



Bio-Pionier seit 1974

Natürlich süßen

mit alternativen Süßungsmitteln
und Rohrzucker



Vier Theorien

warum wir süßen · Seite 4

Alternativen

zu Weißzucker · Seite 6

mit
tollen
Rezepten

Wir machen Bio aus Liebe.

Inhalt

Vier Theorien, warum wir süßen	04
Alternative Süßungsmittel	
› Dattelsüße.....	06
› Dattelsirup	07
› Kokosblütenzucker.....	08
› Kokosblütensirup.....	09
› Zuckerrohr-Melasse	10
› Ahornsirup	11
Alternativen zu Weißzucker	
› Rapadura Vollrohrzucker	12
› Cristallino Rohrzucker	13
Süße Rezeptideen	14

Warum wir süßen

Wer gönnt sich nicht ab und zu ein Stück Schokolade oder Kuchen, um sich das Leben zu versüßen?

Wir konsumieren Süßes als Genussmittel, wenn wir traurig sind, wenn wir schnelle Konzentration oder Entspannung brauchen.

„Ohne Zucker wäre das Leben nur halb so süß“



Vier Theorien, warum wir süßen

Es gibt verschiedenste Theorien, warum wir Süßes konsumieren und weshalb es vielen so schwerfällt, darauf zu verzichten.

Theorie 1:

Das Verlangen nach Süßem ist uns angeboren – Bereits der menschliche Fötus nimmt über das Fruchtwasser Zucker auf. In der Muttermilch sind etwa 6% Milchzucker enthalten. Hier wird bereits das Fundament gelegt, dass im Erwachsenenalter weiter zu Süßem gegriffen wird. Denn ein süßer Geschmack vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und hebt die Stimmung.

Theorie 2:

Erbgut – Schon unsere Vorfahren hatten als Jäger und Sammler süße Beeren und Früchte auf dem täglichen Speiseplan. Dieser Instinkt war damals überlebenswichtig, ganz nach dem Motto: *„Was süß schmeckt, ist in der Regel nicht giftig.“* Zudem hatte derjenige einen Überlebensvorteil, dem permanent energiereiche Nahrung zur Verfügung stand.



Theorie 3:

Treibstoff für unser Gehirn – Zucker stellt einen wichtigen Energielieferanten dar. Da sich unser Gehirn ständig in der Wachstumsphase befindet, benötigt es sehr viel Energie. Weil die Vorräte an Kohlenhydraten begrenzt sind, verschlechtert sich bei niedrigem Blutzuckerspiegel meist zuerst die Konzentration. Um diesen schnell wieder auszugleichen, hilft es kurzfristig, Energie in Form von Zucker zuzuführen.

Theorie 4:

Süßes macht glücklich und sorgt für gute Laune – Durch die Aufnahme von Zucker gelangt der Eiweißbaustein Tryptophan vom Blut ins Gehirn. Die Aminosäure ist die Vorstufe des Glückshormons „Serotonin“, ein hormonähnlicher Botenstoff im Gehirn, der nachweislich unsere Stimmung mit beeinflusst.

Auf die richtige Dosierung kommt es an

Zucker wird neben Übergewicht und Karies für vielerlei Krankheiten verantwortlich gemacht. Daher ist es umso wichtiger, auf einen **bewussten Umgang zu achten**.

Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern vielmehr um die Anpassung des Zuckerkonsums an den heutigen Lebensstil, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und in Kombination mit ausreichend Bewegung.

Dann darf man sich durchaus ab und zu etwas Süßes gönnen.

Alternative Süßungsmittel

Immer mehr Menschen möchten aus verschiedenen Gründen Haushaltszucker vermeiden und sind auf der Suche nach Alternativen, die möglichst naturbelassen und ohne allzu große industrielle Verarbeitung gewonnen werden. Im Gegensatz zu Weißzucker weisen diese Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe auf.



