

GLUTEN FREI
ZUCKER FREI
OHNE ÖL

Vegane Ostern

Süße, leckere & gesunde Rezepte
von Caroline Deisler



@CarolineDeisler





INHALTSÜBERSICHT

- 01** **ÜBER MICH**

- 02** **OSTER LECKEREIEN
OHNE BACKEN**

- 03** **GEBACKENE OSTER
LECKEREIEN**

INHALTSVERZEICHNIS

3 INHALTSÜBERSICHT

4 INHALT

6 EINFÜHRUNG

7 ÜBER MICH

12 ÜBER DIESES BUCH

15 MINI PISTAZIEN EIER

17 KARAMELL TRÜFFEL

19 SNICKERS EIER

21 MANDEL-KARAMELL OSTEREIER

22 CORNETTOS

23 MANDEL-KARAMELL PRALINEN

25 PISTAZIEN DATTELN

27 GESUNDE MOZARTKUGEIN

29 MARZIPAN OSTEREIER

31 BUENO EIER

32 ERDNUSS-BUTTER SCHOKI EIER

33 HIMBEER EIER

34 PRALINEN EIER

35 DATTEL-CAROB EIER

36 KROKANT EIER

38 KAROTTENKUCHEN EIER

39 FRUCHTIGE HIMBEER EIER

40 KARAMELL HÄSCHEN

41 ERDNUSS TOFFEE - DATTELN

43 CASHEW TOFFEE - DATTELN

44 OSTEREI-EICHELN

46 PEKANUSS-KARAMELLBROWNIES

47 BOUNTY EIER

49 BROWNIES

50 ALMOND-SWIRL EIER

52 FERRERO ROCHER EIER

53 BANOFFEE EIER

54 COOKIE DOUGH EIER

55 ERDBEER SHAKE

56 BANOFFEE PUDDING

57 SCHOKI PUDDING

59 GESUNDER KAROTTENKUCHEN

61 GEBACKENE BANANEN EIER

62 ZITRONENKUCHEN

64 BANANEN PFANNKUCHEN

65 KROKANT EIER

66 STICKY TOFFEE EGGS

67 NUSSZOPF

69 SÜSSE ROSINEN BRÖTCHEN

70 HOT CROSS BUNS

72 DANKSAGUNG

73 WEITERE BÜCHER



[@CarolineDeisler](#)

HEY! ICH BIN CAROLINE

Ich liebe es, jeden Tag mit dem Ziel aufzuwachen, Menschen auf der ganzen Welt zu inspirieren, sich gesund zu ernähren, zu trainieren und sich gut zu fühlen.

Ich habe meinen Blog und meinen Instagram-Account vor 6 Jahren gestartet, aus reiner Leidenschaft und ohne die Absicht, daraus einen Vollzeitjob zu machen, aber zack, schon bin ich hier!

Ich bin wirklich sehr dankbar für das Leben, das ich mir aufgebaut habe, und manchmal muss ich mich selbst kneifen, dass ich die Freiheit habe, meine Tage mit all den Dingen zu füllen, die mir so am Herzen liegen!!! Während meiner ersten Sommerferien an der Uni hier in London, bevor ich mit Instagram angefangen habe, habe ich persönliche Gesundheitspläne für einige meiner Kommilitonen geschrieben. Ich wollte einfach nur helfen!! :D

WIE ALLES BEGANN...

Once you feel your best, you don't want to go back!

Die Vorteile, die ich durch diesen Lebensstil erfahren habe, waren einfach so außergewöhnlich, dass ich anderen helfen wollte, dasselbe zu erleben. Die Tatsache, dass ich Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt inspirieren kann, ist das, was mich jeden Morgen um 6 Uhr aus dem Bett hüpfen lässt!

Ein Ziel im Leben zu haben, ist die Motivation, die man in Momenten braucht, in denen man keine Lust hat, das zu tun, was man eigentlich tun sollte. Und auch wenn das Leben eines "Influencers" immer Spaß zu machen scheint, ist es in Wirklichkeit stundenlange, harte Arbeit jeden Tag! :D Ich sage immer, dass mein Job aus 3 Hauptteilen besteht: Workouts erstellen, Workouts filmen, Live-Workouts machen und wöchentliche Workout-Pläne zusammenstellen. (alle frei verfügbar für dich auf Instagram)



WIE ALLES BEGANN...

Das Erstellen von Rezepten, Fotografieren von Essen, Einrichten der Beleuchtung, Food-Styling, Bearbeitung, Zusammenstellen von Ebooks usw. Alles, was Ihr von mir seht, ist zu 100 % von mir gemacht. Schließlich kümmere ich mich auch um alle Managementaufgaben, wie das Besprechen von Kooperationen mit Marken, Planung, Verträge, Rechnungen usw. Ich habe mich selbst zu einer Marke gemacht und das ist genau das, was meine Vision vor Jahren war. Außerdem liebe ich es, dass ich die Freiheit habe, mich in jede Richtung zu entwickeln, in die ich mich berufen fühle, tiefer einzutauchen. Es gibt so gut wie keine freien Tage, und manchmal fällt es mir schwer, ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden, da alles ineinander übergeht, wenn das Hobby zum Beruf wird. Aber wenn man das tut, was man liebt, gibt es einem Energie und treibt einen an! Im Gegenzug, wenn man etwas tut, das man nicht mag, wird man körperlich und seelisch ausgelaugt.



@CarolineDeisler

Ich sage das nicht, um zu prahlen, sondern um Euch zu inspirieren, Eure Träume zu verwirklichen, denn ein wahres Ziel im Leben zu haben, geht über EUCH hinaus, was es so ermächtigend und motivierend macht. Du dienst anderen Menschen, hilfst ihnen, ihr Leben zu verbessern, und hinterlässt einen positiven Einfluss auf die Welt. So sehr ich auch meiner Kindheit entfliehen wollte, die von streitenden Eltern, Unsicherheit, Wut und Instabilität geprägt war, bin ich doch dankbar dafür, wohin sie mich heute gebracht hat. Mit 15 Jahren habe ich angefangen zu arbeiten. Ich habe immer Wege gefunden, etwas zu verkaufen (ich habe meinen eigenen Schmuck hergestellt, in einer Bäckerei gearbeitet, als Hostess, als Ballkind bei Tennisturnieren und dann habe ich angefangen zu modeln), was auch immer es war, ich war begierig darauf, völlig unabhängig zu sein, und wollte das Leben nach meinen Bedingungen leben und nicht nach denen anderer.

WIE ALLES BEGANN...



Hier hat im Grunde alles angefangen. Ich war 19, hatte gerade die Schule beendet, hatte genug gespart, um einen Flug nach New York zu buchen, und mietete ein winziges Zimmer an der West 14th Street und 7th Avenue. Ich war noch nie zuvor in den USA gewesen, mein Englisch war so lala, aber ich stürzte mich ins kalte Wasser und war so aufgeregt, dass ich ein neues Kapitel aufschlagen wollte. Ich klopfte an die Türen aller Modelagenturen. Glücklicherweise fand ich eine, die mich unter Vertrag nehmen wollte, und ich konnte vier Jahre lang in New York leben und modeln.

Irgendwann wurde mir der Druck, extrem dünn zu sein, zu viel. Ich war in einem ungesunden Essenszyklus gefangen und wusste, dass ich etwas ändern musste! Ich wurde dazu inspiriert, eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren, was ich schon immer gerne gemacht habe, da ich frisches Obst über alles liebe!! Das war der Beginn meiner Reise zur Selbstheilung.

8 Jahre später geht es mir mit diesem Lebensstil sooo gut und ich könnte mir keine andere Art zu leben vorstellen! Wenn man sich einmal gut fühlt, will man nicht mehr zurück! :D Die Vorteile, die ich durch eine gesunde pflanzliche Ernährung (kein Zucker, kein Gluten, keine Öle) erfahren habe, waren so einschneidend, dass ich möchte, dass ALLE diese Erfahrung machen können.

Einen echten Mehrwert für das Leben anderer Menschen zu schaffen, ist das, was mich morgens um 6 Uhr aus dem Bett hüpfen lässt!

