

Pascal's Soja-Joghurt-Tofu-Mandel-Weihnachts Stollen

Zutaten:

- 100 gr. Bio Tofu (in kleine Würfel geschnitten)
- 100 gr. Buchweizenvollkornmehl
- 50 gr. Sojamehl (kann auch mit Buchweizenmehl ausgetauscht werden)
- 60 gr. gehackte Mandeln
- 60 gr. Bio Korinthen (alternativ auch Rosinen)
- 100 gr. Sojajoghurt Mandel
- 2 Teelöffel Kokosnuss Oil
- 1 x Backpulver
- ¾ Fläschchen Rumaroma
- ¾ Fläschchen Bittermandel Oil
- 2 Prisen Salz
- 1 Teelöffel Zimt
- eine Messerspitze Bourbon Vanille gemahlen
- Kokosblütenzucker 3 gehäufte Teelöffel (alternativ brauner Rohzucker)
- 2 Eier

Zubereitung: Alle oben genannten Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben. Jetzt alles ordentlich zu einem Teig verrühren. Ich mache es immer mit einem Esslöffel, welches auch recht gut geht. So lange bis man einen festen Teigklumpen bekommt.

Der Teig reicht für einen kleinen Stollen (siehe Foto).

Man kann alle Zutaten (um die doppelte Menge zu erhalten) auch verdoppeln.

Den fertigen Teig dann auf einem mit Buchweizenmehl bestreuten Backpapier zu einem schönen Stollen formen.

Als letztes noch 2-3 Teelöffel Kokosblütenzucker gut über den ganzen Stollen verteilen und ab mit dem Stollen auf 175 Grad Umluft (nicht vorgeheizt) 35-40 Minuten in den Backofen.

Fertig ist ein super Weihnachtsstollen, ohne Gluten, Laktose, und tierischer Milchprodukte. Sehr schnell zubereitet und alles mit einfachen Zutaten, wenn gewünscht sogar in Bioqualität!

An die Veganer unter euch:

Statt der beiden Eier habe ich neulich einfach 50 gr. mehr Soja Joghurt dazugeben. Natürlich fehlen dem Stollen die Klebeeigenschaften, er schmeckt jedoch fast genauso gut, wie ein nicht veganer.

Um die Klebeeigenschaften zu verbessern habe ich 2 volle Esslöffel veganes Reisprotein Vanille (von Be Green) hinzugefügt. Das Ergebnis hat mich echt überrascht.

Rezept© Pascal Dethlefs

Mehr von meinem Ziel einen Halbmarathon unter 1:07:00 zu Laufen und weitere Läuferrezepte gibt es unter:

www.pascaldethlefs.de



Mehr über das Eiweißpulver von **Be Green** unter:

www.begreenorganic.de