

Vegane Schoko-Erdnuss-Schnitten mit Bananensorbet



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

Zutaten (4 Personen)

Für die Teigplättchen (tejas):

- 80 g Mandelmehl.
- 75 g Aquafaba.
- 80 g Puderzucker (vegan).
- 5 g Kakaopulver.

Für die Füllung:

- 30 g vegane Schokolade.
- 30 g Sojasahne.
- 30 g Erdnussbutter.

Für das Sorbet:

- 2 reife Bananen.



Zubereitung Teigplättchen



Mandelmehl, Kakao und die Hälfte des Zuckers in eine Schüssel sieben. Gut vermischen und beiseitestellen.

Das Aquafaba wie Eiweiß aufschlagen und nach und nach den restlichen Zucker hinzufügen. Wenn es eine feste Konsistenz hat und sich Spitzen bilden, langsam die Mehl-Kakao-Mischung hinzufügen. Alles sorgfältig mit einem Spatel verrühren.



Die Masse in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 5 cm große Scheiben formen, da diese beim Backen noch größer werden.

Im Backofen bei 180 °C für 7 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und die Plättchen abkühlen lassen, damit sie fest werden.

Zubereitung Füllung



Sojasahne erhitzen, gehackte Schokolade hinzufügen und umrühren, bis sie schmilzt. Anschließend die Erdnussbutter hinzufügen und gut verrühren. Stattdessen kann man auch Pistaziencreme, Mandelcreme, Cashewcreme oder sogar Beeren verwenden.

Zubereitung Sorbet



Bananen schälen und einfrieren. Sobald sie gefroren sind, 5 Minuten vorher herausnehmen, um sie ein wenig aufzutauen. Anschließend pürieren.

Anrichten



Einen Teelöffel der Füllung auf einen flachen Teller geben, damit die restlichen Zutaten nicht verrutschen. Anschließend ein Plättchen darauflegen. Nun mit der Füllung bestreichen und den gleichen Vorgang mehrmals wiederholen. Die Schnitte mit dem Bananensorbet an der Seite servieren, damit sie nicht durchweicht und knusprig bleibt.

Da es sich um ein veganes Rezept handelt, ist dieses Dessert ideal für Personen, die eine Intoleranz oder Allergie gegen Eier und Milchprodukte haben, und es ist auch glutenfrei.

Guten Appetit!

Glossar

Tejas (Teigplättchen)

Knuspriges Mandelgebäck in Spanien. In traditionellen, nicht-veganen Rezepten werden Butter und Eischnee verwendet.

Aquafaba

Wasser, das beim Kochen von Hülsenfrüchten, vor allem von Kichererbsen, gewonnen wird. Es wird als Ersatz für Eischnee verwendet und ist daher besonders für Allergiker und Veganer geeignet.

Erdnussbutter

Gemahlene Erdnüsse, die zu einer cremigen Paste verarbeitet werden. Man kann sie zu Hause aus jeder Nussorte herstellen oder im Supermarkt kaufen.

Vorteile

Mandelmehl: Es wird aus rohen, gemahlenden Mandeln mit oder ohne Schale hergestellt. Es ist reich an Eiweiß, geeignet für Diabetiker und enthält sehr hochwertige Kohlenhydrate. Mandeln enthalten zudem Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen und dank des Vitamin E auch Antioxidantien. Sie wirken entzündungshemmend und sind durch den Gehalt an Vitamin B2 sehr gut für die Augen. Mandelmehl ist ein perfekter Weizenmehlersatz, da es kein Gluten enthält. Es wird gewöhnlich in süßen Rezepten verwendet.

Aquafaba: Es besitzt schäumende, emulgierende, bindende und gelierende Eigenschaften. Es enthält weniger Kalorien als Eier und ist cholesterinfrei. Aquafaba besteht zu 95 % aus Wasser, der Rest sind Kohlenhydrate und Proteine.

Kakaopulver: Es ist ein Aphrodisiakum und ein natürlicher Wachmacher, da es Theobromin enthält, welches ähnliche Eigenschaften wie Koffein besitzt. Aufgrund seines hohen Kohlenhydratgehalts ist Kakaopulver ein guter Energielieferant. Es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und fördert die Freisetzung von Endorphinen. Außerdem enthält Kakaopulver Vitamin B12, B6 und ist reich an Mineralien.

Erdnussbutter: Ein beliebtes Produkt, vor allem unter Sportlern, da sie eine gute Energiequelle ist. Sie ist reich an Eiweiß und Ballaststoffen und enthält Folsäure (für die richtige Entwicklung des Fötus), Tryptophan (reguliert Serotonin), Arginin (erhöht die Muskelqualität), Magnesium und Kalium. Erdnussbutter eignet sich hervorragend als Ersatz für Butter und Kakaoaufstriche.