Die Tatsache, dass ich Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt inspirieren kann, ist das, was mich morgens um 6 Uhr aus dem Bett springen lässt, haha! Ich liebe die nette Gemeinschaft, die ihr mitgestaltet und ich möchte euch zeigen, wie lecker, befriedigend und einfach eine gesunde Ernährung das ganze Jahr über sein kann! Bitte teilt weiterhin all euer wunderbares Feedback, holt eure Freunde und Familienmitglieder mit ins Boot und genießt diese gesunden, köstlichen "Leckereien" alle zusammen. Vielleicht machen Sie sogar eines meiner schnellen Workouts, um die Endorphine in Schwung zu bringen!! :) Ich bin so glücklich darüber, wie sich die Dinge entwickelt haben, und ich bin so dankbar, dass ich jeden Tag das tun kann, was ich liebe.



*Gesunde Ostern
wir kommen*

ÜBER DIESES BUCH

@CarolineDeisler



Ostern war eines meiner Lieblingsfeste, als ich noch klein war!!! Ich hatte zwei kleine Hasen und liebte einfach alles an Ostern, vor allem, andere Menschen glücklich zu machen. Ich bin immer sehr früh aufgestanden, um Ostereier für alle zu verstecken, und dann gab es einen großen Osterbrunch mit viel Schoki und Süßigkeiten. Wir hatten nie wirklich viele Süßigkeiten zu Hause, und vielleicht wollte ich deshalb immer welche haben, lol! Ich weiß, dass Zusammenkünfte zu den Feiertagen Angst und Stress verursachen können, weil man Angst hat, vom Weg abzukommen. Ich freue mich darauf, euch dabei zu helfen, köstliche Osterleckereien mit euren Liebsten zu GENIESSEN und sich dabei GROSSARTIG zu fühlen! Alle Rezepte in diesem Buch folgen meiner persönlichen Ernährungsphilosophie, was bedeutet: Kein raffinierter Zucker, kein Gluten, kein Öl. Ich mache die Dinge leichter und gesünder, als sie es normalerweise wären, und natürlich mache ich die Dinge EINFACH!!! Ihr müsst eure Gesundheit nicht für zuckerhaltige Süßigkeiten opfern, die euch ein schlechtes Gewissen machen, sondern könnt jeden Tag die leckersten Leckereien essen und gleichzeitig fit und straff werden! Ich kann es kaum erwarten, eure Kreationen zu sehen und hoffe, ihr liebt meine Rezepte genauso sehr wie ich!



vegane Leckereien ohne Backen

@CarolineDeisler



Fertig in
10 min

ergibt 25

Mini Pistazien Eier

Zutaten

75g gemahlene Mandeln oder
Mandelmehl, ich habe weiße
(geschälte) Mandeln für eine
hellere Farbe verwendet
30g Pistazien
2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und
rühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Mit den
Händen kleine Mini-Eier formen und noch ein
paar gehackte Pistazien darüber streuen. Diese
köstlichen Mini-Häppchen halten sich im
Kühlschrank eine Woche lang frisch und sehen
beim Osterbrunch auch noch sehr hübsch aus!

KEINE BANANEN - KEINE DATTELN - GLUTENFREI - ZUCKERFREI - OHNE ÖL





ergibt 25

Karamell - Trüffel

Zutaten

10 große entkernte Medjool-Datteln
55g Erdnussbutter

1 vegane Schokoladentafel

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten in einen Food Processor geben und mixen, bis ein klebriger Teig entsteht. Den Teig für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit er etwas fester wird, aber wenn du sie in letzter Minute machst, kannst du diesen Schritt überspringen :)
- 2** Mit den Händen kleine Eier formen, diese auf ein Backpapier legen und in den Kühlschrank stellen, während die Schoki geschmolzen wird.
- 3** Um die Schoki zu schmelzen, stelle ich am liebsten eine Glasschüssel über heißes Wasser (nicht kochend, sondern auf mittlerer Stufe). Auf diese Weise schmilzt sie richtig gut und man kann die Schoki anschließend in ein kleines Schälchen gießen.
- 4** Tauche jedes Ei mit einem kleinen Zahnstocher in die Schokolade und lege es zurück auf das Backpapier. Wiederhole den Vorgang für alle Eier und lasse sie anschließend 15 Minuten lang im Kühlschrank fest werden. Im Kühlschrank sind sie mindestens eine Woche haltbar, aber ich bin mir sicher, dass sie schon nach einem Tag weg sind, hahaha! YUMMMY

ROH VEGAN - GLUTENFREI - ZUCKERFREI - OHNE ÖL



Snickers Eier

ergibt 9



Zubereitung
20 min

kalt stellen
60 min

fertig in
1h 20 min

Zutaten

KARAMELLFÜLLUNG

12 große Medjool-Datteln,
entkernt
240 ml Wasser
1 Teelöffel Vanille
2 Esslöffel Erdnussbutter (glatt
oder knusprig - beides geht gut)

TEIG

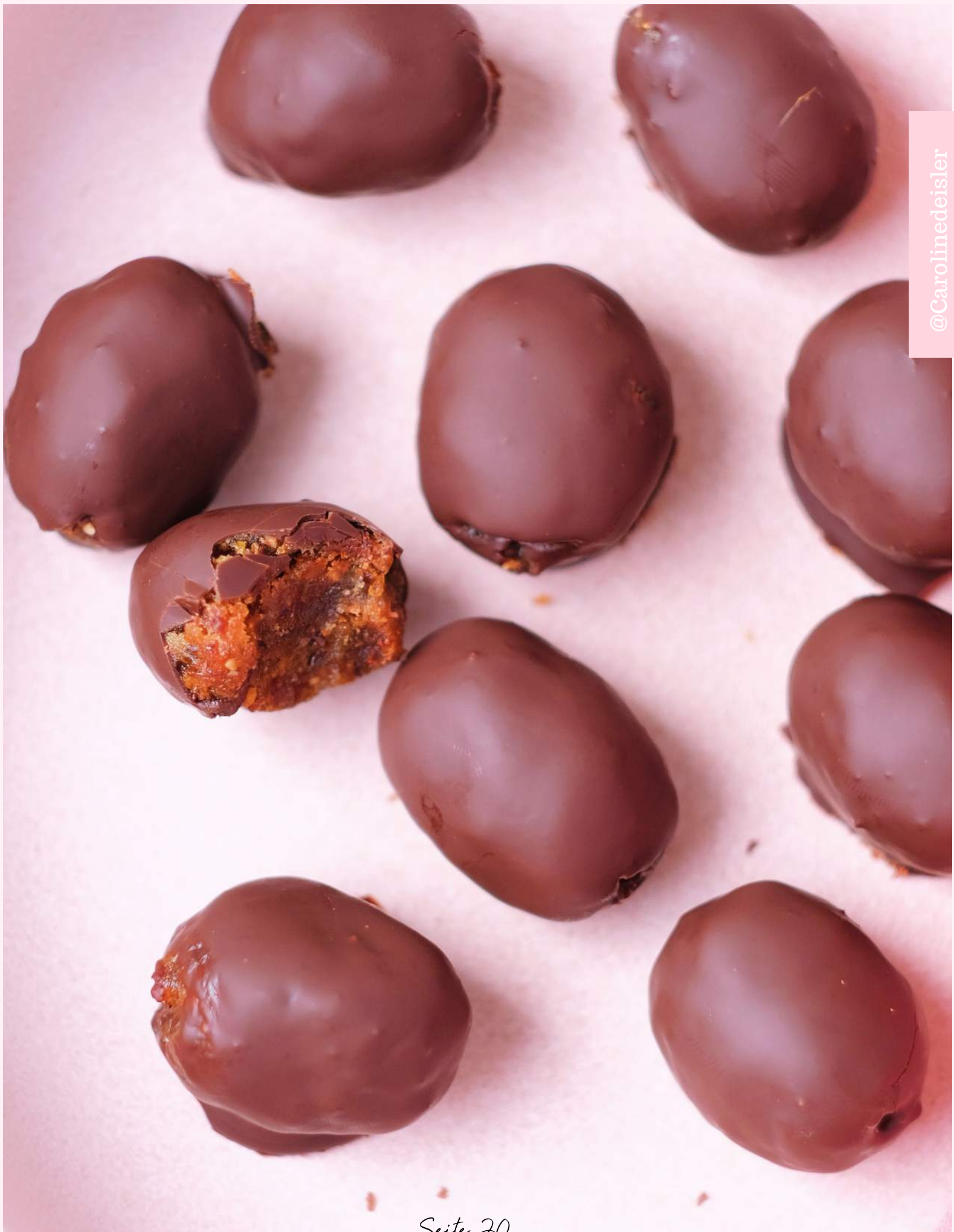
80g Haferflocken
80g Cashewnüsse
1 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Karamellsoße von der
Karamellfüllung

