

## Rezept

# Vegane Sanddorn-Trauben-Gewürzbällchen

Ein Rezept von Vegane Sanddorn-Trauben-Gewürzbällchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Vanilleschote (ersatzweise TL Bourbon-Vanillepulver)	<b>1</b> Bio-Orange
<b>200 ml</b> Pflanzenmilch (z.B. Hafer-, Dinkel- oder Nussmilch)	<b>80 ml</b> neutrales Pflanzenöl
<b>300 g</b> Dinkelmehl (Type 1050)	<b>90 g</b> Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
<b>2 TL</b> Flohsamenschalen (ersatzweise Chiasamen oder 1 EL geschrotete Leinsamen)	<b>100 ml</b> Sanddornsaft + 2 EL extra
<b>2 EL</b> Sojajoghurt (ersatzweise selbst gemachter Joghurt, siehe Rezept-Tipp unten)	<b>2 TL</b> Spekulatiusgewürz (ersatzweise Ras el Hanout)
Backpapier	<b>2 1/2 TL</b> Backpulver
	<b>14</b> rote Weintrauben (à ca. 10 - 15 g)
	<b>50 g</b> Zartbitterkuvertüre
	Zimtpulver (ersatzweise Kokosraspel, nach Belieben)
	<b>1</b> Springform (Ø 26 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Die Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Vanillemark, Orangensaft und -schale mit Öl, Pflanzenmilch, Ahornsirup und 100 ml Sanddornsaft mischen.
2. Dinkelmehl, Spekulatiusgewürz, Flohsamenschalen und Backpulver vermischen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und mit einem Schneebesen oder Rührlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Die Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen, bis an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt.
3. Die Springform aus dem Ofen nehmen und den Kuchen abkühlen lassen. Die Backofentemperatur auf 200° hochschalten. Die Trauben waschen und trocken tupfen. Den Kuchen in eine Schüssel geben und mit den Händen zerkleinern. Den Joghurt und 2 EL Sanddornsaft dazugeben und mit einem Löffel gut unterarbeiten.
4. Je 1 gehäuften EL von der Masse abnehmen, kurz in den Händen kneten und flach drücken. Je 1 Weintraube in die Mitte legen und den Teig außen herum festdrücken. Dann die Fladen mit den Händen zu gleichmäßigen Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
5. Inzwischen die Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Bällchen nach dem Backen lauwarm abkühlen lassen und die Schokolade gitterartig darauf verteilen. Nach Belieben mit etwas Zimtpulver garnieren und die Sanddorn-Trauben-Gewürzbällchen am besten sofort servieren.