



SÜß & *zuckerfrei*

DIE BESTEN REZEPTE

JAN THORBECKE VERLAG

Inhalt

FRUCHTIGE DESSERTS

Kokos-Cotta mit Obstsalat 4

Beeren-Cashew-Frischkäse 7

Panna-Mascarpone mit Blaubeeren 8

Joghurt-Nussdessert

mit Erdbeer-Chia-Marmelade 11

Rote Grütze mit Vanillesauce 12

Chia-Kokos-Pudding mit Papaya und Kokoschips 15

Blaubeer-Orangen-Kaltschale 16

SCHOKOLADIGE CREMES & MOUSSE

Avocado-Schoko-Creme mit Erdbeeren 19

Weiße Schokoladenmousse

mit Himbeer-Rhabarber-Kompott 20

Schokoladenmousse mit Lupinencreme

und Kichererbsenschaum 23

WAFFELN & PANCAKES

Waffeln mit Reissüße 24

Schoko-Pancakes 27

KLEINES GEBÄCK

Knuspertörtchen mit Joghurt und Beeren 28

Red-Velvet-Cupcakes 31

Ganache-Brownies ohne Backen 32

Glutenfreie Törtchen mit frischen Früchten und Sahne 35

KUCHEN, TORTEN & TARTES

Tiramisu-Torte mit Honigbiskuit 36

Fettarmer Zitronen-Käse-Kuchen 39

Cashewkuchen mit Himbeeren 40

Himbeertorte mit Zartbitterschokolade 43

Zitronentarte mit Baiser 44

Carrot Cake mit Frischkäse-Orangen-Creme 46

WARME DESSERTS

Glutenfreier Haferflockenauflauf mit Beeren 49

Gebratene Grieß-Schnitten mit Gewürz-Honig-Feigen 50

EIS, PARFAIT & NICECREAM

Himbeersorbet 53

Melonen-Joghurt-Eis 54

Veganes Stracciatella-Eis 55

Joghurt-Parfait mit getrockneten Hibiskusblüten
und Rosenwasser 56

Avocado-Minz-Eis 59

Erdbeer-Joghurt-Nicecream 60

Nicecream mit Erdnussbutter und Himbeeren 63



BEEREN-CASHEW-

Frischkäse

FÜR 4 PORTIONEN

60 g Cashewkerne ✶ 500 g gemischte Beeren,
z.B. Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren und Johannis-
beeren ✶ 4 TL Ahornsirup ✶ 400 g körniger Frischkäse ✶
200 g Quark, Magerstufe

- ❶ Die Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell anrösten, dann wieder abkühlen lassen.
- ❷ Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, die Johannisbeeren von den Rispen streifen. Alle Beeren in einer Schüssel mischen. Zwei Drittel zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit dem Ahornsirup mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Frischkäse mit dem Quark und zwei Dritteln der Cashewkerne verrühren. Die zerdrückten Beeren locker untermischen.
- ❸ Die Mischung auf Schalen verteilen, mit den übrigen Beeren und Cashewkernen bestreuen und servieren.



SCHOKO- PANCAKES

FÜR 12 STÜCK

240 g Buchweizenmehl ✶ 80 g gemahlene Haferflocken ✶

2 TL Backpulver ✶ 5 EL Kokosblütenzucker ✶

3 EL Rohkakaopulver ✶ 600 ml Mandeldrink ✶ 100 ml spritziges
Mineralwasser ✶ Kokosöl zum Ausbacken ✶ frische Blaubeeren,
Kakaonibs und geschmolzene vegane Schokolade zum
Servieren (optional)

- ❶ Den Backofen auf 60 °C Ober-/Unterhitze einstellen.
- ❷ Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Anschließend mit den Quirlen des Handrührgeräts nach und nach Mandeldrink und Mineralwasser einarbeiten, um einen homogenen Teig zu erhalten. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.
- ❸ In einer beschichteten Pfanne jeweils etwas Kokosöl erhitzen und aus dem Teig ca. 12 Pancakes ausbacken. Dazu je 2–3 EL Teig ins heiße Öl setzen und je Seite ca. 2 Minuten backen.
- ❹ Fertige Pancakes im Ofen warmhalten. Nach Belieben mit frischen Blaubeeren, Kakaonibs und geschmolzener Schokolade servieren.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Schwabenverlag AG ist
Nachhaltigkeit ein wichtiger
Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz
umweltschonender Ressourcen
und Materialien.
Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart
Rezepte:
Stockfood Rezepte Service
Druck:
Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-1535-1



Bildnachweis:

© StockFood/für ZS Verlag/
Timmann, Claudia: Seite 5, 6, 13, 14,
17, 18, 58; © StockFood/Gräfe &
Unzer Verlag/Winner, Katrin: Seite
9, 42, 45; © StockFood/
Brooks-Dammann, Susan: Seite 10;
© StockFood/Wischnewski, Jan:
Seite 21, 22; © StockFood/Gräfe &
Unzer Verlag/Brinkop, Maria: Seite
25, 26, 30; © StockFood/Gräfe &
Unzer Verlag/Grossmann.Schuerle:
Seite 29, 37, 47, 51, 57;
© StockFood/The Picture Pantry:
Seite 33; © StockFood/freiknus-
pern: Seite 34; © StockFood/Bauer
Syndication: Seite 38; © Stock-
Food/Asy Nurullina: Seite 41;
© StockFood/Meliukh, Irina: Seite
48; © StockFood/News Life Media:
Seite 52; © StockFood/Friedrichs,
Emma: Seite 61; © StockFood/
Castilho, Rua: Seite 62.

