

Kartoffel-Puffer, Apfel-Küchlein, Sahne, Golden Milk

Für zwei Personen

Für die Kartoffelpuffer:

6 festk. Kartoffeln	3 EL Kichererbsen-Mehl	1 TL scharfes Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

1 rote Paprika	1 Päckchen Soyananda	1 Bund Schnittlauch
1 TL scharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Apfelküchlein:

3 Äpfel	100 g Dinkelmehl (630)	5 EL Agavendicksaft
2 EL Puderzucker	2 TL Kichererbsen-Mehl	200 ml Sojamilch
1 TL Backpulver	Öl	1 TL Zimt
1 Prise Salz		

Für die Kokos-Zimt-Sahne:

1 Päckchen Cocos-Wip	3 TL Agavendicksaft	2 TL Zimt
----------------------	---------------------	-----------

Für die Golden Milk:

500 ml Hafermilch	2 frische Kurkumawurzeln	1 Knolle Ingwer
3 EL Agavendicksaft	1 TL Zimt	Pfeffer

Für die Kartoffelpuffer:

Die Kartoffeln schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit Kichererbsen- Mehl und Salz etwas ziehen lassen.

Anschließend mit Pfeffer und scharfem Paprikagewürz abschmecken und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Für den Dip:

Die Paprika abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden. Alles zusammen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und dem Soyananda vermengen und abschmecken.

Für das Apfelküchlein:

Aus Mehl, Agavendicksaft, Kichererbsen-Mehl, Backpulver, Salz, Sojamilch und Zimt einen Teig herstellen.

Die Äpfel abbrausen, trocken tupfen, in Ringe schneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Eine Pfanne mit Öl aufstellen. Die Apfelringe im Teig wälzen und im heißen Öl goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker garnieren.

Für die Kokos-Zimt-Sahne:

Cocos-Wip, Agavendicksaft und Zimt zu einer homogenen Masse verarbeiten und in eine Espuma Flasche füllen.

Für die Golden Milk:

Die Hafermilch in einem Topf zum Köcheln bringen. Kurkuma und Ingwer schälen und klein schneiden. Anschließend die Hafermilch mit Kurkuma, Ingwer, Agavendicksaft und Zimt in einen Mixer geben und fein mixen. Masse zurück in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss etwas Pfeffer hinzugeben. Kartoffelpuffer mit Schnittlauch-Paprika-Dip, Apfelküchlein mit Kokos- Zimt-Sahne, Golden Milk zusammen anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 16. November 2017