

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGAN BACKEN



GU

DAS PRINZIP: VEGAN BACKEN

BELAG

Obst, Kokoschips, Nüsse



FÜLLUNG

Vegane Ganache (z. B. aus veganer Schokolade und Kokosmilch), aufschlagbare Pflanzencreme



TEIG

Mehl, Zucker/Zucker-Alternative, vegane Pflanzenmargarine



SO GEHT'S: VEGANER MÜRBETEIG

1 300g Mehl, 200g vegane Pflanzenmargarine und 100g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker) glatt kneten. Bei Bedarf noch 2–3 EL Eiswasser zufügen.



2 Den Teig anschließend mit den Händen zu einer Kugel formen und leicht flach drücken. Dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.



3 Inzwischen den Backofen auf 185° vorheizen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darauf gleichmäßig dünn mit dem Nudelholz ausrollen.



4 Den Teig in die gewünschte Form bringen und nach Rezeptangabe im heißen Ofen (Mitte) so lange backen, bis er gar ist und eine goldbraune Farbe hat.



VEGANE ALTERNATIVEN

AGAR-AGAR

Agar-Agar wird aus Rotalgen gewonnen und dient als veganer Gelatine-Ersatz. Zum Gellieren muss man es mit der Flüssigkeit aufkochen.

VEGANE SCHOKOLADE

Zartbitter-Kuvertüre ist in der Regel vegan, da sie nicht mit Süßmolken- oder Milchpulver verfeinert wird. Es gibt aber auch schon vegane »Vollmilch-«, Nugat- oder weiße Schokolade aus pflanzlichen Milch-Alternativen.

NUSSMUS

Nussmus, z. B. aus Erdnüssen, Mandeln oder Cashews, erhält man in jedem Supermarkt. Es lässt sich aber auch einfach selbst herstellen: dafür die Nüsse über Nacht einweichen und anschließend im Hochleistungsmixer cremig pürieren.

VEGANE MILCH-PRODUKTE

Ob Sahne, Quark, Butter oder Joghurt – mittlerweile sind alle gängigen Milchprodukte als vegane Alternativen, z. B. aus Sojabohnen, Hafer, Reis, Kokos oder Nüssen, im Handel verfügbar.

PFLANZLICHE ÖLE

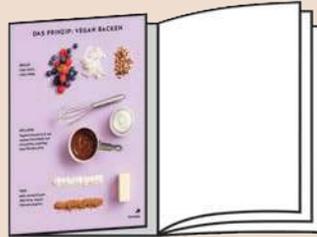
Zum Backen eignet sich herkömmliches Rapsöl sehr gut. Für einen speziellen Geschmack sorgen Macadamia-, Chia-, Cashew-, Kokos- oder Erdnussöl – erhältlich in gut sortierten Supermärkten oder Reformhäusern.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VEGAN BACKEN

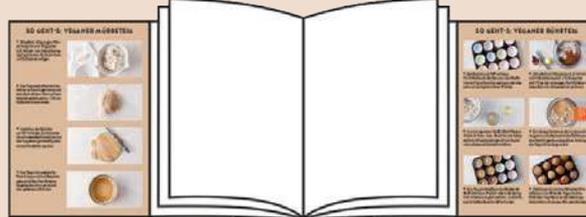


PIMP YOUR ...



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
VEGANER
MÜRBETEIG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
VEGANER
RÜHRTEIG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLEINE LECKEREIEN



26 SCHNELLE & EINFACHE KUCHEN



42 BESONDERE KUCHEN & TORTEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 HEIDELBEERKUCHEN
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 10 Tartelettes (à 10 cm Ø) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Kühlen • 15 Min. Backen •
Pro Stück ca. 400 kcal, 7 g E, 27 g F, 31 g KH

VANILLEKIPFERL-TARTELETTES MIT ERDNUSSCREME

FÜR WEIHNACHTEN

FÜR DEN TEIG

180 g Dinkelmehl
60 g gemahlene Mandeln
60 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker)
90 g vegane Pflanzenmargarine
2 EL Pflanzendrink Vanille

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g aufschlagbare Pflanzencreme
3 EL Erdnussmus
100 g vegane Pudding-Alternative Vanille
1 EL Agavensirup

AUSSERDEM

Öl für die Förmchen (ersatzweise vegane Pflanzenmargarine)
Mehl zum Arbeiten
50 g Erdnusskerne

GUT ZU WISSEN

Aus dem Rezept für den Teig lassen sich übrigens auch gut Vanillekipferl backen.

