

**DAS
KUCHEN
KOCH
BUCH**

HANNAH GRANT

LASS DI
LECK
KUC
SCHMEC
ISS DEIN
GLEIC

**R EINEN
EREN
HEN
KEN UND
GEMÜSE
H MIT.**

INHALT:

Hannahs Mission	010
Das Kuchen-Kochbuch-Manifest	010
Einleitung	011
Das Kuchendilemma	014
Über Hannah	019
Was bei den Rezepten zu beachten ist	021
Ernährungsvorlieben und Rezeptsymbole	022
Allgemeine Hinweise	023
Das Rezeptheft	024
Portionengröße	026
Nährwertangaben	026
Küchenmaschine vs. Handarbeit	027
Fetten und mehlen vs. Backpapier	027
Alternativen und saisonale Verfügbarkeit	028
Backtemperaturen und -zeiten	030
Umrechnungstabelle	031
Die wichtigsten Backutensilien	033
Vorratskammer	034
Die perfekte Kuchenzutat: Datteln	035
Verpflegung für Training und Wettkampf	037
Ein einfaches Sportgetränk	041
Energy-Fruchtgummi	134
Rezepte mit gebackenen Süßkartoffeln	043
Über die Süßkartoffel	045
Race-Cakes aus Süßkartoffeln	048
Süßkartoffel-Kokostraum	051
Bananenbrot aus Süßkartoffeln	052
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen	055
Rezepte mit rohen Süßkartoffeln	057
Süßkartoffel-Möhrenkuchen	059
American Apple Pie aus Süßkartoffeln	061
Der Sportler-Kuchen	062
Podium Pie	064
Podium Pie mit Pflaumen	067
Zartschmelzender Zitronenkuchen	068
Schoko-Fudge-Kuchen aus Süßkartoffeln	071

Rezepte mit rohem Wurzelgemüse	073
Der Ausdauer-Kuchen	074
Der Kletterer-Kuchen	077
Koffein-Kick-Muffins	078
Wie man Nussmehl zubereitet	080
Wie man Nussbutter zubereitet	081
Puncheur Pie	082
Podium Pie aus Kürbis	085
Race-Cakes aus Kürbis	086
Der Flamme-Rouge-Kuchen	089
Rezepte für vegane Kuchen	091
Vegane Schoko-Nuss-Torte	092
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln	094
Bergtrikot-Muffins	097
Zitronenkuchen mit Rhabarber	099
Maillot-Verte-Küchlein	100
Dattel-Sirup und -Paste zum Backen	103
Für die Trikottasche: Riegel und mehr	105
Ausreißer-Riegel	107
Aerobars	108
Erdnuss-Haferflocken-Happen	111
Sprinterfreude	112
Peloton-Riegel	115
Rezepte für reife Bananen und andere Leckereien	117
Hannahs Bananenbrot	118
Die reife Banane	121
Bananen-Schoko-Muffins	123
Café-Stop-Kokosplätzchen	124
Hannahs Geburtstagskuchen	127
Der Gelbe-Trikot-Kuchen	128
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen	130
Vegane Eiscreme	133
Energy-Fruchtgummi	134

HANNAHS MISSION

»Mein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, wie sie gesund und mit alltäglichen Zutaten backen, kochen und in der Küche kreativ sein können, und ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit Ofen und Herd zu stärken – durch Social-Media-Angebote und leckere, einfache, kurzweilige Rezepte.«

DAS KUCHEN-KOCHBUCH-MANIFEST

1. Iss deinen Kuchen mit gutem Gewissen.
 2. Teile jeden Kuchen mit anderen.
 3. Baue eine Community mit anderen Kuchen-Liebhabern auf.
 4. Mach dich für gesundheitsbewusstes Backen stark.
 5. Nutze Beschränkungen bei den Zutaten, um kreativ zu sein.
 6. Gehe in Sachen Geschmack keine Kompromisse ein.
 7. Denke über den Tellerrand hinaus, was alles unter »Kuchen« fällt.
 8. Überrasche alle Zweifler.
 9. Trau dich was: Entdecke ein neues Backen.
-

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du diese Zeilen liest, stehen die Chancen nicht schlecht, dass du jemand bist, der gesundheitsbewusst leben möchte und zugleich Kuchen liebt. Vielleicht bist du selbst als Ausdauersportler aktiv, oder womöglich treffen sogar alle diese Dinge auf dich zu. In jedem Fall bist du hier goldrichtig.