Dattelsüße

Herkunft und Herstellung

Dattelsüße besteht zu 100% aus getrockneten Datteln. Vor der Trocknung werden die Datteln entsteint und mit Wasserdampf erhitzt, um den Verzuckerungsprozess zu unterstützen und eine gleichbleibende Beschaffenheit zu garantieren. Anschließend erfolgt die Vermahlung der getrockneten Datteln zu feinem Dattelsüßer.

Dattelsüße ist aufgrund ihres dezenten Eigengeschmacks sehr vielseitig zu verwenden.

Verwendung: Wunderbar zum Backen, Verfeinern und Süßen von Speisen aller Art, über Joghurt und Müsli, aber auch für orientalische Gerichte oder ayurvedische Frühstücksvarianten.



Wussten Sie?

In Backrezepten können Sie Zucker vollständig mit Dattelsüße ersetzen, jedoch weist Dattelsüße eine etwas dezentere Süßkraft auf als z.B. Rohrzucker.

HAND IN HAND-Partner CCF in Tunesien

Rapunzel bezieht seit 2003 Datteln von CCF (Centre de Conditionnement de Fruits) in Tunesien. CCF ist seit vielen Jahren auf den Dattelanbau und die Weiterverarbeitung spezialisiert und produziert ausschließlich Datteln in Bio-Qualität.



Die reifen Datteln werden mit einer Sichel von der Palme geschnitten.



In Kisten werden die reifen Früchte zur Weiterverarbeitung transportiert.

Dattelsirup

Herkunft und Herstellung

Dattelsirup soll bereits im alten Orient ein bedeutsames Süßungsmittel gewesen sein. Um ihn herzustellen werden Datteln entsteint, in Wasser eingeweicht und eingekocht. Anschließend werden sie filtriert und so konzentriert, dass ein dunkler Sirup entsteht.

Verwendung: Hervorragend zum Süßen von Tee, Smoothies und anderen Getränken. Wunderbar zum Backen, für Desserts, über Joghurt und Müsli, aber auch für süß-saure Marinaden, orientalische Gerichte oder ayurvedische Frühstücksvarianten.

Die Süßkraft von Dattelsirup ist stärker als die von Haushaltszucker. Daher kann Dattelsirup zurückhaltender dosiert werden.

Er besitzt zudem einen typischen, an Melasse erinnernden Eigengeschmack und bringt neue, fruchtige Aromen in Ihre Speisen.

HAND IN HAND mit CCF

In der Verarbeitungsanlage von CCF sind fast ausschließlich Frauen beschäftigt. Die Mitarbeiter sind fest angestellt und sozialversichert. Es gibt eine eigene Cafeteria sowie kostenlose ärztliche Versorgung für alle Mitarbeiter.



Rapunzel-Rohstoffexperte Barbara Altmann zusammen mit Mitarbeitern von CCF



Ehepaar Slaheddine und Samia Chibani, Gründer und Inhaber von CCF in Tunesien

Kokosblütenzucker

Herkunft und Herstellung

Rapunzel Kokosblütenzucker stammt aus Indonesien und wird dort in traditioneller Handarbeit hergestellt. Die Blütenknospe der Kokospalme wird angeschnitten, dort tritt der Kokosblüten-saft aus.

Der Nektar wird in Behältern aufgefangen und anschließend aufgeköcht, um die Kokosblütenzuckerkrystalle zu gewinnen. Zum Schluss wird der Kokosblütenzucker getrocknet und gesiebt.

Das Besondere

Natürliche Süße aus den Tropen – Kokosblütenzucker ist der Star unter den niedrig-glykämischen Süßungsmitteln. Er wird aus dem reinen Saft der Kokosblüte gewonnen. Mit seinem feinen, kräftigen Karamellaroma ist er das ideale alternative Süßungsmittel. Sein niedriger glykämischer Index und Mineralstoffe wie Kalium machen ihn zu einer wertvollen Alternative zu herkömmlichem Zucker.