60g trocken geröstete Erdnüsse
(ich habe meine im Air Fryer für 3-
4 Minuten bei 200 Grad geröstet,
das funktioniert prima)

1 Tafel Schokolade (meine ist aus
100% Kakao und ohne
Zuckerzusatz)

Zubereitung

1. Zunächst Datteln, Wasser und Vanille aus der Karamellfüllung in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Erdnussbutter hinzugeben und erneut schnell mixen. Die Karamellfüllung in den Kühlschrank stellen, während du den Teig zubereitest.
2. Für den Teig Haferflocken und Cashewkerne in eine Schüssel geben und schnell mixen, bis Mehl entsteht. Dann 1 Esslöffel Erdnussbutter und 2 Esslöffel der Karamellfüllung hinzugeben und gut vermischen.
3. Nimm deine Silikonform und verteile den Teig gleichmäßig auf 9 Formen und drücke ihn fest an, um eine Bodenschicht zu erhalten.
4. Mit einem Löffel die Karamellfüllung einfüllen - sie sollte schön voll sein!! Ich LIEBE eine üppige Karamellfüllung :)
5. Füge geröstete Erdnüsse hinzu und drücke sie leicht in die Karamellfüllung.
6. Bewahre Deine leckeren Snickers-Eier mindestens 30 Minuten lang im Gefrierschrank auf, bevor du die Schokoladenschicht aufträgst. Wenn du es eilig hast, überspring diesen Schritt und gieß die geschmolzene Schokolade sofort darüber (das ist zwar etwas Sauerei, aber genauso lecker).
7. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und als oberste Schicht über die Karamellfüllung gießen. Streue noch ein paar gehackte, geröstete Erdnüsse darüber, damit sie besonders knusprig werden.
8. Man kann sie wochenlang im Gefrierschrank aufbewahren, obwohl sie bei mir innerhalb eines Tages weg sind, haha, aber das nur nebenbei :) Nimm sie etwa 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank, damit die Karamellfüllung weich wird.



ergibt 9



@CarolineDeisler

Mandel - Karamell

Oster Eier

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
1 gehäufte Esslöffel
braune Mandelbutter (ich
habe geröstete
verwendet)

GLASUR
1/2 vegane
Schokoladentafel

Zubereitung

1. Entsteinte Datteln in einen Food Processor geben und pürieren, bis eine Kugel aus Dattelpaste entsteht. Die Jumbo-Datteln, die ich verwende, sind ziemlich groß. Wenn deine Datteln kleiner sind, kannst du 2-3 mehr verwenden.
2. 1 gehäufte Esslöffel Mandelbutter hinzugeben und noch ein paar Mal pulsieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Mischung zu einer großen Kugel formen und diese in den Kühlschrank legen, damit sie fest wird. Du kannst diesen Schritt aber auch weglassen.
4. Mit den Händen kleine Eier formen und in den Kühlschrank stellen, während du die Schokolade schmilzt.
5. Tauche jedes Ei in die Schokolade und stelle sie schnell wieder in den Kühlschrank, damit die Schokolade fest werden kann. Sie können bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden, aber meine waren buchstäblich innerhalb weniger Minuten weg. Ich habe die Mengen für dieses Rezept ziemlich klein gehalten, so dass man sich immer schnell ein paar 5-Minuten-Ostereier machen und sie alle genießen kann! Ohne schlechtes Gewissen, denn sie sind SO GESUND!!! Ich kann es kaum erwarten zu hören, was du denkst.



ergibt 25

CORNETTOS

Zutaten

35g geröstete Mandeln

MARZIPAN-MANTEL

150g gemahlene Mandeln
oder Mandelmehl (für eine
schöne helle Farbe
geschälte Mandeln
verwenden)

3 Esslöffel Ahornsirup

1/2 -1 Tafel Schokolade
30g geröstete, gehackte
Haselnüsse

Zubereitung

- 1** Beginne mit der Herstellung des Marzipans. Alle Zutaten in einen Food Processor geben und so lange mixen, bis ein fester Marzipanteig entsteht. Stelle den Teig in den Kühlschrank, während du die Mandeln röstest. Du kannst diesen Schritt überspringen, wenn du bereits geröstete Mandeln hast oder wenn du es eilig hast. :) Ich werfe meine Mandeln für 3-4 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen und lasse sie danach abkühlen. Super knusprig!
- 2** Aus dem Teig kleine Kugeln formen, in der Mitte eine Mandel hineindrücken, dann alle Seiten bedecken = zusammenrollen. Diesen Vorgang für alle Mandeln wiederholen.
- 3** Die Schoki schmelzen, ein Ende in die Schokolade und gleich danach in die gehackten, gerösteten Haselnüsse tauchen. Lasse deine leckeren knusprigen Mandelhappen 10 Minuten im Kühlschrank abkühlen und genießen sie dann! Im Kühlschrank lassen sie sich problemlos 1-2 Wochen aufbewahren.

Fertig in
30min



Mandel - Karamell Pralinen

schnelle knusprige 3-Zutaten-Karamelleier mit Mandeln



Fertig in

10 min

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
1 gehäufte Eschloffel
Mandelbutter
50g geröstete
Mandeln

Zubereitung

1. Entsteinte Datteln in einen Food Processor geben und verarbeiten, bis eine glatte Dattelpaste entsteht.
2. Mandelbutter hinzugeben und erneut verrühren.
3. Geröstete Mandeln hinzugeben und erneut schnell mixen. Aber nicht zu lange, denn ihr wollt ja leckere knusprige Mandelstücke :)
4. Mit den Händen kleine Eier formen und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen oder sofort snacken. Sie können bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. SOOO LECKER!!



PISTAZIEN DATTELN

Jeder wird diese köstlichen, gesunden und himmlischen Häppchen lieben



Zutaten

15 Medjool-Datteln, entkernt

FÜLLUNG

150g gemahlene weiße Mandeln
100g rohe Pistazien
4 Esslöffel Ahornsirup

ÜBERZUG

1 vegane Schokoladentafel
50g gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Füllung in einen Food Processor geben und rühren, bis eine klebrige Marzipanmasse entsteht. Die Masse mit den Händen zu einer großen Kugel rollen und für etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. (optional)
2. Mit den Händen kleine Eier formen und diese in jede Dattel stecken.
3. Die Schokolade schmelzen, die mit Pistaziencreme gefüllten Datteln in die Schoki tauchen und ein paar Pistazien darüber streuen. Lege die Häppchen in den Kühlschrank, bis die Schokolade vollständig ausgehärtet ist. ENJOYYYYY!!!
Bewahre sie im Kühlschrank auf, bis alle weg gegessen sind :)





ergibt 9

@CarolineDeisler

Fertig in
40 min

Gesunde Mozartkugeln

Zutaten

PISTAZIEN MARZIPAN

75g gemahlene Mandeln
30g rohe Pistazien
2 Esslöffel Ahornsirup

HASELNUSS-MARZIPAN

150g gemahlene Haselnüsse
3 Esslöffel Ahornsirup

KLASSISCHES MARZIPAN

150g gemahlene weiße Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup

1 Tafel vegane Schokolade

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten für das Pistazienmarzipan in einen Food Processor geben und zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Mit den Händen kleine Kugeln formen und in den Kühlschrank stellen.
- 2** In der Zwischenzeit gemahlene Haselnüsse und Ahornsirup in die Schüssel geben, um die Haselnusschicht zu machen. Etwas größere Kugeln formen, diese in den Kühlschrank legen und später in der Mitte eindrücken, um eine runde Form zu erhalten.
- 3** Alle Zutaten für das klassische Marzipan in den Food Processor geben und mixen, bis der Marzipanteig entsteht. Etwas größere Kugeln formen und flach drücken. Das funktioniert am besten, wenn du jede Kugel auf Backpapier legst und mit einem weiteren Backpapier flach drückst.
- 4** Nimm die Pistazienkugel, umhülle sie erst mit der Haselnusschicht, dann mit der klassischen Marzipanschicht und rolle danach alles schön zusammen. Den Vorgang wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist. Ich erhalte etwa 8-9 Mozartkugeln.
- 5** Die Schokolade schmelzen, ich verwende 100% dunkle vegane Schokolade ohne Zuckerzusatz. Jede Kugel mit einem Zahnstocher in die Schokolade tauchen und für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden. Meiner Meinung nach eines der besten süßen Rezepte überhaupt, SO YUM!!

