

GABRIELE DANEK

SIMPLY RAW

BAKERY

ROHKÖSTLICH
& VEGAN BACKEN

G|U

05 · VORWORT: SWEET SIDE OF RAW

15

FRÜHSTÜCKSGLÜCK

SOUL BOWL PORRIDGE, PANCAKES, CHIA-PUDDING ODER FRÜHSTÜCKSKRÄCKER - MIT **NATURBELASSENEN ZUTATEN** UND FRISCHEN FRÜCHTEN KANN EIN NEUER TAG AUFS SCHÖNSTE BEGINNEN.

47

COOKIES, CAKES & CO.

FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDÜRCH, ZUM KAFFEE AM NACHMITTAG ODER ALS PERSÖNLICHES GASTGESCHENK - CUPCAKES, CAKE-POPS UND PRALINEN FINDEN IMMER **BEGEISTERTE ABNEHMER**.

93

KUCHEN & TORTEN

SO SIEHT DER **ROHKOST-KUCHENHIMMEL** AUS: FRUCHTIGE TARTES, KLASSISCHE TORTEN UND SAFTIGE SCHNITTCHEN LASSEN SÜSSE TRÄUME AUF UNERHÖRT-GESUNDE WEISE WAHR WERDEN.

143

DESSERTS & MEHLSPEISEN

SAFTIGE MARILLENKNÖDEL, MOHNSTRUDEL, KAISERSCHMARRN & CO. - DIE KLASSIKER GELINGEN AUCH OHNE OFENHITZE GANZ VORZÜGLICH UND **MINDESTENS SO GUT** WIE DIE ORIGINALE!

NÜTZLICHES WISSEN

GEWUSST WIE!

AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN -
DEN LESE-HÄPPCHEN DIESES
BUCHES - ERZÄHLE ICH IHNEN
ALLES, WAS ES BEIM BACKEN
OHNE HITZE ZU BEACHTEN GIBT.
AUSSERDEM STELLE ICH IHNEN
MEIN WIENER CAFÉ VOR: MEINE
SIMPLY RAW BAKERY.

- 06 · Veganes Backen ohne Mehl & Hitze:
Geht das?
- 08 · Die Zutaten für simply raw:
mit Liebe gemischt
- 10 · Die Vorbereitung der Rohstoffe:
Aktivieren & Keimen
- 12 · Werkzeuge, Formen & Geräte:
nützliche Helfer
- 106 · Trocknen oder ab in die Kälte:
gesundes »Backen«
- 128 · Die kleine Bakery: vegane Roh-
kostoase **mitten in Wien**
- 166 · Wundervoll cremiges und veganes
Eis: **ice, ice, nice!**
- 180 · Je grüner desto besser:
jede Menge Smoothies

188 · REGISTER UND ADRESSEN
192 · IMPRESSUM



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

GRUNDREZEPT NUSSMYLK

NUSSMYLK UND NUSSTRESTER

Laut einer EU-Verordnung dürfen nur Produkte von milchgebenden Tieren die Bezeichnung »Milch« tragen. Daher erhalten meine Pflanzendrinks den Fantasienamen »Mylk«. Stellen Sie Ihre Nussmylk selbst her – so können Sie das Aroma selbst bestimmen.

Für ca. 500 ml Mylk

Zubereiten: ca. 10 Min.

Einweichen: mind. 8 Std.

Pro 100 ml ca. 45 kcal

50 g Nüsse oder Samen (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Hanfsamen oder Kürbiskerne)
2 entsteinte getrocknete Datteln
1 Msp. Vanillepulver
1 Msp. Zimtpulver
Salz

Außerdem:

Nussmilchbeutel oder Wäschenetz
(siehe S. 13)

1. Die Nüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt etwa 8 Std. oder über Nacht einweichen. Dann in einem Sieb abspülen (Bild 1) und abtropfen lassen. Die Nüsse mit 500 ml Wasser im Blender fein mixen (Bild 2). Den Nussmilchbeutel in eine Schüssel legen, die Nussflüssigkeit in den Beutel gießen und ausdrücken (Bild 3).

2. Den Blender ausspülen und die Nussmylk mit den Datteln, Vanillepulver, Zimtpulver und 1 Prise Salz darin mixen, bis sich die Datteln aufgelöst haben. Die Nussmylk ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar. Den feuchten Nusstrester (Nussreste; 50 g) können Sie einfrieren oder etwa 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

3. Für trockenen Nusstrester den feuchten Trester auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 8 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 10 Std. trocknen lassen (ergibt ca. 40 g). In einer Box ist er 6 Wochen haltbar.

