer Stoffe vermuten lassen würde. So funktioniert eben nur die Natur: Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Einzelteile.

REZEPTVERZEICHNIS



21
Schoko-Nuss-
Cheesecakes



22
Kardamomschokolade
mit Pistazien und
Rosenblüten



25
Mango-Joghurt-
Mousse



26
Schoko-Madeleines



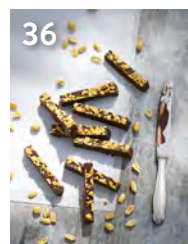
28
Früchte mit
Karamellsauce



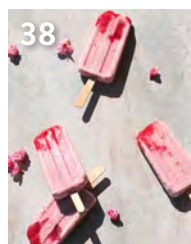
31
Schoko-Pflaumen



35
Kleine Bananenkuchen



36
Erdnusskonfekt



38
Erdbeereis am Stiel



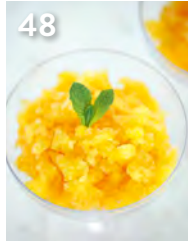
41
Schokomandeln mit
Salz



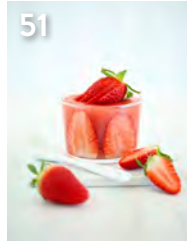
44
Kokos-Pannacotta
mit Pflaumen-
Rosen-Kompott



