



Kuchen 2024

Liebe Backfreunde,

mit meinem ersten Kalender möchte ich Dir Mut machen, beim Backen selbst zu experimentieren sowie Dir Ideen und Anregungen mit auf den Weg geben.

Mein Herz hüpft, wenn Du vieles selbst ausprobierst und ich freue mich über Anregungen, Geschichten und Wünsche jeglicher Art.

Sabine Pilz

praxis(at)sabia-via.de

Telefon: 0170 38 18 563

<https://www.sabiavita-shop.de/shop/>

Wer sich für weitere glutenfreie Rezepte interessiert, kann gerne in meinem Shop vorbeischaun.

Hier findest Du vier Bücher von mir. Das fünfte ist in Vorbereitung.

Themen: **laktosefrei - glutenfrei - nachtschattengewächsfrei**

Zur Zeit bin ich fleißig am Rezepte kreieren. Weitere Backbücher und Rezepte zur nachtschattengewächsfreien Ernährung sowie viele meiner Spezialrezepte sind auf dem Weg in die Bücher und auf die Webseite.

Wer sich meine Rezepte anschaut, wird sehen, dass ich mit ganz wenigen Zutaten und vor allem immer wieder mit den gleichen Grundzutaten, viele der Rezepte entwickelt habe.

Mir ist es auch ein Anliegen, in jedem Buch vegane Rezepte vorzustellen.

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren und genieße das, was Du Dir selbst gebacken hast - mit Freude.

Sabine.



Buchweizenschokoladenkuchen

März

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



Buchweizenschokoladenkuchen

Für eine Form mit 28 cm Durchmesser oder zwei kleinere Formen mit 16 cm und 24 cm Durchmesser.

5 Eier trennen, das Eigelb mit

150 g Erygut und

1 Prise Salz verrühren

200 g Bitterschokolade schmelzen und abkühlen lassen

30 g Flohsamenschalen

1 TL Vanille

160 ml flüssiges Kokosfett

500 g (oder weniger) Kokosjoghurt oder Sojajoghurt

200 g gemahlene Haselnüsse

200 g fein gemahlene Buchweizen

Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterheben

2 EL gehackte Haselnüsse als Dekoration obenauf streuen

Die Kuchenform fetten und mit Mandeln ausstreuen oder mit Backpapier auslegen. Der Teig wird sehr flüssig.

Der Kuchen wird ca. 45 – 50 Minuten bei 180 ° C Ober- und Unterhitze gebacken. Unbedingt die Stäbchenprobe machen. Gut auskühlen lassen und dann erst anschneiden. Wenn Du die kleineren Formen verwendest, verringere die Backzeit um ca. 10 – 15 Minuten. Der Kuchen sollte nicht verbrennen.



Schoko-Mandel-Nuss-Kuchen

Dezember

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					



Schoko-Mandel-Nuss-Kuchen

Für 8 kleine Formen mit 16 cm Durchmesser oder eine Springform mit 28 cm Durchmesser.

200 g Bitterschokolade mit

160 g Kokosöl schmelzen und abkühlen lassen

5 Eier trennen

½ TL Salz

200 g Zucker oder Erygut

20 g Flohsamenschalen

1 TL Vanille

100 g Buchweizenmehl

100 g gemahlene Haselnüsse

200 g gemahlene Mandeln

3 – 4 EL Kokosjoghurt

Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen. Die 5 Eigelb unter die abgekühlte Schokoladen-Kokosmasse rühren, Salz, Zucker, Vanille dazu geben. Die Masse glatt rühren, dann die Flohsamenschalen hineingeben und nach und nach das Mehl und die Nüsse dazugeben. Je nach Konsistenz des Teiges Kokosjoghurt untermengen.

Die Formen fetten und bemehlen, dann zu zweidrittel mit der Kuchenmasse füllen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Kuchen 30 – 35 Minuten bei 180 °C backen. Stäbchenprobe machen.

Kuchen 2024

