



CARROT CAKE

ZUTATEN

- 300 ml Apfelsaft
- 125 g Datteln
- 75 g Rosinen
- 1 reife Banane
- 125 g Haferflocken, fein
- 3 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 mittelgroße Möhre, gerieben
- 40 g Walnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Datteln, die Hälfte der Rosinen und Apfelsaft in eine hohe Schüssel geben und 15 Minuten stehen lassen
2. Ofen auf 175° C vorheizen
3. Dann die Banane hinzu geben und alles mit dem Standmixer gut vermischen so dass möglichst keine Bröckchen bleiben.
4. Anschließend die restlichen Zutaten, mit Ausnahme von Möhren, restliche Rosinen und Walnüsse ebenfalls mit dem Standmixer unter die Masse mixen.
5. Die geriebene Möhre, die gehackten Walnüsse und die restlichen Rosinen abschließend unter den Teig heben,
6. Teig in eine Silikon-Kastenform füllen, glatt streichen und 45 Minuten backen.

Nachdem er 10 Minuten ausgekühlt ist, kann man ihn mit Cashew-Sahne aus dem Chonkey Monkey-Rezept bestreichen und mit Walnüssen garnieren, wie ich es auf dem beigefügten Foto gemacht habe.!

PREP TIME: 1HR
BACK ZEIT: 45MINS
TOTAL TIME: 1HR 15MINS



DOPPEL-SCHOKO MUFFINS

ZUTATEN:

- 200 g Datteln
- 350 ml Reismilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 150 g Erdmandelmehl
- 50 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanillepulver
- 3 EL Cashewmus (100% Cashews)
- 2 EL Kakaonibs

PREP TIME: 55 MINS
BAKE TIME: 45MINS
TOTAL TIME: 1HR 55MINS

ZUBEREITUNG

- 1. Datteln über Nacht in der Reismilch einweichen.*
- 2. Ofen auf 175°C vorheizen.*
- 3. Dann in einer hohen Schüssel Datteln und Reismilch mit dem Stabmixer pürieren.*
- 4. Anschließend nach und nach Erdmandelmehl, Backpulver, Vanillepulver und Cashewmus ebenfalls unter die Mischung pürieren.*
- 5. Abschließend Kakaonibs mit einem Löffel unterheben und den Teig in 6-8 Muffinformen füllen. Wer Silikon hat, braucht gar nicht zu fetten. Wer eine normale Form hat kann ganz leicht Kokosöl in den Mulden verteilen.*
- 6. Zur Deko noch ein paar Kakaonibs darauf verteilen! 45 Minuten bei 175°C backen. Auskühlen lassen und servieren.*



BANANEN BROT

ZUTATEN

- 240 ml Pflanzenmilch
- 3 vollreife Bananen
- 160 g Datteln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 3 TL Backpulver
- 200 g feine Haferflocken

PREP TIME: 10 MINS
COOK TIME: 1 HR
TOTAL TIME: 1HR 10 MINS

ZUBEREITUNG

- 1. Pflanzenmilch, Datteln und Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Datteln ca. 1 Stunde darin weich werden lassen, so lassen sie sich leichter verarbeiten.*
- 2. Wenn die Datteln weich sind die Dattel-Sojamilch-Zitronensaft-Mischung mit den 3 Bananen mit einem Pürierstab pürieren.*
- 3. Dann Haferflocken nach und nach zu der Mischung geben und weiter pürieren. Abschließend Zimt und Backpulver ebenfalls mit pürieren.*
- 4. Die Walnüsse fein hacken und unter den Teig mischen. Ofen auf 225°C vorheizen*
- 5. Teig in eine leicht gefettete Brotform oder eine ungefettete Silikonform geben und 1 Stunde backen lassen*
- 6. Brot aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen und erst dann anschneiden*



BROWNIES

ZUTATEN

- 400 g gekochte schwarze Bohnen
- 200 g Datteln
- 350 ml Wasser
- 60 g Kakaopulver
- 65 g Haferflocken
- 1 TL Vanillepulver
- 1 TL Backpulver
- Kakaonibs und gehackte Walnüsse zur Dekoration