Der geerntete Nektar wird zur weiteren Verarbeitung transportiert.

Rapunzel Kokosblütenzucker wird von indonesischen Bauern in traditioneller Handarbeit gewonnen und ermöglicht zahlreichen Familien ein festes und geregeltes Einkommen.

Verwendung

Für Desserts, Backwaren, heiße Getränke oder Cocktails.



Kokosblütensirup

Herkunft und Herstellung

Kokosblütensirup stammt ebenfalls aus Indonesien und wird, wie auch der Zucker, durch das Anschneiden der Blütenknospen gewonnen. Aus diesem Nektar wird dann später, durch schonendes und sorgfältiges Einkochen, der Sirup hergestellt.

Das Besondere

Neben dem niedrigen glykämischen Index überzeugt der Kokosblütensirup durch seinen feinen karamelligen Geschmack. Er ist besonders schnell löslich, auch in kalter Flüssigkeit, und damit für erfrischende Sommergetränke oder Cocktails ideal. Die praktische Spenderflasche sorgt für eine einfache, handliche Dosierung.

Verwendung

Zum Süßen von Getränken, Müsli, zum Backen und für Desserts.



Tipp:

Wasser, saurer Fruchtsaft wie Johannisbeere und etwas Kokosblütensirup ergibt gut gekühlt den perfekten Durstlöscher im Sommer!

Zuckerrohr-Melasse

Herkunft und Herstellung

Melasse ist ein dunkelbrauner, zähflüssiger Sirup, der bei der Zuckerherstellung als wertvolles Nebenprodukt anfällt. Für die Herstellung von Rohrzucker wird der Saft des Zuckerrohrs eingedickt und mit Zuckerkristallen versetzt. Der auskristallisierte Zucker wird mittels Zentrifuge getrennt. Übrig bleibt die wertvolle Melasse.



Das Zuckerrohr für die Rapunzel Melasse stammt aus kontrolliert biologischem Anbau aus Paraguay.

Das Besondere

Zuckerrohr-Melasse enthält zahlreiche Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Aminosäuren. Aufgrund ihres hohen Zuckergehalts (ca. 21% Invertzucker und 33% Saccharose) ist Melasse ein hervorragender Energielieferant. Durch den hohen Eisen-, Magnesium- und Kaliumgehalt ist sie für Sportler bestens geeignet.

Melasse findet seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde Verwendung und wird auch als „schwarzes Wunder“ bezeichnet. Sie besitzt einen sehr starken Eigengeschmack. Melasse schmeckt malzig, mit einem Hauch von Lakritz.

Verwendung

Hervorragend für kräftige Speisen wie Lebkuchen, Vollkorngebäck, Saucen und Marinaden. Bestens geeignet auch ins Müsli, gelöst in heißer Milch oder zu Apfelmus.



Ahornsirup



Herkunft und Herstellung

Der süße Saft des Ahornbaums weist je nach Gradierung einen milden (Grad A) oder einen kräftigeren Eigengeschmack (Grad C) auf. Er besitzt eine feine, süße Karamellnote. Rapunzel Ahornsirup stammt von kanadischen Ahornwäldern in der Nähe von Quebec.



Ein Ahornbaum muss mindestens 40 Jahre alt sein, bevor er zum ersten mal Ahornsafte abgibt. Der Baum spendet nur so viel Saft, wie er entbehren kann. Um 1 Liter Ahornsirup zu gewinnen, werden ca. 40 bis 45 Liter des Ahornsafte benötigt.

Das Besondere

Je nach Erntezeitpunkt lässt sich Ahornsirup in verschiedene Qualitätsstufen unterteilen. Je früher die Erntezeit, desto feiner und milder die Qualität.

