

Süßspeisen & Kuchen mit Agavendicksaft



Herbst: Apfel- und Pflaumenzeit

Überreicht durch Ihre Naturheilpraxis Sonnenschein
Legrandallee 1, Essen-Borbeck, Telefon 0201-670547

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	3
Apfel-Zimt-Muffins	4
Joghurt-Muffins	6
Apfel-Streusel-Kuchen	7
Schneller Apfelkuchen	9
Apfel-Quark-Auflauf	10
Pflaumenkuchen	11
Waffeln	12

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

immer wieder bin ich in der Vergangenheit gefragt worden, wie denn ohne Zucker Süßspeisen, Kuchen oder Gebäck zubereitet werden können und ob es ein entsprechendes Backbuch zu kaufen gibt. Gibt es - meines Wissens - nicht. In vielen Rezepten wird der Zucker durch Honig ersetzt, aber meine Meinung dazu kennen Sie als meine Patienten ja bereits.

Nun ist es so weit: Sie halten die erste Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Heftchens „Süßspeisen & Kuchen mit Agavendicksaft“ in der Hand. Die Rezepte wurden sorgfältig von uns zusammengestellt und natürlich auch getestet.

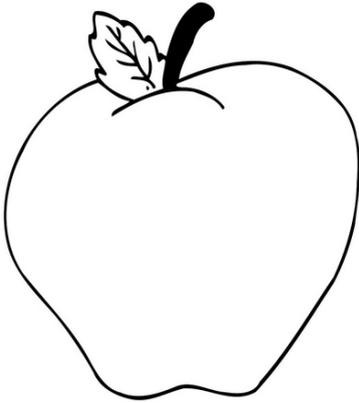
Wir hoffen, dass Sie Ihnen ebenso gut schmecken, wie uns.

Ihr Heilpraktiker

Daniel Sonnenschein & Team

Für kleine und große Apfel-Geniesser!

Apfel-Zimt-Muffins



Zutaten

120 g Vollkornweizenmehl
140g Weizenmehl
2 EL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
 $\frac{1}{4}$ TL Salz
1 EL Zimt
1 EL Vanillezucker
2 Eier
100g Agavendicksaft
 $\frac{1}{8}$ l Sonnenblumenöl
100g Apfelmus
250g Äpfel
50g Rosinen
60g Walnüsse, gehackt

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Vanillezucker vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier mit einem Schneebesen verquirlen, Agavendicksaft und Öl zufügen und alles vermengen. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit Apfelmus, Rosinen und gehackten Walnüssen zur Eiermasse geben und kurz unterrühren. Dann die Mehlmischung zufügen und vorsichtig unterheben. Den Teig bis zu zwei Drittel Höhe in die Muffin-Formen füllen. Im Backofen bei 180°C etwa 20-25 Min. backen und anschließend

in der Form noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Leichte Variante für Obst-Muffel!

Joghurt-Muffins

Zutaten

140g Mehl
160g (Vollkorn)Mehl
2 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
1 EL Zimt
125g Margarine
5 EL Agavendicksaft
250g Yoghurt
1 Ei

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone



Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, Natron und Zimt vermischen. Margarine mit Agavendicksaft in einem Topf erwärmen und beiseite stellen. In einer zweiten Schüssel Joghurt, Ei, Zitronenschale und -saft verrühren, dann Margarine und Agavendicksaft dazugeben. Die Mehlmischung in die Joghurtmasse geben und verrühren. Den Teig bis zu zwei Drittel Höhe in die Muffin-Formen füllen. Im Backofen etwa 20-25 Min. backen und anschließend in der Form noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Apfel-Streusel-Kuchen (Quark-Öl-Teig)

Zutaten Teig

200g Quark
6 EL (Soja)Milch
1 Ei
6 EL Öl
1 Prise Salz
6 EL Agavendicksaft
1 PK Backpulver
400g Weizen(vollkorn)mehl

Zutaten Belag

1kg Äpfel
Saft einer Zitrone
100g Rosinen
5-6 EL Agavendicksaft
Zimt nach Geschmack