In den vergangenen zehn Jahren habe ich für einige der weltbesten Radprofis gekocht und Rezepte für Spitzensportler entwickelt, die dazu beitragen sollten, ihre Leistungen zu verbessern. In dieser Zeit habe ich mich auch an die Herausforderung gewagt, »gesunde« Kuchen zu backen, die ohne haufenweise Zucker, Weizenmehl und Milchprodukte auskommen, ohne dabei Kompromisse beim Geschmack einzugehen. Um ehrlich zu sein, entpuppten sich die Kuchen anfangs nicht immer als das, was ich erhofft hatte. Die Radprofis waren nicht allzu glücklich, wenn ich zu stark von den Originalrezepten abwich. Nichtsdestotrotz: Nur wer Fehler macht und akzeptiert, kann daraus lernen, klüger und besser werden.

Dieses Buch ist meine Mission, für ein neues Denken beim Kuchenbacken zu werben. Es ist das Resultat von Hunderten Versuchen, in denen ich verschiedene Möglichkeiten getestet habe, um leckere Kuchen zuzubereiten, die nicht auf den Magen schlagen und stattdessen dafür sorgen, dass man sich beim Training, im Rennen oder auf Partys gut fühlt. Jawohl, richtig gelesen: Die Kuchen, die du hier kennenlernen wirst, eignen sich perfekt für Training oder Wettkampf UND du kannst sie genauso gut beim nächsten Kindergeburtstag servieren oder wenn Freunde oder Familie zum Essen vorbeikommen. Tausende Sportler, ihre Kinder und ihre Familien haben die in diesem Buch versammelten Rezepte ausprobiert – und sie alle lieben die einfache Zubereitung der Kuchen, Muffins und Riegel.

Was aber macht meine Kuchenrezepte so besonders?

Wie im Kuchen-Kochbuch-Manifest festgehalten, können Beschränkungen bei den Zutaten die Kreativität fördern. Aus diesem Grund sind alle Rezepte in diesem Buch gluten- und milchfrei; die meisten kommen ohne Zuckerzusätze aus und enthalten stattdessen reichlich Gemüse. In vielen Rezepten ersetzen Süßkartoffeln und Kartoffeln als Grundzutat das Weizenmehl. Wurzelgemüse wie Möhren oder Süßkartoffeln bringen eine natürliche Süße mit, die sich noch verstärkt, wenn sie gekocht werden, so dass Kuchen entstehen, die mit intensivem Geschmack und komplexer Süße punkten. Diese Gemüse sind zudem reich an Vitaminen und Ballaststoffen, was die Verdauung fördert und allgemein zur Gesundheit beiträgt. Ein Teil der Rezepte verwendet alternative Mehllarten für herrliche glutenfreie, milchfreie und vegane Kuchen. Die meisten kommen ohne zugefügten Zucker aus, so dass sichergestellt ist, dass die Kuchen nicht nur köstlich sind, sondern auch den eigenen Ernährungsvorgaben entsprechen.

Das Beste an den Rezepten ist: Wenn man sich diese Kuchen schmeckt lässt, isst man sein Gemüse gleich mit.

Wer kann daran schon etwas aussetzen?

Also, lass uns loslegen und ein ganz neues Kuchenbacken entdecken.

– Hannah

Das Kuchendilemma und eine Pandemie später

Kuchengenuss mit Gemüse

Einen Kuchen zu backen ist einfach: Dafür benötigt man lediglich Zucker, Butter, Eier und Mehl. An dieser Stelle könnte das Buch schon zu Ende sein, wäre es ein normales Backbuch. Doch dann wäre es schlichtweg das langweiligste Backbuch der Welt voller Rezepte, die bereits im Internet auf den Seiten von jeder Menge Food-Bloggern auftauchen.

Niemand hätte etwas davon, wenn ich hier einfach langweilige Rezepte nach dem Copy & Paste-Prinzip nachdrucken würde.

Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die offen für neue Wege sind. Es geht um ein neues Denken beim Backen, so dass es möglich wird, sich leckere Kuchen und Muffins schmecken zu lassen und gleichzeitig eine Portion gesundes Gemüse zu bekommen.