Ich denke immer an unseren Schulausflug nach Wien, als ich 17 war, wo meine beste Freundin und ich Mozartkugeln kauften und ich dachte omg LECKER!
Juhuuu jetzt haben wir eine noch bessere Version!!!





ergibt 12

Marzipan Ostereier

Zutaten

MARZIPAN

150g gemahlene weiße Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup

ÜBERZUG

1/2 - 1 veganer Schokoriegel

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten für das Marzipan in einen Food Processor geben und verarbeiten, bis ein fester Marzipanteig entsteht. Mit den Händen kleine Eier formen und in den Kühlschrank stellen, während du die Schokolade schmilzt. Wenn der Teig zu klebrig ist, um Eier zu formen, stelle ihn für 20 Minuten in den Kühlschrank, damit er fester wird.
- 2** Schmelze die vegane Schokolade, gebe sie in eine kleine Schüssel und tauche jedes Ei mit einem Zahnstocher in die Schoki. Lege sie auf einen Teller oder auf Backpapier und stelle die Eier für 15 Minuten in den Kühlschrank. Die Kombination aus der kalten, knackigen Schokolade und dem weichen, köstlichen Marzipan ist einfach göttlich! SO EINFACH und SCHNELL zu machen und doch SO Köstlich und GESUND!! Win - win! Lass sie dir schmecken! Du kannst auch die doppelte Menge zubereiten und im Kühlschrank für 1-2 Wochen aufbewahren.



BUENO EIER



Fertig in

20min + 1h im Kühlschrank

Zutaten

KARAMELFFÜLLUNG

12 große entkernte Medjool-Datteln,
240ml Wasser
1 Teelöffel Vanille
2 Esslöffel Haselnussbutter

TEIG

80g Haferflocken
50g Cashewnüsse
1 Esslöffel Haselnussbutter
2 Esslöffel Karamellsoße von der
Karamellfüllung

50g geröstete Haselnüsse
(ich habe meine im Air Fryer für 3-4
Minuten bei 200 Grad geröstet und es
hat super funktioniert)

1 vegane Tafel Schokolade

Zubereitung

1. Zunächst Datteln, Wasser und Vanille aus der Karamellfüllung in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Haselnussbutter hinzugeben und erneut schnell mixen. Die Karamellfüllung in den Kühlschrank stellen, während du den Teig zubereitest.
2. Für den Teig Haferflocken und Cashewkerne in einen Mixer geben und schnell rühren, bis Mehl entsteht. In eine Schüssel geben, 1 Esslöffel Haselnussbutter und 2 Esslöffel der Karamellfüllung hinzugeben und gut vermischen.
3. Nimm deine Silikonförmchen, verteile den Teig gleichmäßig auf 9 Eierförmchen und drücke den Teig fest.
4. Fülle mit einem Löffel die Karamellfüllung ein, das Förmchen sollte schön voll sein!! Ich LIEBE es mit viiiel Karamell!
5. Dann die gerösteten Haselnüsse hinzufügen und leicht in den Karamell drücken.
6. Bewahre diese leckeren Bueno-Eier mindestens 30 Minuten im Gefrierschrank auf, bevor du die Schokoladenschicht aufträgst. Wenn du es eilig hast, überspringe diesen Schritt und gieße die geschmolzene Schokolade sofort darüber und stelle sie dann in den Gefrierschrank.
7. Schmelze die Schoki im Wasserbad und gieße sie über die Karamellfüllung als oberste Schicht. Optional: Streue noch ein paar gehackte, geröstete Haselnüsse darüber, damit sie noch knuspriger werden.
8. Du kannst sie wochenlang im Gefrierschrank aufbewahren, obwohl sie bei mir innerhalb eines Tages weg sind, haha, aber ich sag ja nur :) Nimm sie vor dem Verzehr etwa 10 Minuten aus dem Gefrierschrank, damit die Karamellfüllung weich wird.

ergibt 16-18

@CarolineDeisler



ERDNUSS BUTTER

Schoki Eier

Zutaten

1120g geröstete Erdnüsse
6 Medjool-Datteln
2-3 Esslöffel
Erdnussbutter
eine Prise rosa Himalaya-
Salz
2 Esslöffel Wasser

ÜBERZUG

1 vegane
Schokoladentafel

Zubereitung

Ich kaufe gerne rohe Erdnüsse und tue sie für 3-4 Minuten bei 200 Grad in meinen Ofen. Du kannst auch rohe Erdnüsse verwenden, die dann ebenfalls eine hellere Farbe haben. Gib die Erdnüsse in einen Food Processor und püriere sie, bis sie krümelig sind.

Gib dann die entsteineten Medjool-Datteln, Erdnussbutter und eine Prise Salz hinzu und vermehle diese. Bei Bedarf 2 Esslöffel Wasser hinzugeben. (Je nach Nussbutter braucht ihr das Wasser vielleicht nicht.) Es soll ein klebriger, cremiger Teig entstehen.

Mit den Händen kleine Eier formen und diese auf einen Teller mit Backpapier legen.

Schmilz dann die Schokolade und tauche jedes Ei mit einem Zahnstocher hinein. Lasse die Eier dann 15 Minuten lang im Kühlschrank fest werden. OMG soooo lecker! Ich esse gerade welche, während ich schreibe, und kann nicht genug davon bekommen!



HIMBEER EIER

OHNE FETT - OHNE NÜSSE - GLUTENFREI - ZUCKERFREI - OHNE ÖL

@CarolineDeisler



Fertig in

10 min + Kühlschrank

Zutaten

BASIS

10 entkernte Medjool-Datteln

40g Kokosraspeln

80g Rosinen

FÜLLUNG

250g Himbeeren

1 Esslöffel Ahornsirup

TOPPING (wahlweise)

gefriergetrocknete Himbeeren

Zubereitung

Alle Grundzutaten in einen Food Processor geben und zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Verteile die Mischung gleichmäßig auf Silikon-Eiformen. So erhältst du 6 mittelgroße Eierhälften. Lege sie für 30 Minuten in den Gefrierschrank oder bis du sie servieren möchtest. Da die Füllung roh ist und am besten schmeckt, wenn sie nicht gefroren ist, gebe ich sie am liebsten erst kurz vor dem Servieren dazu.

Für die Himbeerfüllung einfach die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken (ich empfehle, sie nicht zu waschen, da sie sonst zu wässrig werden). 1 EL Ahornsirup dazugeben und gut vermischen. Im Kühlschrank aufbewahren, bis ihr die Eier genießen wollt. Sie bleiben 1-2 Tage frisch!

Löffel die Füllung in die Eierformen, streue noch ein paar gefriergetrocknete Himbeerstückchen darüber, damit sie besonders knackig sind, und dann hmmm GENIESEN! So erfrischend, leicht, süß, lecker und eine perfekte Alternative zu Schokoladeneiern! Oh, und wie hübsch die einfach sind!!

Tipps

Du kannst auch die Himbeerfüllung gleich dazugeben und sie bis zu ein paar Wochen im Gefrierschrank aufbewahren. Nimm sie dann einfach etwa 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank, damit die Füllung auftauen kann :)

Pralinen Eier

viele Proteine, einfach & SOOOO LECKER!



Fertig in

10 min + Kühlschrank

Zutaten

50g trocken geröstete Erdnüsse
80g Haferflocken
10 entsteinte Medjool-Datteln
2 gehäufte Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Food Processor geben und vermengen, bis sich mit den Händen ein weicher Teig formen lässt.
2. Kleine Eier formen, auf ein Backpapier legen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.
3. Ich LIEBE sie so, aber du kannst sie auch noch in Schokolade tauchen!

