

ANNA COVELLI

# SÜSS *vegan* und GLÜCKLICH

Einfache und  
raffinierte Köstlichkeiten  
selbst gemacht

GLUTENFREIE  
UND  
ZUCKERBEWUSSTE  
REZEPTE

ATHESIA







# HALLO, DU SONNE!

Ich bin Anna, deine Begleiterin zu ganzheitlicher Gesundheit. Als Achtsamkeits- und Meditationstrainerin, Ernährungstrainerin und Retreatköchin glaube ich an die Verbindung von Körper, Geist und Seele für ein erfülltes Leben.

**Die pflanzliche Ernährung hat einen positiven Einfluss auf meine Gesundheit und mein allgemeines Wohlbefinden. Die Reise in die Welt der ganzheitlichen Gesundheit hat mir gezeigt, dass es bei allem um Balance geht.**

Ernährung war lange Zeit eine Herausforderung in meinem Leben, aber heute sehe ich sie als Quelle der Freude. Backen ist eine langjährige Leidenschaft – hier kann ich mich ausdrücken, kreativ sein und durch die Linse der Kamera meine kleinen Kreationen festhalten, um dir ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Mein Backbuch ist nicht nur eine Sammlung von Rezepten, es ist Ausdruck meiner Reise zu innerem Frieden, zu Liebe und einem gesunden, nachhaltigen Lebensstil. Ich lade dich ein, mit diesem Buch nicht nur süße Köstlichkeiten zu entdecken, sondern auch einen Moment der Achtsamkeit und Freude zu erleben.

Viel Spaß beim Genießen!

MEINE REZEPTE	9
BEVOR'S LOSGEHT	11
MUST-HAVES	13
DIE BESTEN GEWÜRZE	15
VIELFÄLTIG SÜBEN	17
EI-ERSATZ	21
PFLANZLICHE MILCHERSATZPRODUKTE	24
GLUTENFREIE MEHLE	26
3 TIPPS	27
WAS SIND RAW-DESSERTS?	29
NÜSSE EINWEICHEN	30
TIPPS UND TRICKS	33
RESTEVERWERTUNG	37
SPARTIPPS	39
REZEPTE	41
LIEBLINGSKREATIONEN	218
NOTIZEN	219
DANKE	221





# VORWORT

In diesem Buch erfährst du alle Geheimnisse der veganen, glutenfreien und zuckerbewussten Welt. Ich teile meine allerliebsten Rezepte für süße Kuchen, Snacks und Desserts mit dir und gebe dir wertvolle Tipps.

Die Rezepte bestehen aus einfachen Zutaten, sind leicht umsetzbar, vielfältig und kreativ. Sie sind vegan, glutenfrei und frei von raffiniertem Zucker: Gesundes Naschen war noch nie so einfach und schnell.

Meine Rezepte erleichtern dir den Einstieg in ein gesundes und vor allem genussvolles Leben. Entdecke die Welt gesunder Zutaten und Lust auf mehr: mehr Freude, mehr Wohlbefinden, mehr Lieblingsrezepte!

In Liebe

# MEINE REZEPTE



sind vegan

sind nährstoff- und proteinreich

sind einfach und lassen sich schnell zubereiten

enthalten natürliche Zutaten

sind frei von raffiniertem Zucker

sind vollwertig

enthalten nährhafte Fette

sind glutenfrei

sind abwechslungsreich

wecken deine Kreativität

sind perfekt fürs gesunde Naschen







# MUST-HAVES

---

Hier findest du meine ultimativen Lieblingszutaten für die Zubereitung von pflanzlichen Desserts und Kuchen. Sie erleichtern das spontane Backen und Kreativsein. Ich hoffe, sie inspirieren dich dazu, auch beim Backen neue, kreative Wege zu gehen.