An Kuchen führt kein Weg vorbei

Meine Beziehung zum Kuchen rührt aus frustrierenden Zeiten her, in denen alles Süße noch mit Geschlechterklischees verknüpft war. Ich hatte früher eine sehr ambivalente Einstellung zum Kuchenbacken, und jahrelang tat ich als Köchin alles, um mich davor zu drücken. Aber wahr ist eben auch: Jeder von uns liebt Kuchen. Das kannst du einfach nicht ignorieren, erst recht nicht, wenn du in meinem Job unterwegs bist und möchtest, dass deine Arbeit gut ankommt und die Menschen deine Rezepte ausprobieren. An Kuchen führt schlichtweg kein Weg vorbei – ob es dir gefällt oder nicht.

Das Klischee, wonach die Zubereitung von Kuchen und Desserts Frauensache ist, hat mich stets genervt. Wenn ich Kuchen mit Zuckerguss und Teig aus weißem Mehl und purem Zucker sehe, fühle ich mich Jahrzehnte zurückversetzt. Das sind die Vibes der 1950er. Hausfrauen, die sich um andere kümmern und dabei immer glücklich und buchstäblich süß zu sein haben. Mädchen in rosa Kleidern und mit Prinzessinnenkronen, dazu erzogen, immer süß und schön auszusehen, um einen Mann zu finden, der für sie und ihre Kinder sorgt, und mit denen sie dann glücklich bis ans Ende ihrer Tage zusammenleben (wenn auch nur mit Hilfe von Psychopharmaka).

Nichts drückt das meiner Meinung nach besser aus als ein furchtbar süßer rosa Cupcake mit Sahnebutterhaube und buntem Konfetti-Topping. Etwas, das so unschuldig aussieht, impliziert immer noch Geschlechterklischees. Das spiegelt sich auch in dem simplen Gender-Marketing-Motto »Shrink it and pink it«.

Die Anfänge

Während meiner Ausbildung zur Köchin lernte ich die klassische Geschlechterteilung in der Küche kennen. Nach äußerst altmodischem Verständnis kümmerten sich die Männer um das Zubereiten von Steaks und das Würzen, während die Frauen sämtliche Aufgaben rund um das Zubereiten von Desserts, Gebäck und Vorspeisen übernahmen. Süße Lebensmittel waren Frauensache – das ärgerte mich maßlos.

Im Jahr 2003 musstest du dich in einer Küche als Frau verhalten wie ein Mann, reden wie ein Mann und deine männlichen Kollegen ausstechen, um dorthin zu gelangen, wo das »echte Kochen« mit Fleisch stattfand. Ansonsten warst du dazu verdammt, in der süßen Küche zu verharren. Und in dieser süßen Küche hatte man sich streng an Rezepte zu halten. Wer selber etwas ausprobieren wollte, war hier fehl am Platz. Wenn es dein Job war, Eis, Sorbets, Schokoladenkuchen oder Crème brûlée herzustellen, gab es keinen kreativen Spielraum, abgesehen vom Abschmecken und vielleicht noch der Entscheidung welche Mousse, Früchte oder Tuiles daneben auf den Teller kamen. In meinen Augen war diese Küche nichts anderes als ein überzuckertes Höllenloch, das von allen Außenstehenden bewundert wurde. Ich kann euch versichern: Dort wollte ich auf keinen Fall enden.

PROFIRADSPORT: BESONDERE ERNÄHRUNGSANFORDERUNGEN

Als ich anfang, für einen Profi-Radrennstall zu arbeiten, standen Kuchen immer hoch im Kurs. Es verwundert nicht, dass Radprofis Kuchen lieben. Die Betreuer baten mich immer, riesige Kuchen zu backen, die sie dann in passenden Größen zurechtschneiden und Tag für Tag in die Verpflegungsbeutel der Fahrer packen konnten. Ich war neu im Team und man hatte mich angeheuert, um die Ernährungsgewohnheiten der Fahrer zu verändern. Das erklärte Ziel war es, den Anteil der industriell verarbeiteten Lebensmittel zu verringern. Um das zu erreichen, wollte ich bei den täglichen Mahlzeiten möglichst auf Weizen, Milchprodukte und Industriezucker verzichten, weil die Fahrer bereits während der Rennen sehr viel Zucker in Form von Gels und abgepackten Energieriegeln zu sich nehmen.