Grad	Farbe	Geschmack
A	hell	mild, fein aromatisch
C	dunkel (bernsteinfarben)	kräftig, karamellig

Verwendung

Ob für Pancakes, Waffeln und Kuchen, ins Müsli, zum Süßen von Tee und kalten Getränken, über Joghurt und Vanille- oder Nusseis: Ahornsirup lässt sich wunderbar vielseitig verwenden. Sein besonderes Aroma verleiht selbst Salatdressings, Suppen und würzigen Gemüsegerichten das gewisse Etwas.

Der Ahornsafte wird über Schläuche in einen Sammelcontainer geleitet und 24 Std. schonend erhitzt.

Durch das Verdampfen des Wassers entsteht der dickflüssige Sirup.



Rapadura Vollrohrzucker

Herkunft und Herstellung

Rapadura Vollrohrzucker wird aus dem reinen Saft des Zuckerrohrs gewonnen. Dieses wird gepresst, der Saft schonend eingedickt, getrocknet und vermahlen.

Vollrohrzucker ist nicht raffiniert, und die natürlichen Bestandteile und wertvollen Mineralien des Zuckerrohrs bleiben weitgehend erhalten. Die traditionelle Herstellung und der angenehm karamellige Geschmack sind charakteristisch für Vollrohrzucker.

Dieser ist fair gehandelt und stammt von Rapunzel HAND IN HAND-Partnern aus Brasilien, Paraguay und Costa Rica.

Verwendung

Rapadura Vollrohrzucker eignet sich mit seinem feinen Aroma zum Süßen von Getränken, Desserts und Gebäck. Backwaren erhalten eine aromatische Note. Der Geschmack von Rapadura und Haselnüssen ergänzt sich besonders gut.

HAND IN HAND-Partner PLANETA VERDE in Brasilien

Seit 1989 bezieht Rapunzel Rapadura Vollrohrzucker von Planeta Verde, einer zu 100% ökologisch wirtschaftenden kleineren Plantage und Zuckerfabrik in Brasilien.

Die Bedeutung von HAND IN HAND für die Bauern

Alle Mitarbeiter der eigenen Zuckermühle sind fest angestellt und erhalten ein stabiles Einkommen, das über dem brasilianischen Mindestlohn liegt.

Kostenlose medizinische Versorgung und die Finanzierung von Ausbildung und Fortbildungskursen sind für die Mitarbeiter sichergestellt.



Cristallino Rohrzucker

Herkunft und Herstellung

Der kristalline Rohrzucker hat einen angenehm milden, eher neutralen Geschmack. Er wird aus dem reinen Saft des Zuckerrohrs gewonnen. Im Vergleich zu Vollrohrzucker wird Rohrzucker anschließend mit Zuckerkristallen versetzt. Der auskristallisierte Zucker wird von der noch enthaltenen Melasse getrennt. Da dieser Vorgang einmalig durchgeführt wird, bleibt ein Teil der Melasse im Produkt enthalten, was dem Rohrzucker seine leicht goldene Farbe verleiht.

Verwendung

Durch seinen neutralen Geschmack kann Cristallino Rohrzucker zum Süßen von Getränken, für Backwaren, Salatdressings, würzige Speisen und vielem mehr verwendet werden.

HAND IN HAND-Partner MANDUVIRÁ in Paraguay

Seit 2011 bezieht Rapunzel fair gehandelten Cristallino Rohrzucker von der Kooperative Manduvirá in Paraguay. Sie ist die einzige Kooperative Paraguays, die Bio-Zuckerrohr anbaut und dieses selbst verarbeitet und exportiert.

Die Bedeutung von HAND IN HAND für die Bauern

Anbau, Verarbeitung und Export liegen in der Hand der Kleinbauern.

Die Kooperative profitiert von Rapunzel als Partner durch sichere und langfristige Handelsbeziehungen.

Mit der HAND IN HAND-Prämie werden sowohl die Maschinenausstattung als auch Sozialleistungen finanziert. Darüber hinaus wird die Prämie für die Weiterbildung der Familien eingesetzt.