Tipps

Diese Eier sind perfekt, um sie in kleine Stücke Backpapier einzuwickeln, damit sie wie richtige Ostereier aussehen, hehe! Sieht niedlich aus, ist ein tolles Geschenk und hält sie frisch und feucht! Im Kühlschrank sind sie mindestens eine Woche lang haltbar :))

*Hmmmm sooo
lecker*



Dattel Carob Eier

Die perfekten Schoki & koffein freien Eier + wenig Fett

@CarolineDeisler

Fertig in

10 min

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
3 Esslöffel Carob Pulver
3 Esslöffel Kokosraspeln

Zubereitung

1. Entsteinte Datteln in einen Food Processor geben und verrühren, bis eine glatte Dattelpaste entsteht.
2. Kokosraspeln und Carob-Pulver hinzugeben und erneut vermengen.
3. Mit den Händen Eier aus dem Teig formen und in den Kühlschrank stellen. Sie schmecken am besten, wenn sie Zeit hatten, fest zu werden und abzukühlen. So eine köstliche, gesunde Leckerei. So gesund, dass man sie nicht einmal als Leckerei bezeichnen kann :)

Notiz

Carob - Pulver / Johannisbrotpulver ist ein wunderbarer Ersatz für Kakaopulver! Es enthält kein Koffein, was perfekt ist, wenn du einen abendlichen Snack brauchst. Dieses Rezept ist außerdem nussfrei und enthält weniger Fett.



Fertig in
30 MIN

KROKANT EIER

Zutaten

65g Hafermehl (oder gemahlene Haferflocken)
65g gemahlene Mandeln (weiß für die Farbe)
85g Ahornsirup
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
1 gehäufte Eschelle
Cashewbutter

80g zerkleinerte Cornflakes

1/2 Tafel vegane Schokolade

Zubereitung

- 1 Hafermehl, gemahlene Mandeln, Ahornsirup, Vanille-Extrakt und Cashewbutter in eine Schüssel geben und zu einem klebrigen Teig verarbeiten.
- 2 Den Teig in eine Schüssel geben, Cornflakes untermischen und mit den Händen kleine Eier formen.
- 3 Die Eier für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann GENIEßEN!!! Sooo lecker, knusprig, gesund und einfach zu machen. Sie halten sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Optional, wie du auf der nächsten Seite siehst, kann man auch jedes Ei in Schoki tauchen. Ich liebe die zwei Varianten und sie sind beide einfach köstlich.



KROKANT EIER

mit Schokiii



ergibt 7

Karottenkuchen Eier

Fertig in

10 min

Zutaten

6 große etkernte Medjool-Datteln
1 mittelgroße geriebene Karotte
3 Esslöffel Kokosraspeln
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1 Teelöffel Zimt

1/2 vegane Schokoladentafel

OPTIONAL:

2 Esslöffel geröstete und gehackte Nüsse (Walnüsse, Pekannüsse, Haselnüsse oder Mandeln eignen sich alle gut) - lass das weg, wenn du das Rezept nussfrei machen magst :)

Zubereitung

- 1** Datteln in einen Food Processor geben und zerkleinern, bis eine klebrige Dattelpaste entsteht.
- 2** Geriebene Karotten, Kokosraspeln, Vanille und Zimt hinzugeben und erneut vermengen.
- 3** Mit den Händen die Karottenkuchen-Eier formen und in den Kühlschrank stellen, während du die Schokolade schmilzt. Tauche jedes Ei zur Hälfte in die Schoki und streuen ein paar Haselnussstücke darüber.

Der Teig ist ziemlich saftig, was ihn aber gerade so lecker macht. Er wird ein bisschen fester, wenn du die Eier eine Weile im Kühlschrank ruhen lassen.



ergibt 8

@CarolineDeisler



saftige Himbeer Eier

Fertig in

10 min

Zutaten

6 große ensteinte Medjool-Datteln
80g Haferflocken
3 Esslöffel Kokosraspeln
125g frische Himbeeren

Zubereitung

- 1** Medjool-Datteln in einen Food Processor geben und zerkleinern, bis eine Dattelpaste entsteht.
- 2** Haferflocken, Kokosraspeln und Himbeeren hinzugeben und erneut vermischen.
- 3** Forme dann mit den Händen Eier.

Der Teig ist viel saftiger als meine anderen roh-vegane Ostereier-Rezepte, was ihn ebenfalls sehr lecker und leicht macht. Sie schmecken so oder mit mehr Kokosraspeln bestreut fantastisch! So ein leckeres nussfreies, rohes, veganes und schnelles Ostereierezept!!!! LOVE LOVE LOVE!



Fudgy Häschen

Die gesündesten und leckersten Karamell Oster -
Häschen



Fertig in

10 min

Zutaten

6 große Medjool-Datteln

1 gehäufte Eschöpfel

Erdnussbutter

1/2 vegane Schokoriegel

Zubereitung

1. Entsteinte Datteln in einen Food Processor geben und mixen, bis eine Dattelpaste entsteht.
2. Erdnussbutter hinzugeben und erneut vermengen, bis alles gut vermischt ist.
3. Forme dann eine Kugel und rolle sie auf Backpapier aus. Lege dann ein zweites Backpapier darüber, damit der Teig nicht an den Händen kleben bleibt und man ihn gut andrücken kann. Ich habe ein Nudelholz benutzt, damit er schön gleichmäßig wird.
4. Steche dann mit einer Hasenausstechform Kekse aus und lege sie auf dem Backpapier in den Kühlschrank, während du die Schokolade schmelzt.
5. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, kannst du mit einem kleinen weichen Silikonspatel die Schokoladenschicht auf deine Häschen auftragen. Im Kühlschrank sind sie bis zu einer Woche haltbar, aber am besten isst man sie alle direkt auf ;-). Ich liebe dieses Rezept so sehr und finde, es zeigt, wie einfach es ist, gesunde Leckereien zu machen, mit denen man sich tatsächlich einfach GUT fühlt!!!



ergibt 12

ERDNUSS TOFFEE DATTELN

Zutaten

12 entsteinte Medjool-Datteln

FÜLLUNG

6 große entsteinte Medjool-Datteln
1 gehäufte Esstasse Erdnussbutter

50g geröstete Erdnüsse
gefriergetrocknete Himbeeren

Zubereitung

- 1** Fange erst mit der Füllung an. Gib 6 Medjool-Datteln in einen Food Processor und mixe diese, bis eine klebrige Paste entsteht, füge dann die Erdnussbutter hinzu und vermenge diese.
- 2** Nimm die 12 Medjool-Datteln und löfelle die Füllung gleichmäßig in jede Dattel. Am besten funktioniert es, wenn du mit den Händen kleine Eier formst. Wenn die Erdnuss-Dattel-Masse zu klebrig ist, 5 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
- 3** Fügen ein paar geröstete Erdnüsse hinzu und streue die gefriergetrockneten Himbeeren darüber. Ihr wisst, dass ich Datteln LIEBE und sie jeden Tag esse! Wie gut, dass sie von Natur aus schon die Form eines Ostereis haben! :)





ergibt 12

CASHEW TOFFEE DATTELN

Zutaten

12 entsteinte Medjool-Datteln

FÜLLUNG

6 große Medjool-Datteln
1 gehäufte Esstabelle
Cashewbutter

Zubereitung

- 1** Stelle zuerst die Füllung her. Gib dazu die 6 Medjool-Datteln in einen Food Processor und zerkleinere diese, bis eine klebrige Paste entsteht. Füge dann die Cashewbutter hinzu und vermenge beides.
- 2** Nimm dann die 12 Medjool-Datteln und löfle die Füllung gleichmäßig in jede Dattel. Bewahre sie im Kühlschrank auf, bis man sie GENIEßEN kann! Die köstlichsten, einfachsten und in 2 Minuten zubereiteten süßen Ostereier, die jeder LIEBEN wird!