Das Kuchenbacken war nicht das Problem. Eine echte Herausforderung hingegen war es, Kuchen ohne Weizenmehl, Milch oder ein Übermaß an Zucker zuzubereiten – insbesondere, weil das Ziel darin bestand, dass die Fahrer die Kuchen auch essen sollten. Ich experimentierte mit glutenfreien Kuchen in unzähligen Varianten. Peu à peu – Kuchen für Kuchen – lernte ich so, was funktionierte und was nicht. Der Erfolg hing davon ab, wie die Fahrer reagierten:

1. Den Kuchen essen.
2. Den Kuchen essen und sich nicht beschweren.
3. Um ein weiteres Stück Kuchen bitten.
4. Keine Kommentare über die seltsame Textur oder darüber, dass irgendetwas fehlen würde, abgeben.
5. Den Wunsch nach Gründung einer Kuchenfabrik äußern, die genau diesen Kuchen in Massen herstellt.

Nach und nach entwickelten sich meine Backexperimente zu einem spannenden Spiel, das ich unbedingt gewinnen wollte. Kuchen zu backen und dabei ohne die »normalen« Kuchenzutaten auszukommen, wurde zu so etwas wie meinem persönlichen Dogma.

Nach Hunderten an Testkuchen, einer Pandemie mit viel Zeit und einer Armada an wunderbaren Sportlern aus der ganzen Welt, die meine Rezepte ausprobierten, habe ich meine kleine Kuchen-Vendetta tatsächlich gewonnen. Der Lohn besteht in einer großen Auswahl an tollen Kuchenrezepten, die etwas anders sind als die Kuchen, die man gemeinhin kennt: Rezepte mit Gemüse als Grundzutat. Rezepte, die beweisen, dass es möglich ist, sich einen richtig leckeren Kuchen schmecken zu lassen und dabei gleichzeitig gesundes Gemüse zu sich zu nehmen.

Mit diesem Buch werbe ich für ein Umdenken beim Backen, für eine neue Sicht auf Kuchen. Danke dafür, dass du bei dieser leckeren Revolution mit an Bord bist.





ÜBER HANNAH

Geboren wurde ich 1982 in Dänemark als Kind einer dänischen Mutter und eines schottischen Vaters. Aufgewachsen bin ich in einer liebevollen und kreativen Familie, die sich im Umfeld von Theater und Restaurants bewegte. Dieser besondere familiäre Hintergrund hat meine Leidenschaft für Lebensmittel, Kreativität und Kochen entfacht, die mein Arbeitsleben bestimmen sollte.

Nachdem ich 2003 ein Jahr bei der Königlichen Dänischen Marine verbracht hatte, wechselte ich auf eine Gastroschule in Kopenhagen, wo ich meinen Traum verfolgen konnte, meine kreativen Fähigkeiten rund um das Kochen mit dem Reisen zu verbinden, während ich zugleich ständig etwas dazulernte und mich weiterentwickelte – beruflich wie persönlich.

Mit dem Abschluss in der Hand wagte ich den Sprung in einige der weltbesten Restaurants wie das Fat Duck in England oder das Noma im Dänemark, bevor sich für mich eine Tür in eine völlig andere Welt öffnete, in der es um Ernährung und Ausdauersport ging.

Zunächst verbrachte ich ein Jahr im Südpazifik im Rahmen einer Kitesurf-Expedition, wo ich auf einem Schiff aus lokalen Zutaten komplette Mahlzeiten für die Kiteboarder und Surfer zubereitete. Diese Erfahrung weckte meine Neugierde, wie Ernährung, spezielle Diäten und sportliche Leistung zusammenhängen können – der Auftakt eines einzigartigen kulinarischen Abenteuers, das mein Leben mehr beeinflussen sollte, als ich mir hätte vorstellen können.

2010 heuerte mich Bjarne Riis an, damit ich für die Fahrer seines Profi-Radsportteams Saxo Bank kochen sollte. Während der Saison reiste ich mit dem Team durch kulinarische Hotspots in Frankreich, Italien und Spanien.

Das Ergebnis meiner Arbeit mit dem Radrennstall war das heute als Klassiker geltende »Grand Tour Kochbuch«, das 2015 aus dem Dänischen ins Englische, Tschechische, Französische und Deutsche übersetzt wurde. Ein Jahr später landete es in den Händen eines US-amerikanischen TV-Produzenten, der die zentralen Themen des Buches in eine Amazon-Prime-Dokuserie namens »Eat. Race. Win.« übersetzte. Die Show dreht sich um die Arbeit von mir und meiner Kochcrew bei der Tour de France 2017. Sie wurde für zwei Emmys nominiert und tatsächlich mit einem der begehrten Preise ausgezeichnet.