Dattel-Mandel-Shake



Zutaten:

- 1 reife Banane, in Stücke geschitten
- 40g Rapunzel weißes Mandelmus
- 1 EL Rapunzel Dattelsirup
- 1 EL Zitronensaft
- 400ml kaltes Wasser
- 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab 1–2 Minuten fein pürieren, bis sich auf der Oberfläche ein Schaum bildet. In Gläser gefüllt mit Strohalm genießen.



Rezept von
Stina Spiegelberg

Gebackenes Tahin-Grieß-Frühstück



Zutaten:

- 100g Vollkorn Grieß
- 2 TL Rapunzel Tahin weiß
- 600ml Mandeldrink
- 40g Rapunzel Dattelsüße
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 1 Msp. Kardamom, Zimt, Ingwer, Koriander, Piment, Nelken
- 1 Msp. Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 1 Mango, gewürfelt
- 1 Granatapfel, Kerne
- 2 TL Rapunzel Pistazien, gehackt

Zubereitung:

Grieß mit Tahin, Mandeldrink, Dattelsüße und Gewürzen anrühren und kurz aufkochen. In backfeste Förmchen füllen (am besten: 4x10cm Durchmesser) und bei 180°C Ober- / Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

Die heißen Grießschälchen mit Obst und Pistazien servieren.

Rezept von
Stina Spiegelberg



Gebackene Birnenringe

4 Personen 20 min.

Zutaten:

½ Pck. Rapunzel Trockenhefe
250 ml Mandeldrink, lauwarm
200 g Dinkelmehl Type 1050
2 EL Rapunzel Kichererbsenmehl
1 Msp. Rapunzel Bourbon
Vanillepulver
1 Msp. Rapunzel Meersalz
1 Msp. Zimt
2 EL Rapunzel Haselnussmus
40 g Rapunzel Ahornsirup Grad C
2 Birnen, geschält & entsteint
6 EL Rapunzel Brat- & Backöl

für die Vanillesauce:

1 EL Rapunzel Vanille-
puddingpulver
250 ml Hafercuisine
2 EL Rapunzel Pflanzen-
margarine
2 EL Rapunzel Cristallino
Rohrzucker
½ TL Rapunzel Bourbon
Vanillepulver
1 TL essbare Blüten

Zubereitung:

Hefe in 2 EL Mandeldrink auflösen. Mehl, Kichererbsenmehl und Gewürze mischen. Dann Nussmus, Ahornsirup, den restlichen Pflanzendrink und die Hefe-Mischung zugeben und zu einem gleichmäßigen Teig rühren. Birnen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Die Birnenscheiben im Teig wenden, kurz abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Das Puddingpulver mit 2 EL Hafercuisine anrühren. Die verbleibende Hafercuisine, Margarine, Zucker und Vanille in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen. Vanillepudding-Mischung zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce eindickt. Die Sauce vom Herd nehmen. Birnenringe mit Vanillesauce und essbaren Blüten servieren.



Blaubeer-Eis mit Limette und Cashewmus

4 Personen 15 min.

Zutaten:

300 g Blaubeeren, tiefgekühlt
80 g Rapunzel Cashewmus
60 g Rapunzel Ahornsirup
½ Limette, Schalenabrieb
1-2 Bananen

Zubereitung:

Blaubeeren, Cashewmus, Ahornsirup und Limettenabrieb mit einem Pürierstab mixen, anschließend 30 Min. einfrieren. Die Bananen in Scheiben schneiden. Das Eis als Kugeln mit den Bananenscheiben in Gläser füllen.

Streifen der Limettenschale abschälen, das Eis damit garnieren und mit etwas Ahornsirup beträufeln.





Rezept von
Stina Spiegelberg



Dattel-Brownies



9 Stück



20min.



