

Tübli (Kokos)

Anzahl Personen: 10 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
300 ml	Wasser, lauwarm	
0.5 Stk.	Hefewürfel	
1 KL	Vollrohrzucker	
1 EL	Cashew Creme	
470 g	Dinkel	fein mahlen
30 g	Kokosmehl	
60 ml	Kokosöl, flüssig	
1.5 KL	Salz	
2 EL	Wasser	
1 EL	Cashewcreme	

Anleitung

1. Wasser mit Cashewmus, Vollrohrzucker und Hefe gut mischen, 10 Min. stehen lassen
2. Dinkelmehl, Salz und Kokosöl in eine Schüssel geben. Wassermischung zugeben. 10 Minuten kneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist.
3. Zugedeckt an der Wärme und das Doppelte aufgehen lassen.
4. Den Teig in ca. 50 g schwere Stücke teilen. Jedes Stück Teig zu einer Schlange rollen, verknoten und auf ein vorbereitetes Blech geben.
5. Vor dem Backen bestreichen mit Cashewmus (mit wenig Wasser cremig rühren).
6. In den kalten Ofen schieben oder nochmals gehen lassen und in die untere Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofen geben.
7. 20 - 30 Minuten backen.

Variante 1: (nicht Vegan) anstelle von Wasser und Cashewmus, Milch verwenden. Tübli vor dem Backen mit Ei bestreichen.

Variante 2: für ein luftigeres Ergebnis: Ein Teil des Vollkornmehles durch Weissmehl ersetzen.

Schoggi-Bananen-Stücke (Kokos)

Anzahl Personen: 12 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Kokos Creme	
200 g	Schokolade dunkel 72 %	in Stücke brechen
250 ml	Wasser	
2 EL	Kokosöl	
4 EL	Nussrahm oder Rahm	
110 g	Dinkel	fein mahlen
30 g	Kokosmehl	
2 KL	Backpulver	
4 EL	Birkenzucker	
2 Stk.	Bananen reif	

Anleitung

1. Die Schokolade mit der Kokosnuss Creme im Wasser schmelzen. Immer wieder rühren und darauf achten, dass die Masse nicht heiss wird.
2. Kokosöl und Rahm langsam in die Schokoladenmasse einrühren. Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Dinkelmehl, Kokosmehl, Backpulver und Birkenzucker in einer Rührschüssel mischen. Flüssige Zutaten begeben und rühren bis ein glatter Teig entsteht.
4. Die Bananen fein zerdrücken und in den Teig einarbeiten.
5. Den Teig in eine quadratische, ausgefettete Form (ca. 30 x 30 cm) oder 12 Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 - 25 Minuten backen.
6. Gebäck leicht auskühlen lassen und in beliebige Stücke schneiden.