Oster - Eicheln

schnell & einfach! High protein Oster - Eicheln mit wenig Zucker

@CarolineDeisler

ergibt 9



Fertig in

10 min

Zutaten

50g Cashewnüsse
80g Haferflocken
1 gehäufter Esslöffel
Haselnussbutter
2 Medjool-Datteln
2 Esslöffel Wasser

1/2 - 1 veganer
Schokoriegel

Zubereitung

1. Cashewkerne und Haferflocken in einen Food Processor geben und pürieren, bis Mehl entsteht. Das Mehl in eine Schüssel geben.
2. Dann 2 Medjool-Datteln und 80ml Wasser im Food Processor zu einer cremigen Masse verarbeiten.
3. Dattelmilch und Haselnussbutter zur Mehlmischung geben und mit den Händen gut vermengen. Du kannst auch eine große Menge Karamellsauce herstellen, indem du 6-8 Datteln ein bisschen Wasser mixst und nur 2 Esslöffel für dieses Rezept verwendest.
4. Forme dann mit den Händen kleine Eier und stelle sie in den Kühlschrank, während du die Schokolade schmelzt.
5. Tauche jedes Ei in die Schokolade und bewahre sie dann im Kühlschrank auf, bis du sie essen möchtest. Hmmm :)





PEKANUSS KARAMELL BROWNIES

Zutaten

BASIS

6 große Medjool-Datteln
50g Pekannüsse
1/2 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
3 Esslöffel rohes Kakaopulver

KARAMELL

10 große Datteln (oder 12
kleinere Datteln)
1 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
240ml Wasser

1 vegane Schokoladentafel

Zubereitung

- 1** Gib zunächst alle Zutaten für den Boden in einen Food Processor und verarbeite sie, bis ein klebriger Teig entsteht.
- 2** Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flach drücken, sodass ein 1-2 cm dicker Boden entsteht. Stelle dies dann in den Gefrierschrank, während du die Karamellsauce zubereitest.
- 3** Gib alle Karamellzutaten in den Food Processor und vermenge alles, bis es cremig wird. Verteile das Karamell auf dem Brownie-Boden und lasse sie 30 Minuten lang einfrieren.
- 4** Schmelze dann die Schoki und gieße sie über die Karamellschicht. Die Brownies können einige Wochen lang im Gefrierschrank aufbewahrt werden, obwohl meine innerhalb eines Tages aufgebraucht waren, hahaha! Nimm sie etwa 20 Minuten vor dem Verzehr heraus, damit das Karamell schön weich ist.



ergibt 6

BOUNTY EIER

Zutaten

160g Kokosraspeln
30g Hafermehl (oder gehäxelte Haferflocken)
3 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Cashewbutter oder weiße Mandelbutter
2 Esslöffel Wasser oder Zitronensaft

ÜBERZUG

1 veganer Schokoriegel

Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten in einen Food Processor und vermenge sie, bis sich mit den Händen ein glatter Teig formen lässt.
- 2** Mit den Händen kleine Eier formen oder den Teig in Silikon-Eiformen geben, um die perfekte Eierform zu erhalten. Dann für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
- 3** Schmelze dann die Schoki und tauche jedes Bounty-Ei in die Schokolade und lasse sie im Kühlschrank oder Gefrierfach schnell fest werden. Im Kühlschrank sind sie mindestens eine Woche haltbar. Ich liiiiiiebe diese kleinen himmlischen Kokoshäppchen!



BROWNIES OHNE BACKEN

Die leckersten & schnellsten Brownies für jeden Tag!



Fertig in

10min

Zutaten

9 große Medjool-Datteln
85g Pekannüsse
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
4 Esslöffel Kakaopulver

Directions

1. Alle Zutaten in einen Food Processor geben und vermengen, bis ein klebriger Teig entsteht.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und andrücken. Ich mag es, wenn die Brownies etwa 3 cm dick sind.
3. Etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden, oder auch sofort snacken.
4. Noch etwas Kakaopulver darüber streuen und ENJOYYY!!

Peer konnte gar nicht genug von diesen Brownies kriegen, was echt selten vorkommt :-)) also sie werden auch von nicht veganen Boyfriends geliiiebt!

Einfach und absolut lecker





ALMOND SWIRL EIER

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
1 gehäufte Esslöffel braune
Mandelbutter

MARZIPAN

130g gemahlene Mandeln
3 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung

- 1** Beginne mit der Herstellung des Marzipans. Die gemahlene Mandeln und den Ahornsirup in eine Schüssel geben und mixen, bis ein klebriger Marzipanteig entsteht. Forme eine große Kugel und lege in den Kühlschrank, während du die Mandel-Dattel-Paste herstellst.
- 2** Datteln in einen Food Processor geben und mixen, bis eine klebrige Dattelpaste entsteht. Mandelbutter hinzugeben und erneut vermengen.
- 3** Nimm das Marzipan aus dem Kühlschrank und rolle es auf Backpapier flach aus. Drücke es mit einem weiteren Backpapier flach.
- 4** Forme mit der Mandel-Dattel-Paste kleine Eier, gib eine dicke Schicht Marzipan darauf, die etwa die Hälfte des Eies bedeckt, und rolle sie so zusammen, dass ein Teil mit Marzipan und ein Teil ohne Marzipan entsteht. Das muss überhaupt nicht perfekt aussehen:) Im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren. SOO LEEECKER!

SOOO YUM!!!

Mein Favorit



FERRERO ROCHER Eier

@CarolineDeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
3 Esslöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Haselnussbutter
56g ganze geröstete Haselnüsse
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt

Ganze geröstete Haselnüsse für die Füllung
1 vegane Tafel Schokolade

Zubereitung

Zuerst die entsteinten Datteln in einen Food Processor geben und mixen, bis eine klebrige Dattelpaste entsteht. Alle anderen Zutaten hinzufügen und weitere 10-20 Sekunden lang vermengen, aber nicht zu lange, denn es ist lecker, wenn ein paar knackige Haselnussstücke dabei sind. :) Mit den Händen kleine Eier formen und jeweils eine Haselnuss in die Mitte eines Eies setzen. Alternativ kannst du auch runde Kugeln formen. Wiederhole den Vorgang, bis der Teig aufgebraucht ist. Stelle dann die Ferrero-Eier in den Kühlschrank und schmelze in der Zwischenzeit die Schokolade.

Tauche alle Ferrero-Eier in die Schokolade und lasse sie für 30 Minuten im Kühlschrank fest werden. Die köstlichsten kleinen Häppchen und ein absolutes Muss für alle, die Ferrero Rocher so sehr lieben wie ich, als ich klein war :)



BANOFFEE EIER

cremig, lecker und einfach toll!



Fertig in

40 min

Zutaten

50g Cashewnüsse
80g Haferflocken
1 gehäufter Esslöffel
Erdnussbutter

KARAMELL

3 große Medjool-Datteln
60ml Wasser

FÜLLUNG

2 reife Bananen
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt
1 Teelöffel Erdnussbutter

TOPPINGS

1 Banane, in Scheiben
geschnitten
restliche Karamellsauce

Zubereitung

1. Haferflocken und Cashews in einen Food Processor geben und zu Mehl verarbeiten.
2. Die 3 Medjool-Datteln und 60ml Wasser vermengen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. 2 Esslöffel der Dattelcreme, Hafer-Cashew-Mehl und die Erdnussbutter mit den Händen gut vermengen. 1 Esslöffel der Karamellsauce für den Belag aufbewahren.
3. Die Masse gleichmäßig in Silikon-Ei-Formen verteilen und in den Gefrierschrank stellen, während du die Füllung zubereitest.
4. Reife Bananen, Vanille und Erdnussbutter in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.
5. Die Masse in die Förmchen geben, mit einer Bananenscheibe und einem Tropfen Karamellsoße garnieren. Im Gefrierfach aufbewahren :) HMMMM YUM!



Fertig in
5 min

COOKIE DOUGH Eier

Zutaten

50g Cashewnüsse
80g Haferflocken
1 gehäufter
Esslöffel
Erdnussbutter
2 Medjool-Datteln
2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

- 1** Cashews und Haferflocken in einen Food Processor geben und zu Mehl verarbeiten. Dann in eine Schüssel geben.
- 2** Die 2 Medjool-Datteln und 2 Esslöffel Wasser im Food Processor zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- 3** Die Dattelcreme und Erdnussbutter zu der Mehlmischung hinzugeben und mit den Händen gut vermengen. Du kannst auch viel Karamellsauce herstellen, indem du 6-8 Datteln mit 240ml Wasser mixst und nur 2 Esslöffel für dieses Rezept verwendest.
- 4** Mit den Händen kleine Eier formen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. :) YUM!

ERDBEER

Shake

2 reife Bananen
240g gefrorene Erdbeeren
1 Medjool-Dattel (wahlweise)
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind. So erfrischend, lecker und perfekt für den Frühling!

Peers Favorit

BANOFFEE PUDDING

Einfach und unglaublich leeecker....