25min.



vegan

Zutaten:

- 150g Dinkelmehl Type 630
- 1 EL Rapunzel Kakaopulver
- 50g Rapunzel Cristallino Rohrzucker
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- ¼ TL Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 1 TL Backpulver
- 40g Rapunzel Dattelsirup
- 150ml kaltes Wasser
- 30ml Rapunzel Brat- & Backöl
- 50g Rapunzel Zartbitterkuvertüre Rapunzel Pflanzenmargarine

Für das gewisse Extra:

Rapunzel Datteln klein gewürfelt und Schokotropfen unter den Teig rühren.

Zubereitung:

In einer Rührschüssel Mehl, Kakao, Zucker, Salz, Vanille und Backpulver mischen. Dattelsirup, Wasser und Öl zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und unter den Teig ziehen. Backform mit etwas Margarine ausfetten und Teig einfüllen.

Bei 170°C Umluft ca. 20–25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, dann in der Form abkühlen lassen (oder noch lauwarm genießen, so schmecken sie am besten!).



Dattel-Bananen-Kuchen mit Streuseln

(24cm)

Kastenform



20min.



70min.



vegan

Zutaten:

- 400g Weizenmehl Type 550
- 120g Rapunzel Dattelsüße
- 80g Rapunzel Cristallino Rohrzucker
- je 1 Msp. Vanille, Zimt, Rapunzel Meersalz
- 2 TL gehäuft Backpulver
- 1 reife Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 60ml Rapunzel Brat- & Backöl
- 560ml kaltes Wasser

- 50g Rapunzel Walnusskernstückchen
- 6 Rapunzel Datteln ohne Stein
- Rapunzel Pflanzenmargarine

für die Streusel:

- 60g Weizenmehl Type 550
- 30g Rapunzel Cristallino Rohrzucker
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 1 Msp. Zimt
- 40g Rapunzel Pflanzenmargarine

Zubereitung:

Mehl, Dattelsüße, Rohrzucker, Gewürze und Backpulver mischen. Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft mischen. Mit Öl und Wasser zur Mehlmischung geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Walnüsse grob hacken, Datteln in halbe Ringe schneiden und unter den Teig heben. Form mit Margarine ausfetten und Teig hineingeben.

Für die Streusel Mehl, Zucker, Salz, Zimt und Margarine erst mit der Gabel, dann mit den Fingern mischen. Teig über das Bananenbrot krümeln und bei 170°C 70 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und in der Form abkühlen lassen.



Rezept von
Stina Spiegelberg



Be Yourself Cookies mit Chili und Pistazien



Zutaten:

- 150g Dinkelmehl Type 630
- 130g Rapunzel Dattelsüße
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- ½ TL Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 1 TL Backpulver
- 100ml kaltes Wasser
- 70ml Rapunzel Brat- & Backöl
- ½ Chilischote, rot
- 60g Rapunzel Pistazien, grob gehackt

Zubereitung:

Mehl, Dattelsüße, Salz, Vanille und Backpulver mischen. Wasser und Öl zugeben und mit einem Holzlöffel zu einem gleichmäßigen Teig mischen.

Chili in feine halbe Ringe schneiden. Chili und Pistazien in den Teig arbeiten. 20 runde Teiglinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180° C Ober- / Unterhitze 10–12 Minuten backen.

Die Kekse kommen weich aus dem Ofen und werden beim Erkalten knusprig.



Zimt-Hirse-Creme mit heißen Vanille-Kirschen



Zutaten:

Für die Zimt-Hirse-Creme:

- 150g Rapunzel Hirse
- 430ml Hafermilch
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 5 EL Rapunzel Rapadura Vollrohrzucker
- ½ TL Zimt
- 100ml Sojasahne

Für die Vanille-Kirschen:

- 250g Kirschen, tiefgekühlt
- 2 Msp. Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 2–3 EL Rapunzel Rapadura Vollrohrzucker
- 30g Rapunzel geröstete Mandeln

Zubereitung:

Zimt-Hirse-Creme: Hirse mit Hafermilch in einen Topf geben und kurz aufkochen. Anschließend auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 35–40 Minuten kochen lassen und ab und zu umrühren. Meersalz, Zucker und Zimt zur Hirse geben. 10 Minuten in einem flachen Gefäß im Gefrierschrank abkühlen lassen. Sojasahne aufschlagen und unter die Hirse heben.

