Rezept

Roher Mohnstrudel mit Vanillesauce

Ein Rezept von Roher Mohnstrudel mit Vanillesauce, am 30.05.2025

Zutaten

Für den Strudel:

- **70 g** Buchweizen
- **200 g** trockener Mandeltrester (ersatzweise gemahlene Mandeln)
- **1 EL** Kokosblütenzucker
- Salz
- **60 g** Leinsamen
- **350 g** feuchter Mandeltrester
- **80 g** Agavendicksaft
- **1 TL** Zimtpulver

Für die Vanillesauce:

- **250 g** Cashewnüsse
- **1 TL** Vanillepulver
- **150 g** Agavendicksaft
- Salz

Für die Mohnfüllung:

- **350 g** gemahlene Mohnsamen
- **100 g** Zwetschgenröster
- **3 EL** Rosinen
- **250 g** Agavendicksaft
- Saft von 1 Zitrone

Außerdem:

- Birkenpuderzucker zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Für den Strudel den Buchweizen in einem Nussmilchbeutel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.

2. Für die Vanillesauce die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt etwa 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

3. Für die Mohnfüllung alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

4. Den Buchweizen und den Leinsamen im Blitzhacker fein mahlen. Den trockenen Mandeltrester ebenfalls im Blitzhacker fein mahlen. Die beiden Mandeltrester, Buchweizen, Leinsamen, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Zimtpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel oder auf der Arbeitsfläche verkneten. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 1 ½ cm dick zu einem Rechteck von etwa 30 × 25 cm ausrollen.

5. Das obere Backpapier abziehen, den Teig mit der Mohnfüllung bestreichen und mithilfe des unteren Backpapiers aufrollen. (Falls der Teig dabei einreißt, die Risse einfach mit dem Finger zustreichen.) Den Strudel in 12 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen (nicht legen). Die Scheiben im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 2 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 3 Std. trocknen lassen.

6. Für die Vanillesauce die Cashewnüsse mit ¼ l Wasser, Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender zu einer feinen Sauce mixen. Den ofenwarmen Mohnstrudel mit Birkenpuderzucker bestäuben und mit der Vanillesauce servieren.