

## KARAMELL-GRIESS-HALAVA

### ZUTATEN:

80 g Rohrzucker  
50 g Kokosfett  
110 g Weizen- oder Dinkelgrieß  
1 EL Rosinen  
2 Bio-Orangenschale, gerieben  
und ausgepresst  
300 ml Mandelmilch

### ZUBEREITUNG:

Den Zucker bei niedriger Flamme schmelzen, Mandelmilch darauf gießen und sofort zudecken. Vorsicht vor dem Dampf! Köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Orangensaft hinzufügen.

Das Kokosfett schmelzen lassen, den Grieß dazugeben und ca. 10 Minuten auf niedriger Flamme anrösten. Die Rosinen und die Orangenschalen zu der Karamellmilch geben, dann den angerösteten Grieß. Alles zusammen 2 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eindickt. Die Masse auf einem Tablett verteilen und ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren.



## MANGO-MASCARPONE-TORTE

### ZUTATEN:

#### Teig:

$\frac{2}{3}$  Tasse Vollrohrzucker  
1 Tasse Kokos- oder Mandelmilch und Saft von 1 Bio-Zitrone verrühren  
1 Packung Vanillezucker  
1 Packung Weinstein-Backpulver  
2 Karotten, fein geraspelt  
1 TL Kardamom, gemahlen  
2 Tassen Dinkelmehl Typ 700  
 $\frac{1}{3}$  Tasse geschmolzenes Kokosfett oder Sonnenblumenöl  
Schale einer Bio-Zitrone

#### Creme:

250 g Bio-Mascarpone oder Mascarpone  
250 g Bio-Quark (glatt)  
4-5 EL Rohrohrzucker  
5-6 EL Mangomus oder mehr  
1 Bio-Zitrone, ausgepresst  
(so viel, dass die Creme noch fest ist)

### ZUBEREITUNG:

Zucker, Milch, Zitronensaft, Vanille, Öl oder Kokosfett, Kardamom und Zitronenschale verrühren. Mehl und Weinstein-Backpulver kurz und kräftig dazurühren.

Es sollen keine Klumpen bleiben. Dann geraspelte Karotten hinzufügen. Backform gut mit Kokosfett bestreichen und mit Mehl bestäuben. Die Masse vorsichtig hineingeben und bei 220 °C 10 Minuten backen. Danach die Hitze auf 180 °C zurückstellen und weitere 25-30 Minuten backen.

Torte gut auskühlen lassen.

Für die Creme alle Zutaten fein verrühren und gleichmäßig auf die Torte streichen.

Sofort kühl stellen.



## BESAN LADDU (KONFEKT AUS KICHERERBSENMEHL)

### ZUTATEN:

200 g Kokosfett  
 250 g Kichererbsenmehl  
 100 g Sesamkörner, weiß  
 ½ TL Kardamompulver  
 125 g Staubzucker aus Vollrohrzucker  
 (in elektrischer Kaffeemühle gemahlen)

### ZUBEREITUNG:

Das Kokosfett in einer Bratpfanne auf kleiner Flamme schmelzen, das Kichererbsenmehl mit einem hölzernen Kochlöffel einrühren. Nach ca. 10–15 Minuten ständigem Rühren sollte das Mehl so weit geröstet sein, dass es einen nussigen Geruch verströmt.

Die Pfanne vom Feuer nehmen und Sesam, Kardamompulver und Staubzucker hineingeben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt ausstreichen und über Nacht ruhen lassen, am besten bei Zimmertemperatur und nicht im Kühlschrank. Wenn es schnell gehen muss: für eine Stunde in den Kühlschrank geben, danach für mindestens 20 Minuten bei Zimmertemperatur herausstellen, bevor man Laddu schneidet. Ansonsten zerfällt es. Die Laddumasse in kleine Ecken schneiden und servieren. Oder schöne Pralinen (Kugeln) aus der Masse formen und in Kakao, Kokos oder Sesam wälzen.



## APFELKUCHEN OHNE TEIG

### ZUTATEN:

150 g Vollkorndinkelmehl  
 150 g Grieß  
 150 g Staubzucker aus Vollrohrzucker (in elektrischer Kaffeemühle gemahlen)  
 130 g Kokosfett, geschmolzen  
 1 Prise echte Vanille oder Vanillezucker  
 1,5 TL Zimt  
 1 Prise Salz  
 1,5 kg Äpfel  
 Abrieb einer Bio-Zitrone plus Saft  
 Sonnenblumenkerne zum Streuen

### ZUBEREITUNG:

Eine tiefe Auflaufform (20 x 30 cm) mit Fett bestreichen. Vollkornmehl, Grieß, Staubzucker, Salz, Vanille, Zitronenschale und Zimt gut miteinander vermengen, in drei Teile teilen und beiseite stellen. Die Äpfel waschen, schälen, reiben, mit Zitronensaft beträufeln und in zwei Teile teilen.

Backofen auf Ober- und Unterhitze einstellen und auf 200 °C erhitzen.

Kokosfett schmelzen lassen.

Den ersten Teil der Grieß-Mehl-Zucker-Masse in der Form verteilen und mit dem ersten Teil der geriebenen Äpfel bedecken. Dann

die zweite Schicht Grieß-Mehl-Masse verteilen und mit dem zweiten Teil der Äpfel bedecken. Jetzt mit der dritten Schicht Grieß-Mehl-Masse bedecken. Die Hälfte des Kokosfetts mit einem Esslöffel auf dem Kuchen verteilen und im Backofen 25 Minuten bei 180 °C backen. Den Kuchen mit der anderen Hälfte des geschmolzenen Kokosfetts begießen und weitere 25 Minuten backen. Sonnenblumenkerne darauf verteilen und weitere 25 Minuten backen. Fertig!