

Süße und seidig eingebettete Früchtchen



Erfrischende Mango – Seidencreme

Zutaten: eine faserarme Mango, Saft einer halben Zitrone
2 Eßl. Rohrzucker, 400g Seidentofu (Taifun)

Die Mango mit einem Spargelschäler schälen und vom Kern entfernen.
In einer Schüssel mit einem Mixer die Mangostückchen und dem Tofu verrühren.
Manche Mangos sind faserig und bleiben am Mixerbesteck hängen und können leicht entfernt werden.

Bitte den Stecker des Mixers währenddessen aus der Steckdose ziehen !!!

Jetzt den Rohrzucker und den Zitronensaft hinzugeben und kurziterrühren.



Erdbeerkuchen

nach H. Walker „Vollwertig backen mit Pfiff“

Zutaten:

70ml Erdnussöl, 3 Eßl. Milden Imker-Honig
150 g Haselnüsse (gemahlen) , 150 g Dinkelvollkornmehl, 1TL Backpulver,
Vanille, Zimt
800 g Erdbeeren
½ l Apfelsaft
10 g Agar Agar (Geliermittel, siehe unten)

70ml Erdnussöl mit 3 Eßl. Honig und 150 ml Wasser verquirlen.
150g Haselnüsse fein reiben, mit 1TL Backpulver mischen und mit Vanille und Zimt würzen.
Die Öl-Wasser-Mischung darüber gießen und gut miteinander verrühren.
Alles in eine gefettete Kuchenform (Durchmesser 26 cm) geben und
bei 200 Grad 25 Minuten backen.
Nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

800g Erdbeeren nach dem Säubern halbieren und auf den abgekühlten Tortenboden legen.

½ l Apfelsaft erhitzen. 3 Eßl. Saft davon abnehmen und mit 10 g Agar Agar verrühren.
Kocht der Apfelsaft, die 3 Eßl einrühren und gut 2 Minuten kochen lassen.
Die heiße Masse vorsichtig über die Erdbeeren gießen und erkalten lassen.

Agar Agar ist ein aus Meeresalgen hergestelltes Geliermittel in Pulver oder Flockenform und im Naturkostladen erhältlich.

Bei erhöhter Schilddrüsenfunktion sollte dieses Geliermittel gemieden werden.