

Doppelt im Trend: Bowlig und vegan

Cakebowl - Vegan von Erlenbacher Backwaren



Rezept "Vegan Bowl" von Erlenbacher – Foto: Erlenbacher Backwaren

Ganz nach dem Motto „Je bunter, desto besser!“ hat hier alles Platz, was schmeckt und großartig aussieht. Ob zum Frühstück oder als Dessert - mit dem neuen Trend Cake Bowl machen Sie Ihre Gäste rundum glücklich.

Das tolle an Cake Bowls: es gibt keine Regeln - bei der Kreation der genussvollen Schalen ist Ihrer Kreativität keine Grenze gesetzt. Sie stellen gebackene und fruchtige Komponenten zusammen und arrangieren diese appetitlich. So auch unsere Amerikanische Cake Bowl Black & White. Basis ist die Erlenbacher vegane Johannisbeer-Bananen Schnitte. Verfeinert mit einem Traum aus fruchtigen und frischen Zutaten, getoppt mit veganem Bananeneis lässt sie Kuchenfans dahinschmelzen. Einfach Bowlliscious!

In nur wenigen Schritten zum veganen Glück

Zutaten (für ca. 12 Portionen):

- Erlenbacher Johannisbeer-Bananen Schnitte (vegan)
- 600 ml Johannisbeersaft
- 200 g Tapiokaperlen groß (Tipp: im Asia Shop erhältlich)
- 200 g Basic Textur
- 1 Avocado
- 1 l Mandelmilch
- 100 ml Zitronensaft
- 12 Bananen (für das Bananeneis)
- 6 Bananen für Mandelmilchschaum
- 1 l Sojamilch
- 600 g Erdnussbutter (mit Erdnussstückchen)
- 3 Vanilleschoten
- 6 Bananen
- 600 g Johannisbeeren
- 250 g grobe Haferflocken
- 200 g Buchweizen

Zubereitung:

1. Tapiokaperlen

1 großen Topf Wasser zum kochen bringen. Die Tapiokaperlen dazugeben. Wenn die Perlen beginnen an der Oberfläche zu schwimmen, bei mittlerer Hitze weiterkochen (immer mal umrühren so das sie nicht am Boden oder aneinander festkleben). Herd ausschalten und ca. 30 Min ruhen lassen, dann mit kaltem Wasser klar spülen. Dann in den Johannisbeersaft für 1 -2 Stunden einlegen, bei Raumtemperatur lagern und innerhalb von 24 Std. verbrauchen - (sie härten sonst aus).

2. Mandelmilch Vanille Espuma

Vanilleschote auskratzen. Bananen mit Zitronensaft, Mandelmilch, Vanillemark, Honig und Basic Textur in einem Blender fein pürieren, durch iSi Trichter und Sieb in ein 1,0 l iSi Gerät füllen zwei iSi Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln, mind. 3 -5 Stunden kühlen.

3. Bananeneis

Bananen schälen dünne Scheiben schneiden und ca. 4 Std. gefrieren.

Die gefrorene Banane mit Sojamilch in einem Standmixer (z.B. Thermomix) sehr fein pürieren, dann die Erdnussbutter mit Erdnussstücken nochmal untermixen.

Im TK-Fach bis zum Anrichten gefrieren.

Bananen und Johannisbeeren mit Zitronen und Agavensaft marinieren.

Die groben Haferflocken und den Buchweizen getrennt in einer Pfanne (ohne Öl) goldbraun anrösten, im Anschluss miteinander mischen.

4. Anrichten

Die Vegane Banane Johannisbeere Schnitte in ca. 4 cm große Würfel

den Mandelmilch Vanille Espuma auf den Kuchen geben, dann die marinierten

Bananen und Johannisbeeren dazugeben. Das Bananeneis auf die Früchte setzen

mit den Johannisbeere Tapioka Perlen und mit den gerösteten Haferflocken

Buchweizen Crunch garnieren.



Schritte zum Anrichten des Rezepts „Vegan Bowl“

Fotos: Erlenbacher Backwaren