

Rezept

Rohe Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus

Ein Rezept von Rohe Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus, am 18.04.2024

Zutaten

Für die Mohnnudeln:

50 g Buchweizen	20 g Kokosöl
250 g Cashewnüsse	140 g Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver	Salz
75 g Kokosmehl	

Für das Apfelmus:

4 Äpfel	Saft von 1/2 Zitrone
125 g Dattelpaste	2 EL Agavendicksaft
1 Gewürznelke	1 TL Zimtpulver
1 Msp. Vanillepulver	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	

Außerdem:

Kokosmehl zum Arbeiten	50 g gemahlene Mohnsamen
Birkenpuderzucker zum Bestäuben	Nussmilchbeutel oder Wäschenetz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. Für die Mohnnudeln den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel füllen und mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.
2. Das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Den Buchweizen und die Cashewnüsse im Blitzhacker jeweils fein mahlen. Die Mischung mit Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Das Kokosöl nach und nach einarbeiten, zum Schluss das Kokosmehl unterkneten.
3. Die Hände mit Kokosmehl bestäuben, vom Teig kleine Stücke abnehmen und auf der Arbeitsfläche zu fingerdicken Nudeln rollen (die Enden sollten spitz zulaufen). Die Schupfnudeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 1 ½ Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 2 Std. trocknen lassen.

4. Für das Apfelmus die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in grobe Würfel schneiden und im Blender mit Zitronensaft, Dattelpaste, Agavendicksaft, dem »Köpfchen« der Gewürznelke, Zimtpulver, Vanillepulver sowie je 1 Prise Muskatnuss und Salz zu feinem Mus mixen.
-
5. Den Mohn in einen tiefen Teller geben. Die warmen Schupfnudeln mit etwas Wasser anfeuchten und im Mohn wälzen, auf Teller verteilen und mit Birkenpuderzucker bestreuen. Das Apfelmus zu den Schupfnudeln servieren. Im Kühlschrank sind die Mohnnudeln etwa 1 Woche haltbar. Das Apfelmus hält sich im Kühlschrank etwa 3 Tage.