In der Zeit, in der ich für das Radsportteam arbeitete, entstand eine enge Zusammenarbeit mit der Sportphysiologin Dr. Stacy Sims. Seitdem entwickeln wir gemeinsam innovative Ideen für die Versorgung von Ausdauerathleten auf Weltklasseniveau. Ein Prozess kam in Gang, der 2018 schließlich in der Veröffentlichung eines »Eat Race Win«-Kochbuchs für Ausdauersportler mündete. Eines führte zum anderen und wir begannen, gemeinsam Produkte zu entwickeln, die den Schlaf und die Flüssigkeitsversorgung verbessern. Diese richten sich nicht nur an Ausdauerathleten, sondern an alle Menschen, die gesünder und aktiver leben, ihren Körper und Geist schärfen und immer gut ausgeruht und hydriert sein wollen, sei es zu Hause, bei der Arbeit oder wo auch immer. Mehr über unsere Bemühungen auf diesem Gebiet erfährst du auf www.hannahgrant.com.

Meine kulinarischen Abenteuer im Profisport haben mich um die Welt geführt. Heute schreibe ich Kochbücher, koche im Fernsehen und entwickle Rezepte, die sicherstellen, dass Menschen besser trinken und schlafen als je zuvor. Ich lebe und arbeite in Kopenhagen – wer einmal in der Stadt ist, kann gerne vorbeikommen.

Danke, dass du dieses Buch liest.

Lass dir den Kuchen schmecken, deine Hannah.

Mehr über meine Abenteuer erfährst du auf www.hannahgrant.com

HIER KANNST DU MIR FOLGEN:



@hannahgrantcooking



@dailystews





Tekst

SÜSSKARTOFFEL-KOKOSTRAUM



1 Kuchen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten + 10 Minuten

Ausrüstung: Mixer, Kuchenform (ø 20 cm)

Zutaten:

Für den Teig:

300 g Süßkartoffeln, gebacken

1 Banane, braun

4 Eier

45 g Haferflocken

7 Medjool-Datteln, entkernt (140 g)

4 TL Ahornsirup (oder Honig)

100 ml Mandelmilch

75 g Kakaopulver, ungesüßt

1 TL Backpulver

½ TL Salz

100 g flüssiges Kokosöl

Für das Topping:

100 g Kokosraspel

3 TL Kokosöl

75 g Ahornsirup

½ TL Salz

Tipp:

Für den Crunch-Effekt einfach gehackte Nüsse zu dem flüssigen Kuchenteig hinzufügen.

Der Kuchen hält sich im Kühlschrank bis zu fünf Tage – wenn er nicht eh bereits an Tag zwei komplett verspeist ist.

Der Kuchen lässt sich sehr gut einfrieren, auch wenn das Topping nach dem Auftauen verrutschen kann. Sollte das passieren, das Topping einfach zurück auf den Kuchen schieben, einen Klacks vegane Eiscreme (siehe Seite 132) hinzufügen und einfach so tun, als wäre nichts passiert.

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

1. Alle Zutaten bis auf das Kokosöl vermengen, bis sich eine glatte Masse ergibt.
2. Das flüssige Kokosöl hinzufügen und mit reduzierter Geschwindigkeit weiterrühren.
3. Die Kuchenform einfetten und mit Kokosraspeln bestreuen.
4. Den Teig in die Backform füllen.
5. Den Kuchen für 25–30 Minuten backen. Mit Umluft liegt die Backzeit bei 25 Minuten, ohne Umluft eher bei 30 Minuten. Für ein gleichmäßiges Ergebnis den Kuchen während der Garzeit einmal im Ofen drehen.
6. Die Zutaten für das Topping in einem Topf erhitzen und die Masse für 2–3 Minuten köcheln lassen.
7. Den Kuchen aus dem Ofen ziehen und das heiße Kokos-Topping gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dann geht es für weitere 10 Minuten zurück in den Backofen. Jetzt darauf achten, dass der Kuchen nicht anbrennt. Sobald die Kokosraspel geröstet und goldfarben sind, ist der Kuchen fertig.
8. Den Kokostraum aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Er muss nicht komplett auskühlen. Der Kuchen schmeckt besonders gut, wenn er noch warm ist.

