



Spezial Edition 2027

Liebe Back- und Kochfreunde,

Die Rezepte in diesem Kalender mögen Dich inspirieren, selbst wieder zu backen, zu kochen und mit den Rezepten zu experimentieren. Ich gebe Dir Ideen und Anregungen mit auf den Weg und ermutige Dich zu eigenen Kreationen.

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/>

Folgende Kalender sind in dieser Reihe erschienen:

SauerteigBrote backen, Kuchen backen erster + zweiter Teil, Glutenfrei backen mit Hefe und Spezial Edition

Wer sich für weitere glutenfreie Rezepte interessiert, kann gerne in meinem Shop vorbeischaun. Alle Kalender sind eine Rezeptauswahl der jeweiligen Bücher.

Hier findest Du weitere Bücher von mir. Ich habe immer ein Buch in Vorbereitung. In dieser Buchreihe gibt es ein ganzes Buch mit nachtschattengewächsfreien Rezepten, ein Buch wie man Süßspeisen ohne Zucker zubereitet bis hin zu meinen Lieblingsrohkostrezepten.

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 oder gekocht hast - mit Freude.

Sabine.



Pfannkuchen

März

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

Pfannkuchen

12-13 Stück, in einer Pfanne mit 25 cm Durchmesser gebacken.

10 L Eier mit oder ohne 2 EL Zucker schaumig schlagen.

30 ml Cashew Öl aus dem Glas Cashewmus
(wahlweise Mandelöl)

250 g Joghurt 3,8% oder Kokosjoghurt oder
Mandeljoghurt

4 EL Cashewmus = 100 g (wahlweise Mandelmus)

½ TL Salz

100 g Zucker oder Ersatz (Erygut oder Birkenzucker)

200 g gemahlene Mandeln

200 g gemahlene Hirse

400 ml Kokosmilch

3 EL Tapioka = 40 g

1 TL Backpulver = 5-6 g

Ghee zum Backen für die Pfanne



Die Eier schaumig schlagen.

Alle Zutaten, bis auf die Hirse und die Mandeln, gut mit einem Handmixer verrühren. Das Mehl und die Mandeln hinzugeben. Die geschlagenen Eier unterrühren.

Das Ghee in der Pfanne erhitzen und mit einer großen Kelle die flüssige Pfannkuchenmasse hineingeben.

Den Ofen nicht voll aufdrehen. Mein Ofen hat 14 Temperaturstellungen. Ich backe auf der Einstellung 10-11.

Für das Einfrieren Backpapier zwischen die Pfannkuchen legen. So kannst Du sie portionsweise entnehmen und ohne Fett vorsichtig in der Pfanne erwärmen.

Du kannst den Zucker mit L-Glycin oder Erygut ersetzen

Wenn Du die Pfannkuchen deftig haben möchtest, lasse den Zucker weg und gib 1 TL Salz dazu. Mit gehackten Kräutern sind sie auch lecker.

Eine weitere Variante ist: ersetze die Mandel mit fein gemahlene Walnüssen. Diese Pfannkuchen sind sooooo köstlich.



Erdbeer-Crumble

Juni

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

Zwei verschiedene Erdbeer Crumble

500 g Erdbeeren waschen und putzen, abtropfen lassen

1 PK Vanillepudding mit 2 EL Zucker aufkochen und in die Form füllen

ODER

100 ml Kokosmilch mit

30 g Tapioka und

10 g Flohsamenschalen aufkochen und in die Form füllen

Die ganzen Erdbeeren darauf geben und mit 80-100 g Mandelstreusel bedecken



2. Variante:

500 g Erdbeeren

50 g Chiasamen mit

250 ml Rhabarber- oder Apfelsaft bedecken und ca. 1 Stunde quellen lassen

100 g Mandelstreusel

Die Chiasamen nach der Stunde unten in die Form geben, die ganzen Erdbeeren und die Streusel darauf schichten.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Das Crumble auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen. Wenn die Streusel braun werden, ist das Crumble fertig.

Heiß servieren.



Spezial Edition 2027