## OBST UND GEMÜSE

Bananen  
gefrorene Beeren  
Apfelmus  
Karotten, Zucchini

## FETTE UND ÖLE

Nüsse, Kerne und Samen  
Kokosöl  
Schokolade  
Kakaopulver

## VEGANE MILCHERSATZPRODUKTE

Hafermilch, vegane Butter  
Kokosmilch (Dose)  
pflanzlicher Joghurt

## SÜSSUNGSMITTEL

Trockenfrüchte  
Dattelsirup  
frisches Obst  
Agavensirup

## DIE KLEINEN HELFER

Gewürze (Zimt, Vanille)  
Apfelessig  
Backpulver, Natron  
Agar-Agar

## GETREIDE, PROTEINE

Kichererbsen  
Reismehl  
Haferflocken  
Maisstärke

## HINWEIS

Ich verwende in meinen Rezepten herkömmliche Haferflocken. Wenn du unter einer Glutenunverträglichkeit oder Allergie leidest, solltest du spezifisch glutenfreie Haferflocken verwenden.



## HINWEIS

**RAW-DESSERTS  
SIND REICH AN**

Vitaminen, Mineralien,  
Ballaststoffen,  
Antioxidantien,  
sekundären Pflanzenstoffen.

# WAS SIND RAW-DESSERTS?

---

*Raw-Desserts* sind sogenannte Rohkost-Desserts, die nicht gebacken, sondern höchstens bis auf 42–46 Grad Celsius erhitzt werden. Auf diese Weise bleiben die Nährstoffe der Zutaten, aber auch ihre Farbe erhalten.

In der Regel bestehen *Raw-Desserts* aus Nüssen, Kernen, Samen, Kakao, frischen und getrockneten Früchten, natürlichen Süßungsmitteln wie Dattelsirup, pflanzlichen Milchalternativen aus Hafer, Kokosnüssen oder Mandeln, getrockneten Superfoods und Gewürzen.

Bei *Raw-Desserts* werden die Zutaten entweder gemixt oder püriert, je nachdem, welche Konsistenz das Dessert bekommen soll. Eine eher knusprige bzw. zähe Konsistenz wie bei Riegeln oder Brownies bekommst du durch das Zerkleinern der Zutaten in einer Küchenmaschine. Für cremige Desserts, z. B. bei Cheesecake oder Kuchencremen, verwendest du am besten einen leistungsstarken Küchenmixer. Nun kannst du die rohen Köstlichkeiten pressen oder in Formen gießen und so lange im Kühl- oder Gefrierschrank lagern, bis sie die gewünschte Konsistenz haben.

## **100 PROZENT ROH?**

Auch wenn *Raw-Food* in der Regel nicht über 46 Grad Celsius erhitzt wird, gibt es doch ein paar Ausnahmen. Beispielsweise, wenn Schokolade über dem Wasserbad geschmolzen wird, Agar-Agar vor der Verwendung aufgeköcht werden

muss oder für die Herstellung von Ahornsirup und Trockenfrüchten Hitze nötig ist. Alle diese Zutaten werden wegen ihrer Vollwertigkeit trotzdem für *Raw-Desserts* verwendet.

## **WIE GESUND SIND RAW-DESSERTS?**

Die für *Raw-Desserts* verwendeten Lebensmittel sind nährstoffreich und vollwertig. Nüsse und Samen liefern herzgesunde Fette, Ballaststoffe und Eiweiß. Diese enthalten nicht nur Vitamine und Mineralien, sondern fördern auch die Darmgesundheit und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Frisches Obst und Gemüse – z. B. Rote Bete, Karotten, Beeren – enthält viele essenzielle Nährstoffe und Antioxidantien, die unser Immunsystem unterstützen. Trockenfrüchte liefern neben Ballaststoffen und Kohlenhydraten Energie für Körper und Geist. Außerdem kommen *Raw-Desserts* ganz ohne Weizen, Milchprodukte, Eier oder raffinierten Zucker aus.

## **WIE LANGE SIND RAW-DESSERTS HALTBAR?**

*Raw-Desserts* sind besonders lange haltbar, da sie frei von leicht verderblichen Inhaltsstoffen sind. Im Kühlschrank kannst du sie in der Regel bis zu einer Woche lagern, im Tiefkühler halten sie sich bis zu vier Monate.



