

Ayurveda Beratung und Kochkurse Achtsamkeits-Meditation Ju Jong Heil-Yoga

Trudi Bühler

www.ayurveda-erleben.ch

Osterkuchen, vegan



Zutaten

1 Kuchenteig rund Form ca. 26cm (oder alternativ nach eigenem Rezept Teig zubereiten)

100 g Rundkornreis 3 dl Reis-oder Hafermilch 1 Vanilleschote 1 Prise Salz

250g Seidentofu 120 g Rohrohzucker 1 dl Rapsöl 100 g Mandeln 1 Bio Zitrone 1 Handvoll Rosinen ½ TL Zimt ½ TL Kardamom

Zubereitung

Reis mit Milch, Salz, aufgeschlitzter und ausgekratzten Samen von Vanilleschote auf niedriger Stufe ca. 25 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Seidentofu, Zucker, Schale und Saft der halben Zitrone, Öl, Mandeln und Rosinen in Schüssel geben und gut umrühren, den etwas abgekühlten Reis dazugeben nochmals umrühren, bis alles gut vermischt ist.

Teig in runder Form auslegen, die Masse darauf verteilen, im vorgeheizten Ofen mit Umluft bei 160° eine Stunde backen. Abkühlen und mit Puderzucker bestäuben.