TEIG: Mehl, Mandeln, Zucker, Margarine und Vanilledrink verkneten, bis ein kompakter, glänzender Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Erdnussmus, Vanillepudding und Agavensirup vorsichtig unterheben. Die Füllung bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

BACKEN: Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Tartelette-Förmchen fetten. Den gekühlten Teig zu einer Rolle formen und in zehn gleich große Stücke teilen. Diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (à ca. 14 cm Ø) ausrollen und in die Förmchen drücken. Die Böden im heißen Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Anschließend aus den Förmchen lösen und auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN: Die Erdnusskerne fein hacken. Die Hälfte der Erdnusscreme in den ausgekühlten Böden glatt streichen. Die restliche Creme in einen Spritzbeutel füllen und in kleinen Tupfen gleichmäßig obenauf spritzen. Die Vanillekipferl-Tartelettes mit gehackten Erdnusskernen garnieren und vor dem Servieren mindestens 1 Std. kalt stellen.



Für 12 Cupcakes • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • 1 Std. Kühlen •
Pro Stück ca. 275 kcal, 3 g E, 15 g F, 35 g KH

SCHOKOLADENCUPCAKES MIT ERDBEER-CREME-FROSTING

FÜR GÄSTE

FÜR DEN TEIG

200 g *Dinkelmehl*
1 EL *Kakaopulver*
1 TL *Backpulver*
120 g *Birkenzucker*
70 ml *Rapsöl*
200 ml *Mandeldrink*
50 g *vegane Schokolade*

FÜR DAS FROSTING

300 g *aufschlagbare Pflanzencreme*
60 g *vegane weiße Schokolade*
2 EL *Erdbeermarmelade*

AUSSERDEM

12er-*Muffinform*
12 *Muffin-Papierförmchen*
6 *Erdbeeren*

TEIG: Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Öl und Mandeldrink verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren. Die Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen und unter den Teig rühren.

BACKEN: Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen und die Mulden jeweils zu $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend die Muffins aus den Mulden der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

FROSTING: Die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Die weiße Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen. Abkühlen lassen und mit der Erdbeermarmelade in die Creme rühren. Das Frosting ca. 1 Std. kalt stellen, bis es fest ist.

FERTIGSTELLEN: Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, auf die Muffins spritzen und mit den Erdbeerhälften dekorieren.





Für 20 Stück • 20 Min. Zubereitung • 24 Min. Backen • 15 Min. Ruhen •
Pro Stück ca. 155 kcal, 2 g E, 9 g F, 16 g KH

CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT MANDELN

AMERIKANISCH

200 g Mehl
100 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder
Kokosblütenzucker)
130 g vegane Pflanzenmargarine
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
2 EL Apfelmus
1 EL Mandelmus
50 g gehackte Mandeln
150 g vegane Schokotropfen

GUT ZU WISSEN

Die Cookies sind nach dem
Backen innen noch sehr weich.
Durch das Ruhen auf dem hei-
ßen Blech werden sie fester.

1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln und Schokotropfen in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Die Mandeln und Schokotropfen anschließend mit den Händen einarbeiten.

2 Aus dem Teig mit den Händen ca. 20 Bällchen formen und diese auf den Blechen verteilen. Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen (Mitte) geben und die Cookies jeweils in 10–12 Min. goldbraun backen.

3 Anschließend die Kekse aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Min. auf den Blechen ruhen lassen. Dann die Cookies nach Belieben leicht flach drücken und auskühlen lassen.

Für 1 Gugelhupfform (17 cm Ø), 12 Stücke • 25 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 195 kcal, 3 g E, 8 g F, 29 g KH

ZITRONEN-KIRSCH-GUGELHUPF

SOMMER-REZEPT

½ Zitrone
250 g Mehl
150 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder
Kokosblütenzucker)
¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
120 g vegane Joghurt-Alternative
Kokos
200 g Kokosmilch
60 ml Rapsöl
150 g Kirschen

AUSSERDEM

Öl für die Form (ersatzweise
vegane Pflanzenmargarine)
Puderzucker zum Bestäuben
(nach Belieben)

1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Gugelhupfform fetten. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.