DER AUSDAUER-KUCHEN



1 großer Kuchen (meine Kuchenform hat 20 cm Durchmesser)

Vorbereitungszeit: 5–10 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Ausrüstung: Food-Processor, Kuchenform

Zutaten:

Für den Teig:

200 g rohe Kartoffeln

**(frische Kartoffeln gewaschen und mit Schale;
alte Kartoffeln geschält)**

2 große Eier

80 ml Akazienhonig*

2 Bananen

2 EL Kokosöl, möglichst geschmacksneutral

$\frac{2}{3}$ TL Backpulver

1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb und Saft

$\frac{1}{2}$ TL Salz

50 g Mandeln

80 g Haferflocken

**Mark von einer Vanillestange
(oder 1 TL Vanilleextrakt)**

*Jede Art von Honig funktioniert für dieses Rezept. Jedoch beeinflusst die Art des Honigs die Farbe und den Geschmack des Kuchens.

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

1. Die Kartoffeln in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten im Food-Processor zu einem feuchten, krümeligen Teig verarbeiten. Für fünf Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken die Flüssigkeit aufnehmen können.

Alternativ: Wer über keinen Food-Processor verfügt, kann die Kartoffeln auch so klein wie möglich schneiden und dann einen Mixer benutzen. Die Kartoffeln können auch gerieben und anschließend mit einem Pürrierstab weiterverarbeitet werden.
3. Die Kuchenform fetten und mit Hafermehl bestäuben, das einfach aus gemahlenden Haferflocken hergestellt wurde. Mandelmehl lässt sich ebenfalls verwenden.
4. Den Teig in die Kuchenform füllen. Die Masse mit einem angefeuchteten Löffel oder Teigschaber möglichst glatt und gleichmäßig in der Form verteilen.
5. Für 45 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun und elastisch ist. Für ein gleichmäßiges Ergebnis den Kuchen während der Backzeit mehrmals im Ofen drehen. In meinem Backofen brennt alles auf der rechten Seite an, wenn ich das vergesse.
6. Mit dem Finger die Festigkeit prüfen. Fühlt sich der Teig elastisch und nicht feucht oder matschig an, ist der Kuchen fertig. Andernfalls noch einige Minuten länger backen.
7. Den Kuchen vor dem Schneiden abkühlen lassen.





DER FLAMME-ROUGE-KUCHEN



1 mittelgroßer Kuchen (meine Kuchenform hat 20 cm Durchmesser)

Vorbereitungszeit: 5–10 Minuten

Backzeit: 45–50 Minuten

Ausrüstung: Food-Processor, Kuchenform

Zutaten:

100 g rohe Süßkartoffel

100 g rohe Rote Bete, geschält und gewürfelt

50 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren

2 EL Rote-Bete-Pulver (oder natürliche rote Lebensmittelfarbe)

3 große Eier

12 Medjool-Datteln, gehackt (240 g)

2 EL Kokosöl

1 TL Backpulver

2 Bio-Zitronen (Saft von 1 Zitrone, Schalenabrieb von 2 Zitronen)

¼ TL Salz

50 g Cashewnüsse

30 g Haferflocken

Für das rote Dattel-Icing:

12 Medjool-Datteln, gehackt

1–2 Bio-Zitronen, Schalenabrieb und Saft

100 ml Wasser

4 EL flüssiges Kokosöl

1 Prise Salz

1 EL Rote-Bete-Pulver (oder natürliche rote Lebensmittelfarbe)

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

1. Alle Zutaten im Food-Processor zu einem feuchten, krümeligen Teig verarbeiten.
2. Die Backform einfetten und mehlen. Dazu anstelle von herkömmlichem Mehl eine Handvoll Mandelmehl in die Form geben und verteilen, bis der Boden und die Seiten vollständig bedeckt sind. Überschüssiges Mandelmehl abschütten.
3. Den Teig in die Backform füllen und fest am Boden andrücken. Mit einem feuchten Teigschaber die Oberfläche glatt streichen, damit beim Backen nichts anbrennt.
4. Für 45–55 Minuten backen, bis der Kuchen braun und elastisch ist. Mit dem Finger die Festigkeit prüfen. Fühlt sich der Teig elastisch und nicht feucht oder matschig an, ist der Kuchen fertig. Andernfalls noch einige Minuten länger backen.
5. Während der Kuchen backt, das rote Dattel-Icing zubereiten. Das Einweichwasser von den Datteln abgießen. Mit dem Mixer die eingeweichten Datteln mit Rote-Bete-Pulver bzw. Lebensmittelfarbe, Zitronensaft, Zitronenschalenabrieb und Salz vermischen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Unter Rühren das flüssige Kokosöl hinzugeben, bis sich die gewünschte Konsistenz ergibt. Bei Bedarf mit Zitronensaft oder Salz abschmecken und mit 1 oder 2 EL heißem Wasser verdünnen.
6. Vor dem Auftragen des Icings den Kuchen abkühlen lassen.