Fertig in

5 min

Zutaten

4 reife Bananen
1 Teelöffel Vanille-
Extrakt
1 Esslöffel
Erdnussbutter

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen. Und dann einfach GENIEßEN!!

Love this





SCHOKI PUDDING

Zutaten

4 reife Bananen
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
1 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Kakaopulver

Optional: Mit Kakaonibs bestreuen, damit es noch knuspriger wird

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen. Uuuund dann: GENIEßEN!!

gebackene Leckereien

@CarolineDeisler



Gesunder
Karottenkuchen



**ergibt 6
Stücke**

Zutaten

260g gemahlene Mandeln (ich habe weiße verwendet)

65g Arrowroot Mehl

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Allspice Gewürzmischung

1 Teelöffel Vanille-Extrakt

150g Kokosblütenzucker

120ml Mandelmilch

2 Karotten, geraspelt

25g eingeweichte Rosinen

30g grob zerkleinerte Walnüsse

FROSTING

175g eingeweichte Cashewnüsse

Saft von 1/2 Zitrone

3 Esslöffel Ahornsirup

1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt

2 Eßlöffel Wasser

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
- 2 Rosinen in heißem Wasser einweichen und in einer separaten Schüssel Cashews in heißem Wasser einweichen (für die Glasur).
- 3 Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Die Mandelmilch einrühren und gut vermengen.
- 4 Geriebene Möhren, eingeweichte und abgewaschene Rosinen und Walnüsse unterheben. Den Karottenkuchenteig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und 23-25 Minuten backen. Ich habe festgestellt, dass 24 Minuten genau richtig sind, damit der Kuchen noch schön fluffig ist.
- 5 Während der Kuchen im Ofen ist, die eingeweichten und abgewaschenen Cashews, den Zitronensaft, den Ahornsirup, die Vanille und das Wasser in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Dann in den Kühlschrank stellen, bis der Kuchen vollständig abgekühlt ist.
- 6 Die Cashew-Glasur darüber geben, noch ein paar geriebene Karotten darüber streuen und GENIEßEN!! Eines meiner Lieblingsrezepte überhaupt! So fluffig, lecker und gesund!

Gebackene Bananen Eier

kleine Bananenbrot – Häppchen, die dir den Tag versüßen



Fertig in

20 min

Zutaten

2 große reife Bananen
160g Haferflocken
2 gehäufte Esslöffel Erdnussbutter
1 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Kakaonibs
Eine Prise Salz

1 Banane für das Topping
1 Teelöffel Kokosblütenzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Haferflocken, Erdnussbutter, Ahornsirup, Kakaonibs und eine Prise Salz hinzugeben und gut vermischen.

Mit den Händen Eier formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Lege auf jedes Ei eine Bananenscheibe und bestreue es mit etwas Kokosblütenzucker, damit die Eier wie Karamell aussehen.

12 Minuten backen, abkühlen lassen und ENJOOOYYYY!



Zitronen Kuchen

Zutaten

BASIS

65g (braunes) Reismehl
65g gemahlene Mandeln (weiß)
geriebene Zitronenschale von 2-3 Zitronen
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
2 gehäufte Esslöffel arrowroot
1 Esslöffel Backpulver
1 goldenes Leinsamen-Ei (2 Esslöffel gemahlene Leinsamen +6 Esslöffel Wasser)

ZUSÄTZLICH:

170g Ahornsirup
Saft von 2 Zitronen
1 Kokosnussjoghurt (125 g)

FROSTING

50g Cashewnüsse
Saft von 1 Zitrone
85g Ahornsirup

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Cashews in Wasser einweichen.
- 2** Leinsamen mahlen, mit Wasser vermischen und 10 Minuten beiseite stellen. Alle Grundzutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 3** Ahornsirup, Zitronensaft und Kokosnussjoghurt hinzufügen und gut verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und 30 Minuten lang backen.
- 4** In der Zwischenzeit kannst du die Glasur zubereiten. Gib die eingeweichten und abgespülten Cashews, den Zitronensaft und den Ahornsirup in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 5** Sobald der Kuchen abgekühlt ist, die Cashew-Zitronen-Glasur darauf verteilen, noch etwas Zitronenschale darüber streuen und yummmyyyy GENIEßEN!

Himmlich erfrischend
und sooo lecker

@CarolineDeisler



Bananen Flapjacks

Schnelle Leckere Bananen Granola Flapjacks

@CarolineDeisler



Fertig

30 min

Zutaten

2 reife Bananen,
zerdrückt
4 große Medjool-Datteln
1 Esslöffel Mandelbutter
160g Haferflocken
50g Walnüsse
40g Kakaonibs

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Entsteinte Datteln und Mandelbutter in einen food Processor geben und verrühren, bis eine krümelige Masse entsteht.
4. Die Dattelmischung zu den zerdrückten Bananen geben und gut vermengen.
5. Haferflocken und Walnüsse in den Food Processor geben und ein paar Sekunden lang verrühren und dann zum Rest hinzufügen.
6. Die Kakaonibs unterrühren und die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben.
7. 20-25 Minuten backen, die Flapjacks abkühlen lassen und in Riegel oder Quadrate schneiden. So einfach zum leckeren Osterbrunch oder der perfekte gesunde Snack für Zwischendurch.





ergibt 9

Krokant Eier

Zutaten

130g Hafermehl
130g gemahlene Mandeln
(weiß für die Farbe)
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
170g Ahornsirup
60g Cashewbutter

1 vegane
Schokoladentafel

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit den Händen kleine Eier formen und auf ein Blech mit Backpapier legen.
- 3 12 Minuten bei 180 Grad backen. Ich wende sie gerne nach 6 Minuten, damit sie auf beiden Seiten schön knusprig werden.
- 4 Lasse sie abkühlen und schmelze in der Zwischenzeit die Schoki. Tauche jedes Ei in die Schokolade und lasse sie trocknen. So einfach zu machen und soo super lecker!!

STICKY TOFFEE EIER

Die weltbesten Dattel - Pudding Eier!



Fertig in

30 min

Zutaten

10 Medjool-Datteln
240ml heißes Wasser
120g Cashewbutter
30g arrowroot
30g Hafermehl (oder zerkleinerte Haferflocken)
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1/2 Teelöffel Backpulver (optional)

TOFFEE CREME

6 Medjool-Datteln
240ml Wasser
50g Cashewnüsse

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die entsteinteten Datteln mit 240ml heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen lassen.

Die eingeweichten Datteln (ohne das Wasser), Cashewbutter, Hafermehl, Arrowroot und Vanilleextrakt in einen Food Processor geben und zu einem klebrigen Teig verarbeiten.

Den Teig in die Silikon-Eiformen füllen und 18 Minuten bei 180 Grad backen.

In der Zwischenzeit kannst du die Creme zubereiten. Weiche die Cashewnüsse 10 Minuten lang in Wasser ein. So lassen sie sich noch leichter pürieren und sind außerdem gut für die Verdauung. :) Die abgespülten und eingeweichten Cashews, 6 Medjool-Datteln und eine Tasse frisches Wasser (*nicht das Einweichwasser) in den Food Processor geben und cremig mixen. Bewahre die Creme im Kühlschrank auf, bis du die süßen Eier servierst.