2 Mehl, Zucker, Vanille, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Veganen Kokosjoghurt, Kokosmilch, Öl und Zitronensaft verrühren und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Die Kirschen waschen, entkernen und unter den Teig heben.

3 Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und komplett auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.





Für 1 Springform (24 cm Ø), 12 Stücke • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 230 kcal, 7 g E, 11 g F, 26 g KH

ROSENKUCHEN MIT MANDEL- SCHOKO-FÜLLUNG

KLASSIKER

FÜR DEN HEFETEIG

200 ml Haferdrink
300 g Dinkelmehl
50 g Mandelmehl
3 EL Rohrzucker
1 Pck. Trockenhefe
4 EL Rapsöl

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g Mandeln
100 g vegane Schokocreme

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
Öl für die Form (ersatzweise vegane
Pflanzenmargarine)
Kokosöl zum Bepinseln
Puderzucker zum Bestäuben

GUT ZU WISSEN

Wer den Kuchen lieber höher
und kompakter mag, kann ihn
auch in einer kleineren Spring-
form (ab 20 cm Ø) backen.

HEFETEIG: Den Haferdrink lauwarm erhitzen. Beide Mehle, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Öl und Haferdrink verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zunächst 5 Min. auf niedriger Stufe, dann so lange auf höchster Stufe verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt ca. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

FÜLLUNG: Die Mandeln fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett in ein paar Min. goldbraun rösten.

FORMEN: Die Springform fetten. Den Teig nochmals mit den Händen gut durchkneten, dann in sieben gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Rechteck von ca. 10 × 25 cm ausrollen und quer legen. Die unteren zwei Drittel der langen Seiten mit etwas Schokocreme bestreichen und mit gerösteten Mandeln bestreuen. Die Rechtecke längs nach oben hin aufrollen und anschließend zu Schnecken formen.

BACKEN: Die Schnecken mit der Teignah nach unten gleichmäßig in der Form verteilen. Dann zugedeckt erneut ca. 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 185° vorheizen. Etwas Kokosöl schmelzen und die Oberfläche der Schnecken damit bepinseln. Den Kuchen in den heißen Ofen (Mitte) geben und ca. 25 Min. backen. Anschließend kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für 1 Springform (20 cm Ø), 12 Stücke • 30 Min. Zubereitung • 3 Std. Kühlen • 30 Min. Backen •
Pro Stück ca. 260 kcal, 3 g E, 16 g F, 24 g KH

KOKOS-LIMETTEN-TORTE

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE CREME

400 g Kokosmilch
½ Bio-Limette
2 EL Agavensirup

FÜR DEN TEIG

1 Bio-Limette
200 g Dinkelmehl
60 gemahlene Haselnusskerne
2 TL Backpulver
100 g Rohrzucker
60 ml Rapsöl
100 ml Haferdrink
100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure

AUSSERDEM

Öl für die Form (ersatzweise vegane
Pflanzenmargarine)
6 Erdbeeren
2 EL Kokosraspel

MEHR DARAUS MACHEN

Für eine Schichttorte den Boden
quer halbieren, mit der Hälfte
der Creme füllen und mit restli-
cher Creme und Deko toppen.

CREME: Die Kokosmilchdose mindestens 3 Std. kalt stellen, bis sich die feste Kokoscreme vom flüssigen Teil abgesetzt hat. Man benötigt ca. 300 g feste Kokoscreme.

TEIG: Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Form fetten. Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Mehl, Nüsse, Backpulver, Zucker und Limettenabrieb in einer Schüssel mischen. Limettensaft mit Öl, Haferdrink und Mineralwasser verrühren und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts kurz zu einem cremigen Teig verrühren.

BACKEN: Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN: Die feste Kokoscreme abnehmen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einer lockeren Creme aufschlagen. Die Limettenhälfte heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Agavensirup, Limettensaft und -abrieb unter die Kokoscreme rühren. Den ausgekühlten Teig mit der Kokos-Limetten-Creme bestreichen.