Die reife Banane: Eine dunkle, fleckige Liebesgeschichte

Reife Bananen sind einfach perfekt zum Backen; je reifer die Banane ist, umso süßer und geschmackvoller wird sie. Das ist super für Kuchen, aber ein Grauen für die meisten Profisportler (zumindest für jene, mit denen ich zusammengearbeitet habe).

Sobald die gelbe Schale braune Stellen aufweist, lassen die meisten Menschen Bananen gleich links liegen. Während meiner Zeit als verantwortliche Köchin bei einem Radsportteam habe ich von den Betreuern zahlreiche leicht braun gewordene Bananen unangetastet zurückbekommen, weil die Fahrer sie nicht essen wollten.

Nur wenige von ihnen wussten, dass sie die Bananen später mit großer Begeisterung doch gegessen haben – als Teil eines Kuchens oder in Form von Eiscreme.

Wenn eine Banane braun wird, verwandelt sie sich von einem stärkehaltigen Obst in eine zuckrige, kleine Fruchtbombe, und genau das ist es, was du brauchst, wenn du Hannahs legendäres Bananenbrot backen willst.

Was also machst du mit braunen Bananen?

Ganz einfach: erst schälen und dann für die spätere Verwendung einfrieren.

A-Z Rezept INDEX

Gluten- und milchfreie Rezepte

Aerobars 108
American Apple Pie 061
Ausdauer-Kuchen 074
Ausreißer-Riegel 107
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Bananenbrot, Hannahs 118
Bananen-Schoko-Muffins 123
Bergtrikot-Muffins 097
Café-Stop-Kokosplätzchen 124
Dattel-Sirup und -Paste 103
Einfaches Sportgetränk 041
Energy-Fruchtgummi 134
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Bananenbrot 118
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Kletterer-Kuchen 077
Koffein-Kick-Muffins 078
Kürbis, Race-Cakes 086
Maillot-Verte-Küchlein 100
Möhrenkuchen 059
Nussbutter 081
Peloton-Riegel 116
Podium Pie 064
Podium Pie aus Kürbis 085
Podium Pie mit Pflaumen 067
Puncheur Pie 082
Race-Cakes aus Kürbis 086
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Rhabarberkuchen, Süßkartoffel 055
Schoko-Fudge-Kuchen 071
Schoko-Nuss-Torte, vegane 092
Sportgetränk 041
Sportler-Kuchen 062
Sprinterfreude 112
Süßkartoffel-Bananenbrot 052
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059
Süßkartoffel-Race-Cakes 048
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Süßkartoffel-Schoko-Fudge-Kuchen 071
Süßkartoffel-Tarte Tatin 094
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094
Vegane Eiscreme 133
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130
Wie man Nussbutter zubereitet 081
Wie man Nussmehl zubereitet 080
Zartschmelzender Zitronenkuchen 068
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099

Ohne Zuckerzusatz

Aerobars 108
Ausreißer-Riegel 107
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Café-Stop-Kokosplätzchen 124
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Kletterer-Kuchen 077
Koffein-Kick-Muffins 078
Peloton-Riegel 116
Podium Pie 064
Podium Pie aus Kürbis 085
Podium Pie mit Pflaumen 067
Puncheur Pie 082
Schoko-Fudge-Kuchen aus Süßkartoffeln 071
Sprinterfreude 112
Vegane Eiscreme 133
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092
Zartschmelzender Zitronenkuchen 068

Vegane Kuchen / ohne Ei

Aerobars 108
Ausreißer-Riegel 107
Bergtrikot-Muffins 097
Dattel-Sirup und -Paste 103
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Maillot-Verte-Küchlein 100
Nice Cream 133
Peloton-Riegel 116
Sprinterfreude 112
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099

Zutaten

Ahornsirup

Bergtrikot-Muffins 097
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Bananenbrot 118
Maillot-Verte-Küchlein 100
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099

Ananas

Gelbe-Trikot-Kuchen 128

Apfel

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Sportler-Kuchen 062

Apfelmus

Bergtrikot-Muffins 097
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Maillot-Verte-Küchlein 100
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099

Banane

Ausdauer-Kuchen 074
Ausreißer-Riegel 107
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Bananen-Schoko-Muffins 123
Hannahs Bananenbrot 118
Süßkartoffel-Kokostraum 051