MEIN SIMPLY-RAW-TIPP



Toller Sahneersatz: 100 g Cashew- oder Macadamianusskerne in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Dann mit 800 ml Wasser im Blender sehr fein mixen. 4 entsteinte Datteln, je 1 Msp. Vanille- und Zimtpulver sowie 1 Prise Salz mitmixen, bis sich die Datteln aufgelöst haben. Diese sämige Nussmylk ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.





GOLDEULEN-COOKIES

ORANGEN-CASHEW-KEKSE

Diese goldigen Eulen-Cookies sind in jeder Jahreszeit ein besonderes Mitbringsel. Sie sehen witzig aus und passen perfekt zu einer Tasse Tee oder Kaffee – aber auch zu einem Aperitif.

Für 40 Stück

Zubereiten: ca. 40 Min.

Marinieren: mind. 1 Std.

Trocknen: 10–14 Std.

Pro Stück ca. 140 kcal

Für die Mandeln:

1 Bio-Orange
2 EL Agavendicksaft
1 Msp. Zimtpulver
40 ganze Mandeln

Für die Cookies:

450 g Cashewnüsse
250 g Paranüsse
60 g Buchweizen
125 g Dattelpaste (siehe S. 134)
100 g Agavendicksaft
1 TL Zimtpulver
Salz
80 kleine Korinthen (ersatzweise
Choco Chips, siehe S. 59)

Außerdem:

runder Ausstecher (6 cm Ø)

1. Für die Orangen-Mandeln die Orange heiß waschen und trocken tupfen. 1 TL Schale fein abreiben. Die Orange halbieren und 2 EL Saft auspressen. Den Agavendicksaft mit Zimtpulver, Orangensaft und -schale in einer Schüssel verrühren. Die Mandeln dazugeben und mindestens 1 Std. in der Marinade ziehen lassen, dann herausnehmen und trocken tupfen.

2. Die Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 2 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 4 Std. trocknen.

3. Für die Cookies Cashewnüsse, Paranüsse und Buchweizen jeweils im Blitzhacker fein mahlen und in einer Schüssel vermischen. Die Dattelpaste, den Agavendicksaft, das Zimtpulver und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem festen Teig verkneten.

4. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 2 mm dick ausrollen, mit einem Ausstecher 40 Kreise ausstechen und auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Aus den Teigresten kleine Kugeln formen und jeweils 2 davon im oberen Drittel der Teigkreise als Augen andrücken. In die Augen jeweils 1 Korinthe drücken. Zwischen die Augen die Mandeln als Schnabel andrücken. Am unteren Rand der Kekse mit einer Gabel Krallen eindrücken.

5. Die Kekse im Backofen bei 50° (Umluft) und leicht geöffneter Ofentür etwa 8 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 10 Std. trocknen lassen. Die Goldeulen-Cookies sind in einer verschlossenen Box im Kühlschrank etwa 3 Wochen haltbar.



HIMBEER-CHEESECAKE

KÄSEKUCHEN MIT HIMBEERCREME

Sobald dieser himbeerfruchtige Käsekuchen angeschnitten ist, wird es still am Tisch. Nur noch ein leises »Mmmh, Mmmh!« und wenig später »Ich nehme noch ein Stück!« ist zu hören.

Für 1 Springform (18 cm Ø)

Zubereiten: ca. 25 Min.

Einweichen: mind. 4 Std.

Kühlen: mind. 5 Std.

Auftauen: mind. 30 Min.

Pro Stück (bei 12 Stücken)

ca. 400 kcal

Für den Belag:

200 g Cashewnüsse

125 g Kokosöl | Saft von 1 Zitrone

3 EL Hefeflocken

150 g Agavendicksaft | Salz

250 g Himbeeren

Für den Boden:

15 g Kokosöl

70 g Dattelpaste (siehe S. 134)

1 Msp. Vanillepulver | Salz

250 g feuchter Mandeltrester
(siehe S. 16)

MEIN SIMPLY-RAW-TIPP



Ein feinsäuerliches Aroma erhält der Kuchen, wenn man den Belag bei Zimmertemperatur etwa 8 Std. fermentieren lässt, bevor er auf den Boden kommt.