Zutaten Streusel

100g Sonnenblumenkerne oder Haselnüsse, gemahlen
200g Weizen(vollkorn)mehl
5EL Agavendicksaft
120g Margarine
 $\frac{1}{2}$ -1 TL Zimt

Zubereitung

Quark mit Milch, Ei, Öl, Salz und Agavendicksaft verrühren. Backpulver und Mehl zugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 15 Min. ausquellen lassen. In dieser Zeit Äpfel waschen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Rosinen, Agavendicksaft und Zimt hinzugeben und vermengen. Sonnenblumenkerne (Haselnüsse) mahlen und trocken in einem Topf anrösten, abkühlen lassen und mit Mehl, Agavendicksaft, Margarine und Zimt zu einem Streuselteig verkneten. Den Quark-Öl-Teig auf ein ausgemehltes Backblech geben und gleichmäßig ausdrücken. Die Apfelmasse darauf verteilen und

die Streusel darüber geben. Bei 200°C etwa 20-25 Min.
backen.

Schneller Apfelkuchen

Zutaten

- 110g Margarine
- 165g Agavendicksaft
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 3 Eier
- Einige Tropfen Vanillearoma
- 150g Magermilchjoghurt
- 200g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL (Soja)Milch
- 4 Äpfel, mittelgroß
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Mandeln, gehobelt



Zubereitung

Margarine mit Agavendicksaft und Zimtpulver sehr schaumig schlagen. Nach und nach Eier, Vanillearoma und Joghurt unterrühren. Mehl, Backpulver und Milch dazugeben. Teig in eine gefettete 26er-Springform füllen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mit einem Messer der Länge nach mehrmals einritzen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit der eingeritzten Seite nach oben in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 30 Min. backen. Den Kuchen mit Mandeln bestreuen und bei gleicher Temperatur weitere 10-15 Min. backen.
Ein Muss für Süßspeisen-Fans!

Apfel-Quark-Auflauf

Zutaten

500g Äpfel

Saft einer Zitrone

2 Eier

50g Agavendicksaft

250g Quark

20g Weizen(vollkorn)mehl

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

Zubereitung

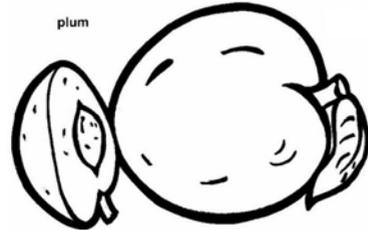
Äpfel waschen und grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen, Eigelb mit Agavendicksaft, Quark und Mehl verschlagen. Die Apfelmasse unterheben und mit Zimt abschmecken. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und locker unter die Quark-Apfel-Masse heben. Alles in eine gefettete feuerfeste Form geben und im Backofen überbacken. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen. Warm genießen.

Blechkuchen - fast wie bei Oma!

Pflaumenkuchen

Zutaten

225g Magerquark
4 EL Pflanzenöl
60ml (Soja)Milch
1 Prise Salz
180g Agavendicksaft
450g Mehl
1 Pk Backpulver
2kg Pflaumen
1 TL Puderzucker



Zubereitung

Quark mit Öl, Milch, Salz und Agavendicksaft verrühren. 440g Mehl und Backpulver vermischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Pflaumen entkernen und halbieren. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben und Teig darauf in Blechgröße ausrollen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Pflaumen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene etwa 35 Min. backen. Nach dem Abkühlen genießen.

Der Klassiker für ungemütliche Herbst-Nachmittage!

Waffeln

Zutaten

125g Margarine
50g Agavendicksaft
2 Eigelb
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
250g Weizen(vollkorn)mehl
250ml (Soja)Milch
2 Eiweiß
1 TL Zimt

Zubereitung

Margarine und Agavendicksaft schaumig schlagen. Eigelb unter die süße Masse rühren. Mehl und Backpulver unterrühren. Milch langsam hinzufügen, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Etwa 15 Min. ausquellen lassen, danach Eiweiß steif schlagen und mit Zimt locker unter den Teig heben. Den Teig portionsweise im Waffeleisen backen.

Ergibt ca. 10 Waffeln.