

# Milchschnitte Soft wie eine Umarmung selber machen

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für ca. 12 Stück

## Biskuitteig vegan

- 200 g [Ur-Dinkelmehl Type 630\\*](#) (Ur-Dinkel ist weitaus gesünder, siehe auch dazu meinen [Blog Beitrag](#) über Dinkelmehl. Das Rezept funktioniert aber auch mit herkömmlichen Dinkelmehl)
- 5 g Weinsteinbackpulver
- 110 g Puderzucker aus [Birkenzucker\\*](#)
- 15 g [Kakaopulver\\*](#)

- 1 Msp. [Vanille gemahlen](#)\*
- 2 Prisen [Natursalz](#)\*
- 45 ml [Walnussöl](#)\* (alternativ anderes Öl)
- 30 g [Mandelmus](#)\* ([über diesen Link bekommst du 10% Rabatt auf alles bei AHO](#))
- 240 ml Wasser

## Milchcreme

- 180 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Hafer- oder Sojadrink)
- 15 g Kartoffelstärke
- 35 g [Birkenzucker](#)\*
- 2 Prisen [Natursalz](#)\*
- 1 Msp. [Vanille gemahlen](#)\*
- 70 g weiche Butter vegan (wer keine vegane möchte, kann auch andere nehmen)

## Zubereitung

### Biskuitteig vegan

- Den [Birkenzucker](#)\* in einer [Kaffeemühle](#)\* zu feinem Puderzucker vermahlen. Das kann man auch sehr gut auf Vorrat machen, so dass man ihn direkt griffbereit hat. Es ist einfach auf Dauer günstiger, als fertigen [Puderzucker aus Birkenzucker](#)\* zu kaufen.
- Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- Das [Walnussöl](#)\* mit dem [Mandelmus](#)\* verrühren und zusammen mit dem Mineralwasser zu den trockenen Zutaten geben.
- Alles mit einem [Schneebeesen](#)\* verrühren.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen.
- Teig für ca. 20 Minuten backen.
- Biskuitteig mit Papier vom Blech nehmen und gut auskühlen lassen. Später das Papier abziehen.

## Milchcreme

- Alle Zutaten (bis auf die Butter) in einen Topf geben.
- Das Ganze unter Rühren zum Kochen bringen und anschließend komplett abkühlen lassen, so dass es ein fester Pudding wird.
- Später die Butter mit einem Handrührer\* schaumig aufschlagen.
- Nun den erkalteten Pudding gut untermixen.

## Fertigstellung

- Biskuitteig halbieren oder bei Bedarf vierteln, falls man Angst hat das er bricht.
- Milchcreme auf die untere Seite streichen und den Deckel daraufsetzen.
- Das Ganze so wie es ist eine Stunde kühlen und dann erst in Stücke schneiden.
- Die Milchschnitte Soft wie eine Umarmung hält ein paar Tage im Kühlschrank, kann aber auch problemlos eingefroren werden.

\* = Werbung