1. Für den Belag die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2. Für den Boden das Kokosöl (es kann noch fest sein) mit der Dattelpaste, dem Vanillepulver und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine etwa 8 Min. cremig rühren. Den Mandeltrester dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Springform mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen und andrücken. Den Boden bis zur weiteren Verwendung in das Tiefkühlgerät stellen.

3. Das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Cashewnüsse mit 100 ml Wasser, Zitronensaft, Hefeflocken, dem Agavendicksaft und 1 Prise Salz im Blender pürieren. Das Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Die Cashewmasse in der Form auf dem Mandelboden verteilen. Den Käsekuchen im Tiefkühlgerät mindestens 5 Std. fest werden lassen.

4. Den Cheesecake bei Zimmertemperatur mindestens 1 Std. auftauen lassen. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und auf den Kuchen setzen. Im Kühlschrank ist der Himbeer-Cheesecake etwa 5 Tage haltbar.



BANANA JOE

BANANENKUCHEN MIT SCHOKOGLASUR

*Für unseren Joe und alle Schokobananen-Liebhaber dieser Welt:
Harte Schale und weicher Kern vereinen sich hier zu einem Kuchenerlebnis
der besonderen Art. Eine gelungene Überraschung!*

Für 1 Kastenform (30 × 12 × 7 cm; 2 l Inhalt)

Zubereiten: ca. 1 Std.

Einweichen: mind. 4 Std.

Kühlen: mind. 10 ½ Std.

Pro Stück (bei 12 Stücken)

ca. 710 kcal

Für die Bananenfüllung:

150 g Cashewnüsse | 60 g Kokosöl
450 g Bananen | 75 g Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver | Salz

Für die Schokofüllung:

150 g Cashewnüsse | 50 g Kokosöl
75 g Agavendicksaft | Salz
75 g Kakaopulver | 1 TL Zimtpulver
1 Msp. Vanillepulver

Für den Boden:

75 g Buchweizen | 50 g Leinsamen
40 g Kokosblütenzucker
200 g trockener Mandeltrester
(siehe S. 16; ersatzweise
gemahlene Mandeln)
300 g feuchter Mandeltrester
(siehe S. 16)
200 g Dattelpaste (siehe S. 134)
20 g Kokosmehl

Für die Schokoglasur:

