

ART & JOY



blütendruck auf pralinenleinwand

www.artnjoy.de

allgemeine infos:

genial ist, wenn du einen **hochleistungsmixer** und eine **s-messer küchenmaschine** zur verfügung hast (ein thermomix vereint zu einem gewissen grad beide geräte).

falls dies nicht der fall ist und du nur einen leistungsstarken mixer hast, beachte bitte folgendes, um diesen bei der relativ zähen und klebrigen teigherstellung nicht zu überlasten:

trockene zutaten wie nüsse immer zuerst und separat von trockenfrüchten zerkleinern.

konkrete vorgehensweise:

trockenes wie nüsse zerkleinern. der bianco puro beispielsweise schafft ganz gut eine menge von ca. 150 g auf einmal.

zerkleinerte nüsse dann in ein schälchen füllen und beiseite stellen.

datteln und andere klebrige zutaten **klein schneiden**. um sicher zu gehen, dass sich kein stein oder ähnliches in den trockenfrüchten befindet, mindestens halbieren (mache ich unabhängig davon, welches gerät ich verwende) und **mit der angegebenen menge flüssigkeit** im leeren mixer – ein bisschen nusspulver schadet natürlich nicht ;) - zerkleinern. der bianco schafft ca. 200-300 g. wenn du einen **stampfer** hast, kannst du damit die zähe masse ganz gut zum messer schieben.

trockene und zähe masse anschließend am besten in einer schüssel mit einer gabel oder mit den händen zu einem teig vermengen. wenn du einen stampfer hast, schaffst du das je nach menge vielleicht auch in deinem mixer. probiere es einfach aus!

falls du nur eine s-messer maschine hast, kannst du für die cremes auch ein **püriergerät** verwenden.

zum **glatt streichen** von cremes, schokolade und überhaupt habe ich ein **fischmesser** umfunktioniert. die spachtelform eignet sich prima dafür und es hat nun in den vegetarischen haushalten wieder eine verwendung.

bei der **deko** sind deiner fantasie keine grenzen gesetzt: frisches obst, kräuter, essbare blumen, nüsse, trockenfrüchte, was auch immer dein herz zum lachen bringt.

ein besonderer tipp für **getrocknete essbare blüten**: diese findest du zum teil in deinem biomarkt bei **losen tees**.

sei kreativ und lasse deinen ideen freien lauf. sollte es einmal nach verbrannter elektronik riechen, gib deinen geräten eine pause. ich spreche aus erfahrung ;) ...

schoko.topt.birne

sei kreativ und gestalte frei dein süßes, wildes leben... ♥



50 g datteln
5 g cashews
30g haferflocken (roh bzw. lutenfrei, wenn gewünscht)
0 g buchweizen
00 g topinambur
ml
el flohsamen
birne
0 g kakaopulver
0 g kakaobutter
kräuter, beeren & blüten

vorbereitung:

75 g cashews einweichen (mind. 2h)

450 g datteln zerkleinern (idealerweise mit einer küchenmaschine mit s-messer)

und jetzt geht's richtig los...

erste schicht: teig

150 g datteln, haferflocken, buchweizen und 1 el wasser in die küchenmaschine geben und vermengen, so dass ein schöner teig entsteht (evtl. noch wasser hinzufügen)

den boden einer springform (durchmesser 26 cm) oder einer anderen beliebigen form mit teig bedecken.

zweite schicht:

topinambur mit 100 g datteln im mixer pürieren, dann 1 el flohsamen und zimt nach belieben hinzufügen. birne kleinschneiden und unterheben. in die springform füllen und glatt streichen.

dritte schicht: schokocreme

die cashews abwaschen und mit 80 ml wasser im mixer pürieren. dann 200 g der zerkleinerten datteln hinzufügen und nochmals pürieren. kakaobutter im lauwarmen wasserbad unter rühren schmelzen und zusammen mit 30 g kakao mixen (bei dieser zähen masse eignet sich ein mixer mit stampfer). creme auf der topinamburmasse verteilen und sehr glatt streichen. über nacht im kühlschrank fest werden lassen.

aufwachen und freuen, gleich geht es los. jetzt kommt das schönste:
blüten, kräuter, beeren sammeln und bilder, mandalas, texte legen wie es dir gefällt!

wenn dir dieses rezept gefällt und du möchtest diese arbeit unterstützen, dann ist deine spende hier richtig:

aufbau des „**BildungsRaumüberLebensKünste**“ getragen von wandelwerk e.v.:

triodos bank * IBAN: DE 15 5003 1000 1041 7060 03 * BIC: TRODDEF1
verwendungszweck „spende“ * weitere infos findest du unter www.wandelwerk.art