Lasse die klebrigen Dattelpudding - Eier nach der Backzeit vollständig abkühlen, bevor du sie aus der Silikonform nimmst. Das perfekte Gericht für einen köstlichen Osterbrunch!! Ich kann es kaum erwarten zu hören, ob ihr sie genauso liebt wie ich, ich habe alle 6 an einem Tag gegessen, weil sie einfach soooo lecker waren!!! Und das Beste daran ist, dass sie so gesund sind, dass du dich viel besser fühlst als mit raffiniertem Zucker und Milchprodukten belastete Ostereier :-)

NUSSZOPF

Ein Kindheitsliebbling in gesunder



Fertig in

30 MIN

Zutaten

FÜLLUNG

110g geröstete Haselnüsse,
2 große Medjool-Datteln
130g gemahlene Haselnüsse
2 Esslöffel Kokosnusszucker
80ml Mandelmilch
1 Esslöffel Zimt

TEIG

85g Ahornsirup
85g Apfelmus
1 Esslöffel arrowroot
30g gemahlene Mandeln
65g Buchweizenmehl

ICING

30g Cashewnüsse
60ml Tasse Wasser
1 Esslöffel Cashewbutter
1 Esslöffel Ahornsirup

Directions

1. Bereite zunächst die Füllung vor. Geröstete Haselnüsse und Medjool-Datteln in eine Food Processor geben und ein paar Mal rühren. In einer anderen Schüssel gemahlene Haselnüsse, Kokosnusszucker, Mandelmilch und Zimt vermischen. Den Haselnuss-Dattel-Aufstrich aus dem Food Processor hinzugeben und gut vermischen.
2. Beiseite stellen und den Teig mischen, indem du Apfelmus und Ahornsirup in eine Schüssel dazu gibst. Gut verrühren, dann Arrowroot, Buchweizenmehl und die gemahlene Mandeln hinzugeben.
3. Zwei Kugeln formen und mit Hilfe von zwei Stücken Backpapier (damit der Teig nicht an den Händen klebt) zu einem Oval ausrollen.
4. Die Nussmischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
5. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen. In der Mitte einen langen Schnitt machen und einen runden Kreis formen, indem du eine Seite über die andere legst. Sei dabei vorsichtig. Da wir nur sehr gesunde Zutaten verwenden, ist unser Teig nicht so fest wie die Originalversion. :)
6. 20 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Dann abkühlen lassen.
7. Der Zuckerguss ist völlig optional, ich liebe es mit und ohne!!! Für die Glasur alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. In den Kühlschrank stellen, während der Nusszopf backt :) YUM YUM YUM!!!

Seite 67





Süße Rosinen
Brötchen



Zutaten

1 Esslöffel Chiasamen
+ 3 Esslöffel Wasser
80g Rosinen
200g Hafermehl (oder
Haferflocken zerkleinern)
130g gemahlene Mandeln
1 Teelöffel Zimt
Eine Prise Salz
1 Teelöffel Backpulver
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
120ml + 2 Esslöffel
Mandelmilch

Zubereitung

- 1** Chiasamen und Wasser in eine kleine Schüssel geben und 15 Minuten quellen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit auch die Rosinen ein paar Minuten in heißem Wasser einweichen, anschließend gut abspülen und den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen. Kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 4** 30 Minuten lang backen und anschließend abkühlen lassen.
Für ein köstliches Frühstück oder einen Brunch oder aber auch ein Snack für zwischendurch, den man leicht mitnehmen kann. Als ich jünger war, habe ich Rosinenbrötchen geliebt! Diese schmecken köstlich, halten viel länger satt als normale Rosinenbrötchen, sind weizenfrei, frei von raffiniertem Zucker und wirklich nahrhaft. Die sollten auf keinen Fall auf dem Osterfrühstückstisch fehlen!

Hot Cross Buns

ergibt 8



Fertig in

30 min

Zutaten

BRÖTCHEN

200g gemahlene Mandeln
130g Buchweizenmehl
1 Esslöffel arrowroot
1 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
1 Esslöffel Zimt
113g Ahornsirup
85g Apfelmus
2 Esslöffel Orangensaft
60-80g Rosinen

ERDBEERMUS

200g frische Erdbeeren
1 Esslöffel Chiasamen
3 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Ahornsirup
Saft von 1/2 Zitrone

Directions

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten zusammengeben und gut vermischen. Ahornsirup, Apfelmus, Orangensaft und Rosinen unterrühren.
3. Mit den Händen kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. 20 Minuten backen und ENJOYYYYYYY!! Am liebsten serviere ich sie mit einer Kugel Kokosnussjoghurt und Erdbeermarmelade.
5. Für die Marmelade die Chiasamen 15 Minuten lang in Wasser einweichen. Erdbeeren pürieren, zur Chiasamenmischung geben, Ahornsirup und eventuell etwas Zitronensaft hinzugeben und gut vermischen.

Seite 70





@CarolineDeisler



DAAANKE!

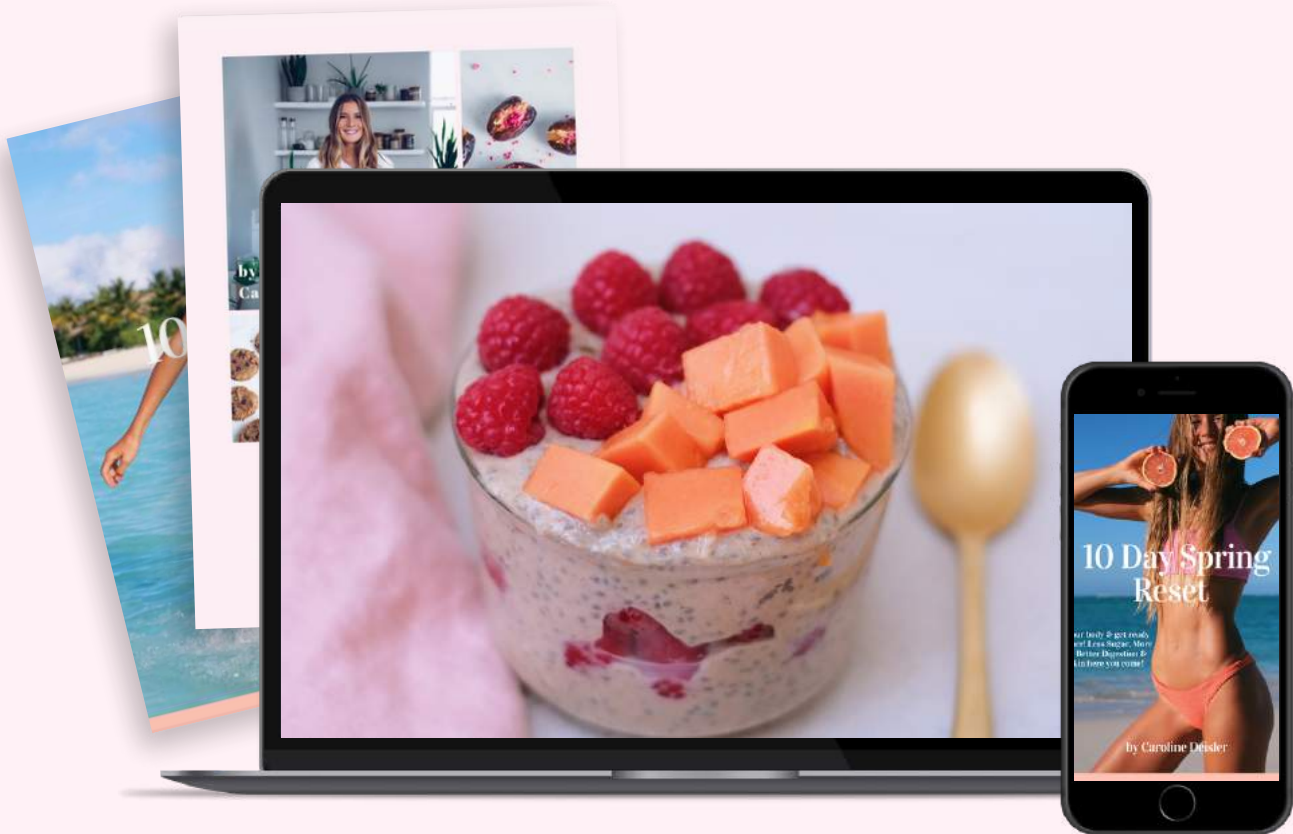
Ich hoffe, dieses Ebook hat Euch dazu angeregt Ostern noch mehr und in vollen Zügen zu genießen! Mit EINFACHEN, KÖSTLICHEN und GESUNDEN Rezepten, die so gut für dich sind, dass du sie jeden Tag genießen kannst. Du wirst dich so wohlfühlen, gut aussehen und brauchst dich gar nicht zu stressen, weil du automatisch viele ungesunde Süßigkeiten weglassen wirst. :) Ich sage immer, dass echte Leckereien diejenigen sind, bei denen man sich einfach GUT und gesund fühlt!

WILLST DU MEHR INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL?

Folg mir auf Instagram, TikTok, YouTube
& hole dir meine anderen Ebooks.

[@CAROLINEDEISLER](#)





WEITERE EBOOKS

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEINE ANDEREN
GESUNDEN REZEPT-EBOOKS UND RESET-
MAHLZEITENPLÄNE ZU ERHALTEN.

[CAROLINESCHOICE.COM](https://www.carolineschoice.com)