47
Schoko-Himbeer-Kuchen



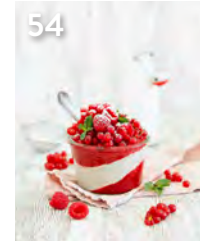
48
Orangen-Granita



51
Erdbeer-Kanten



52
Snickers-Pudding



54
Kokos-Himbeer-Chiapudding



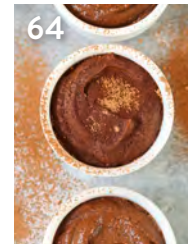
58
Karamelleis



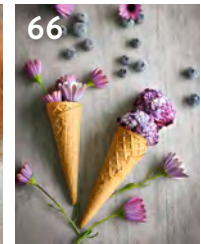
60
Schokomousse-Kuchen



63
Zitronenpudding



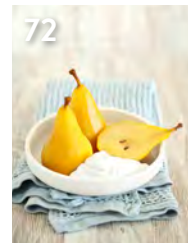
64
Avocado-Mousse-au-Chocolat



66
Blaubeer-Cheesecake-Eis



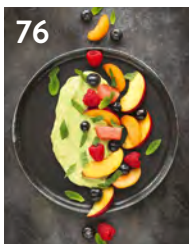
71
Riesencookie zum Teilen



72
Goldene Birnen



75
Himbeer-Petit-Fours



76
Thai-Obstsalat mit Limettencreme



80
Zwetschgen-Tarte



83
Indischer Gewürzmilchreis



85
Apfel-Zimt-Kuchen



86
Gebackene Ananas mit Limettenjoghurt



88 Blutorangenkuchen



91 Bananen-Schoko-Tarte



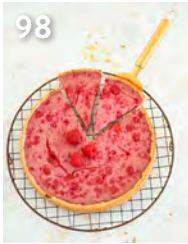
92 Sommerfrucht-Päckchen



95 Polenta-Orangenkuchen



96 Kleine Erdbeer-Kuchen



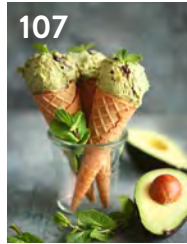
98 Joghurt-Himbeer-Tarte



101 Crêpes mit Birnenfüllung



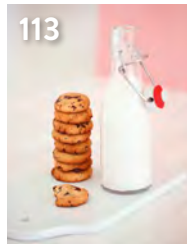
104 Mousse au Chocolat-Törtchen



107 Avocado-Minzeis mit Schokolade



111 Apfeltarte



113 Orangen-Schoko-Cookies



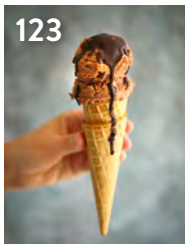
114 Bratäpfel mit Vanillesauce



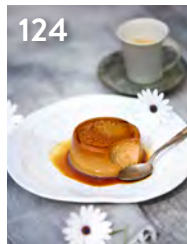
118 Brownies



121 Erdbeercrumble



123 Schokoloco-Eis



124 Milchkafee-Creme Caramel



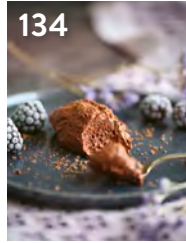
127 Zitroneneis in der Schale



128
Milchreispudding



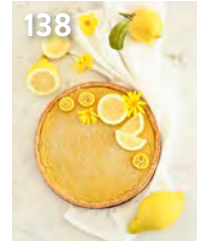
131
Rohe Tiramisu



134
Mousse au Chocolat



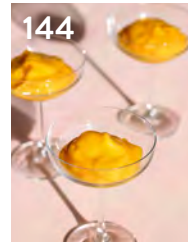
136
Apfelcrumble



138
Zitronentarte



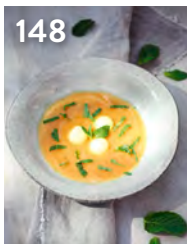
143
Erdbeersuppe



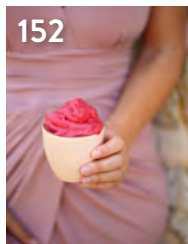
144
Mango-Sorbet



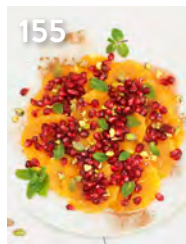
147
Pochierte
Lavendel-Aprikosen



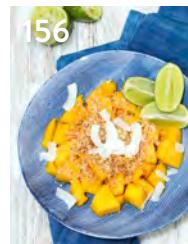
148
Melonen-Minzsuppe



152
Beeren-Softeis



155
Marokkanische
Orangenplatte



156
Mango mit
Kokosstreuseln



158
Heiße Äpfel mit
Schokolade



161
Lieblingsschoko-
pudding

WEITERE BÜCHER VON STEFANIE REEB



Süß&Gesund

Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen



Schön&Gesund

Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen



Süß&Gesund Weihnachten



Wellcuisine

Genießen, was gesund und glücklich macht



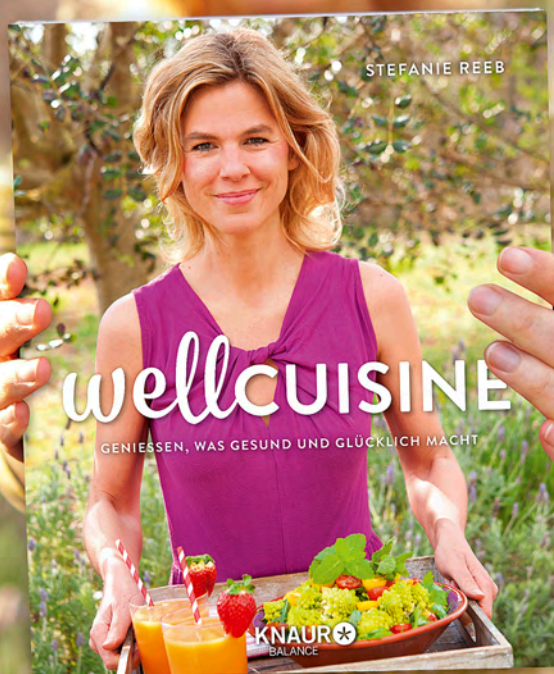
Süß&Gesund Weihnachten

Neue Rezepte



Ich, Lilly

Vom Glück, ein Hund zu sein, und was meine Menschen von mir lernen können



STEFANIE REEB

wellcuisine

GENIESSEN, WAS GESUND UND GLÜCKLICH MACHT

KNAUR
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2019
Copyright © 2019 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur
GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: Stefanie Reeb
Umschlagabbildung: Thomas Leininger
Design: Stefanie Reeb
Fotografien: Thomas Leininger
Redaktion: Anke Schenker
Layout und Satz: Stefanie Reeb
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
ISBN 978-3-426-67585-4

5 4 3 2 1