20 g Kokosöl | 30 g Kakaobutter | Salz
90 g Agavendicksaft | 40 g Kakaopulver

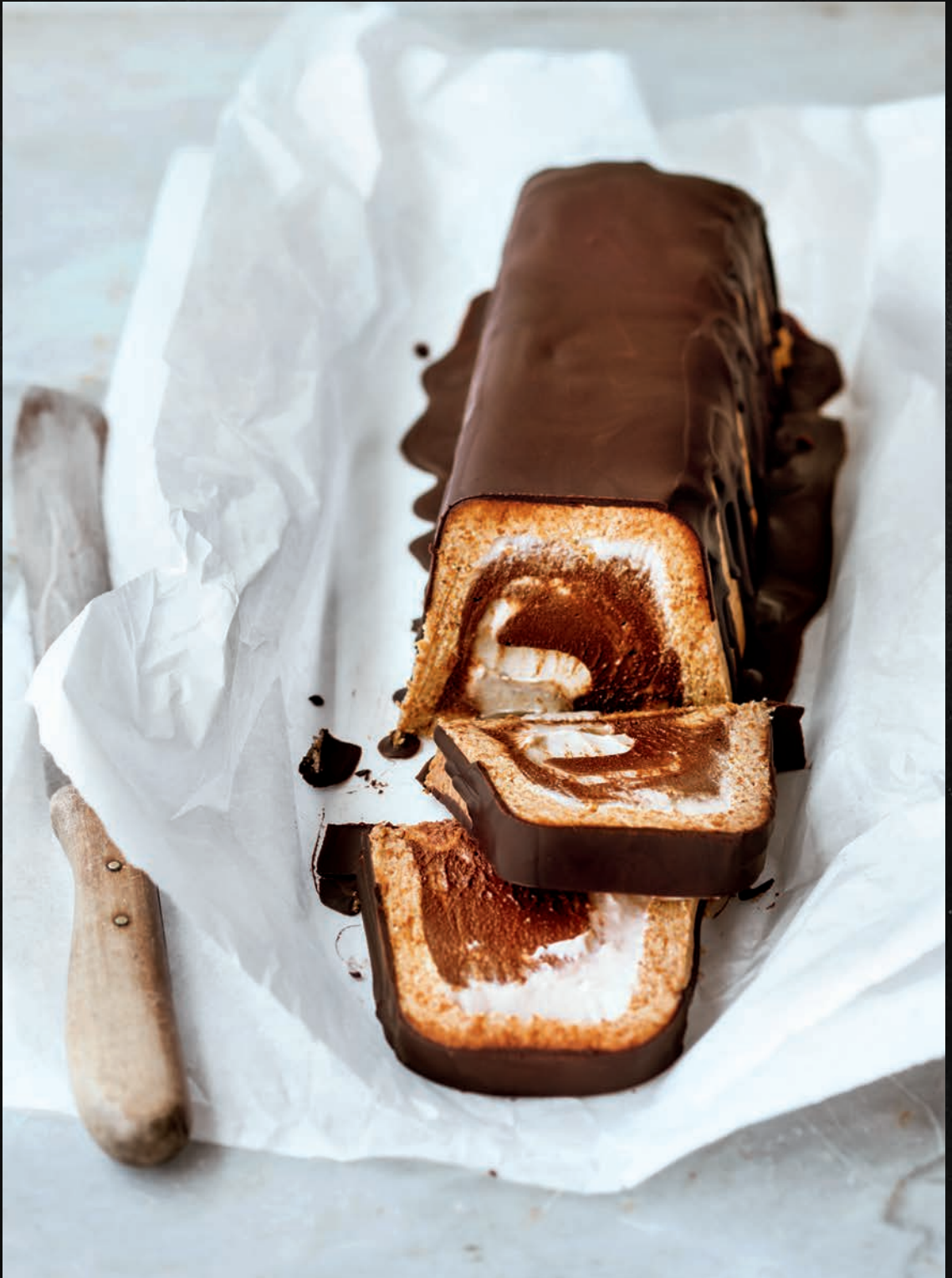
1. Für die Bananen- und die Schokofüllung die Cashewnüsse jeweils in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2. Für den Boden den Buchweizen, Leinsamen und Kokosblütenzucker im Blitzhacker mahlen. Die Mischung in einer Schüssel mit dem trockenen und feuchten Mandeltrester, der Dattelpaste und dem Kokosmehl verkneten. Den Teig etwa 15 Min. ruhen lassen. Dann auf Frischhaltefolie zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck von etwa 45 × 25 cm Größe ausrollen. Den Teig mithilfe der Folie in die Kastenform legen. Die überstehenden Ränder abschneiden, zusammenkneten und einen Deckel in Größe der Form ausrollen.

3. Für die Bananenfüllung das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Bananen schälen und mit Cashewnüssen, 150 ml Wasser, Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender pürieren. Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Die Bananencreme in der Form auf dem Teig verteilen.

4. Für die Schokofüllung das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen. Die Cashewnüsse im Blitzhacker mahlen, dann mit dem Agavendicksaft und 150 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. 1 Prise Salz, Kakao-, Zimt- und Vanillepulver und nach und nach das Kokosöl unterrühren. Die Schoko- auf der Bananenmasse verteilen. Eine Gabel spiralförmig durch die Füllungen führen. Den Teigdeckel darauflegen und die Ränder andrücken. Im Kühlschrank mindestens 10 Std. fest werden lassen.

5. Für die Schokoglasur Kokosöl und Kakaobutter im warmen Wasserbad schmelzen. Agavendicksaft und 1 Prise Salz, dann den Kakao unterrühren. Den Kuchen auf eine Platte heben und die Folie entfernen, die Schokoglasur daraufgießen und etwa 30 Min. kühl stellen. Im Kühlschrank ist der Kuchen etwa 1 Woche lang haltbar.



BACKE LIEBER UNGEWÖHNLICH



Sachertorte, Himbeer-Cheesecake und Nussbuserl -
raw, vegan, glutenfrei und ohne Industriezucker: Kann das gehen?
Und ob! Mandeln, Kerne, Nüsse und Buchweizen sind die Grundlage
der Teige, natürliche Süße verleihen Dattelmus, Agavendicksaft
oder Kokosblütenzucker, und nichts wird über 42° erhitzt.

Und das Beste daran:

Kuchen, Tartes, Cupcakes und Desserts stecken »simply raw«
nicht nur voller gesunder Inhaltsstoffe –
sie schmecken auch einfach unvergleichlich gut!



WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-5562-7



9 783833 855627

www.gu.de

G|U