DEKORIEREN: Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Torte mit Erdbeeren und Kokosraspeln dekorieren.



GU
CLOU

Für die selbst gemachte Kokoscreme sollte man unbedingt qualitativ hochwertige Kokosmilch aus der Dose verwenden, die von Natur aus sehr dickflüssig ist und kaum Kokoswasser enthält. Wenn man die Dose für einige Stunden gut kühlt, setzen sich ca. 300 g Kokoscreme ab. Die Creme hat eine feste Konsistenz und lässt sich gut aufschlagen.

PIMP YOUR ...

CAKE

Kuchen machen immer etwas her, wenn man sie mit einer Glasur verziert, z. B. aus veganer Kuvertüre. Ein Guss aus Puderzucker und Zitronensaft lässt sich mit Gewürzen oder pürierten Früchten veredeln.



Vegane Kuvertüre, Guss aus Puderzucker und pürierten Früchten

MUFFIN

Muffins lassen sich ganz easy mit einem Frosting aus Pflanzencreme, veganer Frischkäse- oder veganer Quark-Alternative toppen. Nach Belieben mit bunten Streuseln oder gehackter Schokolade bestreuen.



Aufschlagbare Pflanzencreme, Zuckerstreusel, vegane Schokolade

TARTE

Tartes oder Tartelettes kommen am besten zur Geltung, wenn sie mit aufgespritzten Pflanzencreme-Tuffs, bunten Beeren oder gerösteten Mandelblättchen garniert werden. Das Auge isst ja bekanntlich mit.



Pflanzencreme-Tuffs, Beeren, geröstete Mandelblättchen



ZUCKER-ALTERNATIVEN

AGAVENSIRUP

Wird aus verschiedenen Agavensorten gewonnen. Sehr süß im Geschmack und leicht flüssig.



AHORNSIRUP

Dieser Sirup wird aus dem Stamm des Zuckerahorns hergestellt und ist recht dickflüssig.



KOKOSBLÜTEN-ZUCKER

Produziert aus dem Saft der Blütenknospe von Kokospalmen. Sehr karamellig im Geschmack.



VOLLROHRZUCKER

Der Zuckerrohrrsaft wird eingedickt, getrocknet und gemahlen. Vollrohrzucker enthält noch alle wertvollen Inhaltsstoffe.

BIRKENZUCKER

Enthält weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker und ist gesünder für die Zähne. Allerdings nur in Maßen zu genießen.



REISSIRUP

Wird aus Reismehl hergestellt. Er ist fruktosefrei und perfekt für Allergiker geeignet.

DATTELN

In pürrierter Form oder als Sirup erhältlich. Eignen sich gut für rohvane Leckereien oder Tartes.

SO GEHT'S: VEGANER RÜHRTEIG



1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Für 12 Muffins die Mulden einer 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder alternativ eine Springform (20 cm Ø) fetten.



2 200 g Mehl mit 100 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker), 2 TL Backpulver und 1 Prise Salz vermengen. Nach Belieben mit etwas Zimt oder Zitronenabrieb verfeinern.



3 In einem separaten Gefäß 220 ml Pflanzen-drink (z. B. Hafer-, Soja-, Reisdrink oder Kokosmilch) mit 80 ml pflanzlichem Öl (z. B. Rapsöl oder zerlassenem Kokosöl) verrühren.



4 Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles kurz mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Achtung, den Teig nicht zu lange mixen!



5 Den Teig gleichmäßig in den Mulden der Muffinform (zu je $\frac{3}{4}$ füllen) oder in der Springform verteilen und glatt streichen. Je nach Rezept im heißen Backofen (Mitte) backen.



6 Stäbchenprobe machen: Mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Teiges stechen. Bleibt kein Teig kleben, ist das Gebäck gar. Andernfalls noch ein paar Min. weiterbacken.

ABER BITTE OHNE SAHNE!



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegan backen für Einsteiger einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alles vegan und superlecker:
süße Naschereien, saftige Kuchen und cremige Torten



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7813-8



9 783833 878138



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de