# TIPP

Die Marmelade solltest du bereits am Vortag oder mindestens 1-2 Stunden vor dem Backen zubereiten.



# LINZERTORTE MIT HIMBEEREN



Für 1 Springform Ø 20 cm

Vorbereitung: 20 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

## Zutaten

80 g gemahlene Mandeln  
 40 g Maisstärke  
 50 g Vollrohrzucker  
 100 g kalte vegane Butter  
 1 Prise gemahlene Nelken  
 ½ TL Zimt  
 ½ TL gemahlene Vanille  
 1 Glas Himbeer-Chia-Marmelade  
 (siehe Seite 47)

## Weiteres

1-2 EL Sojamilch  
 70 g gehackte Haselnüsse

## Zubereitung

1. Mandeln, Stärke und Vollrohrzucker in einer Schüssel vermischen und die kalte Butter in Flocken einarbeiten.
2. Den Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem Tuch abdecken. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Form mit etwas Butter ausstreichen.
4. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und die Form damit auslegen. Die Ränder sollten dabei 2-3 cm hoch sein.
5. Den restlichen Teig ausrollen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
6. Die Marmelade auf dem Boden verstreichen und die Teigstreifen gitterförmig darauflegen. Mit etwas Sojamilch bestreichen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.
7. Im Backofen etwa 25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Erst dann aus der Form lösen.







## APRIKOSEN-MANDEL-GALLETTE



Für 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Backzeit: 25–30 Minuten

### Für den Teig

45 g Reismehl  
 50 g Maismehl  
 30 g Maisstärke  
 50 g Vollrohrzucker  
 1 Prise Salz  
 100 g kalte vegane Butter  
 3 EL Wasser

### Für die Füllung

300 g Aprikosen  
 ½ TL Zimt  
 1 EL Vollrohrzucker  
 1 EL Maisstärke  
 1 EL Zitronensaft  
 1–2 EL Agavensirup

### Weiteres

2 EL Hafermilch  
 30 g Mandelblättchen

### Zubereitung

1. Reis- und Maismehl, Maisstärke, Vollrohrzucker und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Die kalte Butter in Flocken und Wasser dazugeben und alles schnell zu einem homogenen Teig verkneten.
3. Den Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem Tuch abdecken. Im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
4. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. In dünne Scheiben schneiden und mit Zimt, Zucker, Maisstärke und Zitronensaft gut vermengen.
5. Den Teig in 4 gleich große Teile teilen und mit Maisstärke bestreuen. Auf einer mit Reismehl bestreuten Arbeitsfläche rund ausrollen.
6. Die Aprikosen mittig darauf verteilen und dabei einen 3–4 cm breiten Rand frei lassen.
7. Den Teig vom Rand her vorsichtig über die Aprikosen legen, sodass sich die Ränder überlappen.
8. Die Teigländer mit Hafermilch bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
9. Die Gallette 25–30 Minuten bei 170 Grad backen, bis der Rand goldbraun ist.



## TIPP

Verwende für eine nussfreie Version Kerne, Samen oder Getreide, z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam. Du kannst die Dattelpaste natürlich auch fertig kaufen. Falls die Masse zu trocken ist, kannst du noch etwas Dattelpaste dazugeben; ist sie zu weich, ffügst du einfach noch ein paar Mandeln oder Cashewkerne hinzu.

