



Buchweizendalken mit Apfelkompott (vegan, lactosefrei)

Angaben für 10 Portionen

200g	Buchweizenmehl
100g	Weizenmehl
100g	Mandeln gemahlen
20g	Weinsteinbackpulver
60g	Rohrohrzucker
1g	Vanillemark
1St.	Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1g	Salz
1l	Sojajoghurt
50g	Margarine oder Öl zum Ausbacken
50g	Zimtzucker

Zubereitung:

Beide Mehle mit gemahlenden Mandeln, Zucker, Salz und Backpulver vermengen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und zu der Mehlmischung geben. Sojajoghurt eingießen und alles gründlich vermengen, so dass eine glatte, klumpenfreie Masse entsteht. Vanillemark zugeben, umrühren und die Masse kurz ruhen lassen. In einer Pfanne Margarine auflösen und bei mäßiger Hitze aus der Mandelmasse kleine Dalken ausbacken.

Fertige Dalken mit Apfelkompott und etwas Zimtzucker anrichten.

Apfelkompott

700g	Äpfel
200ml	Apfelsaft
10g	Reisvollkornmehl
1 St.	Vanilleschote
40ml	Apfeldicksaft
	Nelken gemahlen

Apfelsaft mit Nelken und Vanille aufkochen und ziehen lassen. Vanilleschote auskratzen und Vanillemark zurück in den Saft geben. Reismehl in den Apfelsaft einrühren und alles zusammen aufkochen bis der Saft etwas Bindung bekommt. Mit Apfeldicksaft süßen. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten in dem gebundenen Saft ziehen lassen, bis sie weich sind.