

C-Quelle

Vitamin C Quellen sind u.a. Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Kiwi, Zitronen, Feige, Holunder, Sanddorn, Hagebutten.

Vitamin C ist besonders hitze, licht- und sauerstoffempfindlich.

Erdbeerkuchen

nach Herbert Walker



Zutaten in Bioqualität:

70 ml Erdnußöl, 3 EL Honig, 150 ml Wasser, 150 g gemahlene Haselnüsse, 150 g Vollkorndinkelmehl, Backpulver, Vanille, Zimt

800g Erdbeeren, ½ Liter Apfelsaft, 10 g Agar-Agar (oder Speisestärke)

Zubereitung:

70 ml Erdnußöl mit 3 EL Honig, 150 ml Wasser verquirlen.

Dann 150g gemahlene Haselnüsse, 150 g Dinkelmehl mit 1 TL Backpulver und mit Vanille und Zimt würzen.

Öl-Wasser-Mischung darüber gießen und alles gut verrühren, in eine gefettete Kuchenform geben und bei 200 C ca. 25 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

800 g Erdbeeren halbieren und auf den abgekühlten Boden legen.

½ Liter Apfelsaft erhitzen, 3EL davon entnehmen und mit 10 g Agar-Agar verrühren.

Wenn der Apfelsaft kocht, die 3 EL einrühren und gut 2 Minuten kochen lassen.

Die heiße Masse vorsichtig über die Erdbeeren gießen und erkalten lassen.

Seidentofu-Erdbeereis



Zutaten: 400 g Seidentofu
1 flach gehäuften Esslöffel Pflanzenmargarine oder Sojacreme
100g Rohrzucker
10 ml Zitronensaft (frische Zitrone entkernen und pressen)
350 g Erdbeeren
frische Erdbeerminze
2 frische Feigen

Seidentofu, Pflanzenmargarine, Rohrzucker, Zitronensaft und Erdbeeren zusammen geben und mit einem Mixer fein verrühren. In eine geeignete Schale mit Deckel umfüllen und für wenige Stunden in das Gefrierfach stellen, sodass die Masse fest wird.

Bei längerem Einlagern bilden sich Eiskristalle!

Feigen halbieren und in einer Pfanne unter leichter Wärmezufuhr erwärmen.

Eis aus dem Kühlfach entnehmen, portionieren, Kugeln auf die Feigen setzen und mit den frischen Erdbeerminzeblätter anrichten.