

Aprikosen-Flatbread



Zutaten

für 1 Portion:

- 50 g Dinkelmehl
- 30 g Sojajoghurt
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 25 g Sojajoghurt
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Salz & Pfeffer
- 1 Aprikose aus Frankreich
- 10 g Walnüsse
- 15 g (veganer) Feta
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL grünes Pesto

Zubereitung

Dinkelmehl, 30 g Sojajoghurt, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem Teig vermischen. Dann ein Backblech mit Backpapier auslegen, Hände mit etwas Wasser nass machen und den Teig auf dem Backblech zu einem flachen, ovalen Fladen formen.

25g Sojajoghurt mit Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen und auf den Fladen streichen.

Die französische Aprikose halbieren, Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden und auf dem Flatbread verteilen. Walnüsse grob hacken, Feta zerkrümeln und beides auf dem Brot verteilen.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 15 - 20 Minuten backen. Danach das Pesto mit Olivenöl mischen und auf dem Flatbread verteilen.

bunte Wraps



Zutaten

für 1 Portion:

- 1 großer Vollkornwrap
- 1 Hand Babyspinat
- 1/2 Gurke
- 1/2 rote Paprika
- 1 französische Aprikose
- 50 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Sojajoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

Die Gurke, Paprika und die französische Aprikose entkernen und in kleine, etwa gleich große Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen und gut abspülen.

Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Zusammen mit Sojajoghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

Wrap mit Babyspinat, dem Gemüse, der französischen Aprikose, Kichererbsen und der Sauce belegen, einrollen und in der Mitte auseinander schneiden.

Sommer-Aprikosen-Kuchen



Zutaten

für 1 Blech:

- 550 g Haferflocken
- 550 g Aprikosen aus Frankreich
- 130 g gem. Mandeln
- 250 g Cashewmus
- 650 g Apfelmark
- 40 g Backpulver
- 115 g Erythrit
- 30 g Mandelblättchen
- 30 g Puder Erythrit

Zubereitung

Die Aprikosen aus Frankreich entkernen und in feine Würfel schneiden.

Haferflocken, Mandeln, Cashewmus, Apfelmark, Backpulver und Erythrit vermischen und anschließend die französischen Aprikosen unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen, Kuchenrahmen platzieren und den Teig einfüllen.

Für ca. 30 - 35 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen backen.

Nach dem Backen mit Mandelblättchen und Pudererythrit bestreuen.

Aprikosen-Nicecream



Zutaten

für 1 Blech:

- 150 g gefrorene Aprikosen aus Frankreich
- 30 g Sojajoghurt
- optional: etwas Erythrit oder Zucker
- etwas Minze

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen in einem Hochleistungsmixer geben und pürieren - mit Minze garnieren, sofort servieren und genießen.