PREP TIME: 10 MINS
COOK TIME: 40 MINS
TOTAL TIME: 50 MINS

ZUBEREITUNG

1. Datteln über Nacht in Wasser einweichen lassen
2. Ofen auf 175°C vorheizen
3. Die in Wasser eingeweichte Datteln zusammen mit den schwarzen Bohnen und dem Kakaopulver pürieren bis alle festen Bestandteile fein gehackt sind.
4. Anschließend die restlichen Zutaten hinzu geben und sie ebenfalls püriere. Ich hab dazu einen herkömmlichen Stabmixer verwendet.
5. Den fertig pürierten Teig in eine Silikonform geben und glatt streichen. Anschließend die Oberfläche mit Kakaonibs und Walnüssen dekorieren
6. Die Form in den Ofen stellen und 40 Minuten backen lassen. Anschließend auskühlen lassen und in quadratische Stücke schneiden



CHOCOLATE CHIP COOKIES

ZUTATEN

- 200 g Datteln
- 200 ml Wasser
- 180 g feine Haferflocken
- 100 ml Mandelpüree
- 2 TL gemahlene Leinsamen
- 1 TL Vanillepulver
- 100 g Rosinen
- 100 g Kakaonibs

PREP TIME 10
COOK TIME: 25MINS
TOTAL TIME: 30MINS

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln über Nacht im Wasser einweichen.

2. Ofen auf 175°C vorheizen.

3. Datteln und Wasser mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Dieser Masse dann Haferflocken, Mandelpüree Leinsamen und Vanillepulver zufügen und weiterhin mit dem Stabmixer alles zu einem Teig vermischen.

4. Rosinen und Kakaonibs unterheben und gut mit dem Teig vermengen. Den Teig mit einem Eisportioniere auf dem Backblech verteilen. Anschließend mit einem immer wieder neu befeuchteten Esslöffel platt drücken.

5. 25 Minuten backen. Abschließend auskühlen lassen.

Ergibt ca. 10 Kekse



BANANE BLAUBEER MUFFINS

ZUTATEN

- 1 EL Chia
- 160 g kernige Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver
- 2 überreife Bananen
- 200 ml Wasser
- 200 g gefrorene Heidelbeeren

PREP TIME: 10 MIN
COOK TIME: 45MINS
TOTAL TIME: 55 MINS

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 175°C vorheizen
2. Bananen mit dem Pürierstab oder einem Kartoffelstampfer zermatschen
3. Restliche Zutaten mit den zermatschten Bananen vermengen. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
4. 8 Aushöhlungen einer Muffinbackform leicht ölen (wer eine Silikonform hat kann diesen Schritt überspringen)
5. Teig in die geölte Form geben und das ganze dann in den vorgeheizten Backofen schieben.
6. 40 Minuten backen. Anschließend mindestens 5 Minuten auskühlen lassen (besser länger) bevor man die Muffins aus der Form löst.

Ergibt 8 Muffins



VEGANES CHUNKY MONKEY

ZUTATEN

- 200 g Cashews
- 6 Datteln
- 3 reife, gefrorene Bananen
- 2 EL Kakaonibs
- 2 EL gehackte Walnüsse
- Wasser nach Bedarf

PREP TIME: 10MINS
COOK TIME: 0
TOTAL TIME: 10MINS

ZUBEREITUNG

1. Die Cashews über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Wenn die Zubereitung ansteht, das überschüssige Wasser wegschütten, die Cashews unter fließendem Wasser abspülen und in eine hohe Schüssel geben.
2. Datteln ebenfalls in Wasser einweichen und zwar so viel, dass sie leicht bedeckt sind. Wenn die Zubereitung ansteht Datteln und Dattelnwasser zu den Cashews geben und mit dem Standmixer pürieren. Damit die gewünschte Konsistenz der Cashewsahne entsteht müssen noch ca. 50-100 ml Wasser mit gemixt werden bis eine sahnige Creme entsteht..
3. Dann gefrorene Bananen in eine hohe Schüssel geben und zwei sehr gehäufte Esslöffel Cashewsahne hinzu geben und zu einer Bananeneiscreme verarbeiten. Alternativ kann ein High-Speed Blender verwendet werden.
4. Abschließend Kakaonibs und Walnüsse unterheben und servieren

Für 2 Portionen