# KOKOS-CRANBERRY-PRALINEN



Für 15 Stück  
Vorbereitung: 15 Minuten  
Kühlzeit: 1 Stunde

## Zutaten

20 g Mandeln  
50 g Cashewkerne  
30 g Kokosraspeln  
100 g getrocknete Cranberrys  
1 TL flüssiges Kokosöl  
20 g Dattelpaste  
1 EL Zitronensaft  
1 Zitrone, Schale abgerieben  
½ TL gemahlene Vanille

## Weiteres

Kokosraspeln

## Zubereitung

1. Mandeln, Cashewkerne und Kokosflocken in eine Küchenmaschine geben und grob zerkleinern.
2. Cranberrys, Kokosöl, Dattelpaste, Zitronensaft und -schale sowie Vanille dazugeben und so lange mixen, bis die Zutaten gut miteinander vermengt sind und die Masse leicht zusammenklebt.
3. Von der Masse jeweils 1-2 TL abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
4. Die Kugeln in Kokosraspeln wälzen, auf Backpapier legen und etwa 1 Stunde kühl stellen.





DESSERTS









# DANKE

Von ganzem Herzen bedanke ich mich bei all den wundervollen Menschen, die mich ermutigen, meinen Weg zu gehen. Danke an alle, die an mich und meine Träume glauben und mich unterstützen. Danke an die vielen Herzensfrauen, von denen ich lernen darf und die an meiner Seite stehen! Ein großer Dank an meine lieben Testesserinnen und Testesser für ihr ehrliches Feedback. Ihr macht meine Arbeit wertvoll und zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht!

Ein besonderer Dank geht an unseren Kooperationspartner Reformhaus Walter Egger sowie an den Buchverlag Athesia-Tappeiner und das gesamte Team für die Unterstützung und die Möglichkeit, dieses Buch nach außen zu tragen. Vielen Dank auch an dich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Möge es dich auf deinem Weg zu einem gesunden Leben begleiten und dir wertvolle Genussmomente schenken.

In Liebe, Anna



LIFE IS SHORT

EAT

DESSERT

FIRST!





## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

## **Bildnachweis**

Florian Augustus Alexander Fick: 4/5, 220/221

stock.adobe.com: 20 (Luis Echeverri Urrea), 31 (Meliha Gojak), 48 (Vladislav Noseek), 50 (Norbert)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Alexandra Anna Covelli, Innsbruck

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

**Lektorat:** Kathrin Kötz, Auer

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** Printer Trento

**Papier:** Innenteil Ultramatt, Vorsatz Magno Natural

Gesamtkatalog unter

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

Fragen und Hinweise bitte an

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-6839-769-2

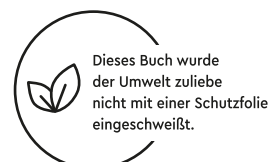
ISBN 978-88-6839-770-8 (e-Book)

## **Bildbeschreibung Umschlag**

Vorderseite: Energieriegel

Rückseite: Karottenmuffin

sowie Himbeer-Kokos-Riegel



# GESUNDES NASCHEN WAR NOCH NIE SO EINFACH UND SCHNELL!



Entdecke alle Geheimnisse der **veganen, glutenfreien** und **zuckerbewussten** Welt. Anna Covelli teilt wertvolle Tipps und ihre allerliebsten selbst kreierten Rezepte für süße Backwerke, Snacks und Desserts. Die Rezepte bestehen aus **einfachen Zutaten**, sind **leicht umsetzbar, vielfältig und kreativ!** Alle Leckereien – von Muffins und Brownies über Kuchen, Pralinen bis hin zu Riegeln, Keksen, Mousse und Cremes – sind **frei von raffiniertem Zucker.**

Die ausführliche Einführung ins vegane Backen und die Grundrezepte erleichtern den Einstieg in ein gesundes und vor allem genussvolles Leben. Es ist nicht nur eine Sammlung von **über 80 Rezepten**; es ist ein Ausdruck von Annas Reise zu innerem Frieden, Liebe und einem nachhaltigen Lebensstil. Sie lädt ein, nicht nur köstliche Süßspeisen zu entdecken und auszuprobieren, sondern auch viele Momente der Achtsamkeit zu erleben.

Mehr Freude, mehr Wohlbefinden, mehr Lieblingsrezepte!



ISBN 978-88-6839-769-2



9 788868 397692

[athesia-tapeiner.com](http://athesia-tapeiner.com)

28 € (I/D/A)