

# Erdbeer-Dessert



Wir haben die **Erdbeeren** gewaschen, geputzt, in Stücke geschnitten und  $\frac{2}{3}$  davon mit einer **Banane** gemixt. Beim Anrichten haben wir die restlichen Erdbeerstücke obenauf gegeben und mit **Sojacuisine** verfeinert.

Man kann in so einem Dessert auch sehr gut Keksreste und Kekskrümel verwenden und einfach druntermischen oder drüberstreuen.

---

# Sachertorte



300g **Dinkelvollkornmehl**, eine Prise Salz

100g **Rohrohrzucker**, **Vanillezucker** und

1 Pkg. **Weinsteinbackpulver**

200ml **Wasser**

200ml **Sojamilch**

70-100ml **Rapsöl**

100g geschmolzene **Kochschokolade**

verrühren und bei 210-215 Grad für ca 30-40 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen durchschneiden, mit **Marmelade** bestreichen und mit **Schoko-Alsanguss** überziehen.

---

## **Mousse au chocolate**



(Im Bild links unten)

Zwei Dosen **Bio-Kokosmilch** in einem Topf erhitzen, vorher aber eine halbe Tasse Flüssigkeit zurückbehalten (brauchen wir für das Stärkemehl). **200-300g Kochschokolade** vorsichtig (brennt leicht an!!! viel umrühren!) in der Kokosmilch schmelzen lassen. Eventuell Vanillezucker und etwas Zucker (2-3 EL) dazugeben. Wenn es zu köcheln beginnt, 2 gehäufte EL **Stärkemehl** mit der verbliebenen halben Tasse Kokosmilch verrühren und unter die köchlende Masse ziehen.

Das Mousse in eine Schüssel füllen, eventuell mit Kokosraspeln bestreuen und kalt stellen.

Dieses Dessert ist ebenso einfach wie GENIAL!!!!

---

# Chili



Am Vortag (oder einige Stunden vorher) Bohnen einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und 1 Löffel Salz ca 30-35 Minuten im Druckkochtopf kochen. Nach dem Garen das Kochwasser auffangen.

Für das Chili haben wir nun etwas **Zwiebel** angeröstet und kleingeschnittene **Karotten und Zeller** dazugegeben. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (für ein halbes Kilo Trockenmasse Bohnen haben wir 2 Flaschen á 500ml genommen). Die abgegossenen Bohnen, **Mais** (2 Dosen), Salz, frische oder getrocknete **Chilischoten** und reichlich **Oregano** dazugeben und ca 30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Eintopf zu dickflüssig ist, etwas von dem Bohnenkochwasser dazugeben.

---

## Marmorkuchen



300g Dinkelmehl (ausnahmsweise KEIN Vollkorn)

100g **Zucker**

1 Pkg **Weinsteinbackpulver**, **Vanillezucker**, eine Prise **Gelbwurz** (Farbe!) und 1 Prise **Salz**

200ml **Sojamilch**

1 Schuss **Rum**

150 ml **Wasser**

70-100ml **Rapsöl**

vermischen und 2/3 der Masse in eine Form gießen. Danach den verbliebenen Rest mit Kakaopulver vermischen und über die helle Masse gießen. Gebacken wird der Kuchen bei ca 200-210 Grad für 20-40 Minuten (hängst von der Form ab)

Nach dem Auskühlen mit Streuzucker bestreuen und genießen!