Beeren

Bergtrikot-Muffins 097
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Sportler-Kuchen 062

Birne

Podium Pie 064

Blaubeeren

Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Sportler-Kuchen 062

Brombeeren

Race-Cakes aus Kürbis 086

Cashews

Aerobars 108
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Maillot-Verte-Küchlein 100
Podium Pie mit Pflaumen 067
Puncheur Pie 082
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Cranberries

Kletterer-Kuchen 077
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Datteln

Café-Stop-Kokosplätzchen 124
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Bananenbrot 118
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Kletterer-Kuchen 077
Koffein-Kick-Muffins 078
Peloton-Riegel 116
Podium Pie 064
Podium Pie aus Kürbis 085
Podium Pie mit Pflaumen 067
Puncheur Pie 082
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Süßkartoffel-Bananenbrot 052
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Erbseprotein

Aerobars 108
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111

Erdnussbutter

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Bananen-Schoko-Muffins 123
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Kletterer-Kuchen 077
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092

Feigen

Sprinterfreude 112
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Haselnuss

Ausreißer-Riegel 107
Bananen-Schoko-Muffins 123
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Sportler-Kuchen 062

Himbeeren

Flamme-Rouge-Kuchen 089
Sprinterfreude 112

Honig

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Kletterer-Kuchen 077
Race-Cakes aus Kürbis 086
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055

Ingwer

Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Podium Pie aus Kürbis 085
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059

Kaffee

Ausreißer-Riegel 107
Koffein-Kick-Muffins 078
Peloton-Riegel 116

Kakaopulver

Ausreißer-Riegel 107
Peloton-Riegel 116
Schoko-Fudge-Kuchen aus Süßkartoffeln 071
Sprinterfreude 112
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092

Kardamom

Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Podium Pie mit Pflaumen 067
Sportler-Kuchen 062
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059

Kartoffel

Ausdauer-Kuchen 074

Kokos

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Café-Stop-Kokosplätzchen 124
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Race-Cakes aus Kürbis 086
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Sportler-Kuchen 062
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059

Kürbis

Podium Pie aus Kürbis 085
Race-Cakes aus Kürbis 086

Kurkuma

Gelbe-Trikot-Kuchen 128

Limette

Aerobars 108
Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048

Maismehl

Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Bananenbrot 118

Mandeln

Aerobars 108
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Hannahs Bananenbrot 118
Koffein-Kick-Muffins 078
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094
Vegane Schoko-Nuss-Torte 092
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130
Zartschmelzender Zitronenkuchen 068

Möhren

Kletterer-Kuchen 077
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059

Nelken

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Podium Pie aus Kürbis 085
Race-Cakes aus Kürbis 086
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Orange

Kletterer-Kuchen 077
Podium Pie aus Kürbis 085
Podium Pie mit Pflaumen 067
Race-Cakes aus Kürbis 086
Sprinterfreude 112
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Pekannuss

Podium Pie 064
Podium Pie aus Kürbis 085
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen 130

Pflaumen

Podium Pie mit Pflaumen 067

Rhabarber

Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099

Rote Bete

Flamme-Rouge-Kuchen 089
Koffein-Kick-Muffins 078

Sellerie

Puncheur Pie 082

Schokolade

Bananen-Schoko-Muffins 123
Hannahs Bananenbrot 118

Wurzelgemüse

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Ausdauer-Kuchen 074
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Koffein-Kick-Muffins 078
Podium Pie 064
Puncheur Pie 082
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Schoko-Fudge-Kuchen aus Süßkartoffeln 071
Süßkartoffel-Kokostraum 051
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln 094

Zimt

American Apple Pie aus Süßkartoffeln 061
Bananenbrot aus Süßkartoffeln 052
Hannahs Geburtstagskuchen 127
Kletterer-Kuchen 077
Podium Pie 064
Puncheur Pie 082
Race-Cakes aus Kürbis 086
Race-Cakes aus Süßkartoffeln 048
Sportler-Kuchen 062
Süßkartoffel-Möhrenkuchen 059

Zitrone

Erdnuss-Haferflocken-Happen 111
Flamme-Rouge-Kuchen 089
Gelbe-Trikot-Kuchen 128
Podium Pie mit Pflaumen 067
Puncheur Pie 082
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen 055
Zartschmelzender Zitronenkuchen 068
Zitronenkuchen mit Rhabarber 099