Vanille-Kirschen: Kirschen erhitzen, abgießen und den Saft erneut aufkochen lassen, anschließend solange kochen, bis der Saft eingedickt ist. Bourbon Vanille zugeben, mit Zucker süßen und wieder mit den Kirschen vermengen. Mandeln grob hacken. Hirsecrème in Gläser füllen, mit Kirschen und Mandeln toppen.



Rezept von
Seraphine Wilhelm



Im Ofen gebackene Pfannkuchen mit Beeren



2 Personen 10min. 25min.

Zutaten:

- 170 g Vollkornmehl
- 80 g Rapunzel Kokosblütenzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 3 Eier
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Rapunzel Pflanzenmargarine
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 10 Blaubeeren
- 10 Himbeeren
- 6 Brombeeren

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine große ofentaugliche Pfanne mit ca. 23 cm Durchmesser im Ofen aufwärmen.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz verrühren, dann Eier, Milch und Zitronenschale dazugeben und gut mischen. Margarine in der erhitzten Pfanne schmelzen lassen. Teig in die Pfanne geben und Beeren über den Teig verteilen. Ungefähr 20 Min im Ofen backen, bis der Pfannkuchen goldbraun ist.

Tip: Mit Ahornsirup servieren!



Lupinen-Porridge mit Apfel-Pflaumen-Kompott



2 Personen 10min. vegan

Zutaten:

- 60g Rapunzel Lupinenschrot
- 100g Rapunzel Basis Müsli
- 1 EL Rapunzel Kokosblütenzucker
- 400 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 1 Msp. Rapunzel Bourbon Vanillepulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Rapunzel Meersalz
- 2 Äpfel (ca. 300 g), klein geschnitten
- 6 Pflaumen (ca. 150 g), klein geschnitten
- 2 EL Wasser
- 1 EL Rapunzel Mandelmus weiß

Zubereitung:

Lupinenschrot, Basis Müsli und Kokosblütenzucker mit Pflanzendrink mischen und aufkochen. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel eindicken lassen. Vanille, Zimt und Salz unterrühren.

Äpfel und Pflaumen in Wasser kurz garen, bis das Obst zerfällt. Das Porridge mit Kompott und etwas Mandelmus verfeinert servieren.



Kokosblüten- Pfirsich-Muffins

 12 Stück  10min.  25min.  vegan

Zutaten:

300 g Dinkelvollkornmehl	120 g Rapunzel Kokosöl nativ
1 Pck. Backpulver	200 ml kaltes Wasser
½ TL Rapunzel Bourbon Vanillepulver	2 EL Zitronensaft
1 Prise Rapunzel Meersalz	2 Pfirsiche, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
150 g Rapunzel Kokosblütensirup	

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Vanille und Salz mischen. Das Kokosöl leicht erwärmen, bis es sich verflüssigt, dann beiseite stellen und kurz abkühlen lassen.

Es sollte nicht heiß zu den anderen Zutaten gegeben werden.

150g Kokosblütensirup, Kokosöl, Wasser und Zitronensaft zur Mehl-Mischung geben und mit einem Schneebesen von Hand mischen. Der Teig ist zunächst sehr dünnflüssig, dickt aber innerhalb von wenigen Sekunden nach, da das Vollkornmehl aufquillt.

Den Teig auf 12 Muffinförmchen aufteilen.

Pfirsichscheiben auf die Muffin-Teiglinge legen und mit etwas Kokosblütensirup beträufeln. Bei 170°C Umluft (190°C Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.