

VEGGAN BACKEN

KLIMAFREUNDLICHE
**KUCHEN,
DIE ALLEN
SCHMECKEN**



1. Käsekuchen
2. Marzipankuchen
3. Zitronenkuchen
4. Zimtschnecken
5. Zitronenmuffins
6. Hefekuchen vom Blech
7. Karottenkuchen



Veganer Käsekuchen

Zutaten Für den Boden:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 120 g vegane Margarine
- 70 ml Agavendicksaft
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 El Wasser

Für die Füllung:

- 1 kg Vanille Sojajoghurt
- 2 Packungen (jeweils 40 g) Vanille Pudding Pulver
- 150 g vegane Margarine, geschmolzen
- 70 ml Agavendicksaft

Zusätzlich:

- frische Himbeeren

Anleitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Zuerst den Teig für den Boden zubereiten. In einer Rührschüssel alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Die Springform (26 cm) mit Margarine einfetten. Den Teig mit den Händen in die Backform pressen, sodass ein Rand entsteht.

In einer Rührschüssel die Zutaten für die Füllung mit einem Handrührgerät gut vermengen, sodass keine Klumpen entstehen. Die Füllung in die Backform füllen und 60 Minuten backen.

Keine Sorge, es ist normal, dass der Kuchen nach der Backzeit noch relativ flüssig ist. Er wird deutlich fester wenn er abgekühlt ist. Eine Stunde abkühlen lassen und dann nochmal ungefähr 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Himbeeren teilweise mit einer Gabel zerdrücken. Den Kuchen mit der Himbeer-Sauce und einigen ganzen Himbeeren servieren.

Marzipankuchen

Zutaten:

- 350 g Mehl (Weizenmehl 405, Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630)
- 200 g Marzipan Rohmasse (1 Packung)
- 350 g Sojamilch (350 ml) (oder andere Pflanzenmilch)
- 225 g Zucker
- 75 g neutrales Öl (oder Rapsöl mit Buttergeschmack)
- 150 g vegane Schokoglasur (oder vegane Kuvertüre)
- 1 Fläschchen Bittermandelaroma (2 ml)
- 1 Päckchen Backpulver
- ein Viertel Teelöffel Salz (2 g) •

Anleitung:

- Eine 30 cm Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen.
- Ofen vorheizen auf 180 °C (Ober-Unterhitze).
- In einer Rührschüssel die trockenen Zutaten vermischen: Mehl, Zucker, Backpulver und Salz.
- In eine zweite Rührschüssel geben: Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch), Öl und Bittermandelaroma.
- Marzipan Rohmasse mit einer groben Reibe in die zweite Schüssel reiben. Das geriebene Marzipan mit der Sojamilch und dem Öl gut verrühren.
- Die trockenen Zutaten in die Schüssel zufügen. Alles mit einem Rührlöffel umrühren.
- Den Teig sofort in die gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform (30 cm) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-Unterhitze) 50 Minuten backen.
- Den Kuchen in der Backform auf ein Kuchengitter stellen und ganz abkühlen lassen. Erst aus der Form nehmen, wenn er ganz abgekühlt ist.
- Die Schokoglasur oder Kuvertüre im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen und den Kuchen damit überziehen.

Veganer Zitronenkuchen

Backzeit 30 Min. Arbeitszeit 15 Min.

Zutaten:

Nasse Zutaten:

- 2 Stück Zitronen (Abrieb und Saft)
- 1 EL Apfelessig
- 100 Gramm Öl
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Trockene Zutaten:

- 200 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Natron
- 250 Gramm Mehl Für die Glasur
- 150 Gramm Puderzucker
- Zitronensaft / Wasser nach Bedarf

Anleitungen:

Zuerst die Zitronenschale abreiben und den Saft ausdrücken. Beides in eine Rührschüssel geben.

Die restlichen nassen Zutaten, also Öl, Mineralwasser und Apfelessig zu dem Zitronen Abrieb & Saft geben und mit einem Schneebesen kurz verrühren.

Die trockenen Zutaten, also Zucker, Mehl, Backpulver und Natron vermengen und zu den flüssigen Zutaten geben. Alles mit dem Schneebesen gründlich verrühren.

Den Teig in eine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 180°C Ober- / Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.

Für die Glasur:

Für die Puderzucker Glasur den Puderzucker nach und nach mit Zitronensaft oder Wasser anrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auf dem abgekühlten, veganen Zitronenkuchen verteilen

Zimtschnecken

Zutaten:

Hefeteig:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- 100 g Zucker
- ½ TL Salz
- 50 g vegane Butter oder Margarine
- 250 g Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch, Hafermilch...) Zimtfüllung
- 60 g vegane Butter Alsan Margarine
- 60 g Zucker
- 2 TL Zimt Zuckerguss
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Pflanzenmilch oder Pflanzensahne (Soja Cuisine, Hafer Cuisine...)

Anleitung:

Hefeteig vorbereiten:

In einer Schüssel mischen: 500 g Mehl 1 Päckchen Trockenhefe 100 g Zucker ½ TL Salz. Die trockenen Zutaten gut vermischen.

Zufügen: 250 g Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch) 50 g vegane Butter (Alsan Margarine) Die vegane Butter muss weich sein (Zimmertemperatur). (Falls Du frische Hefe verwendest: ½ Würfel jetzt mit zufügen.)

Den Teig 10 Minuten kneten. Mit den Knethaken eines Handmixers oder mit einer Küchenmaschine. Nicht mehr Flüssigkeit zufügen. Es dauert ca. 4 Minuten, bis sich alles schön verbindet. Insgesamt 10 Minuten kneten, bis der Teig schön glatt ist und nicht mehr klebt.

Die Schüssel mit dem Teig mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie bedecken. Eine Stunde gehen lassen. (Länger geht auch.)

Füllung vorbereiten:

60 g vegane Butter (oder Margarine) schmelzen. (In einem kleinen Topf oder ganz kurz in der Mikrowelle). Nicht zu heiß, nur so warm, dass es gerade flüssig wird.

Zu der geschmolzenen Margarine zufügen: 60 g Zucker 2 TL Zimt. Gut umrühren.

Dann die Masse abkühlen lassen, damit sie fester wird. Wenn die Füllung zu warm ist, ist sie zu flüssig und läuft leicht aus den Zimtschnecken raus.

Hefeteig ausrollen und füllen:

Eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) einfetten.

Arbeitsfläche und Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben. Den Hefeteig rechteckig ausrollen. Ca. 30 x 42 cm Es kommt nicht so ganz genau auf die Maße an. Hauptsache es ist ein Rechteck.

Die Füllung auf dem Teig verteilen und gleichmäßig verstreichen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen. (Du hast dann eine ca. 42 cm lange Rolle.)

Die Rolle in Scheiben schneiden. Mit einem scharfen Messer. 12 Scheiben. Ca. 3,5 cm dick. Die Scheiben in die eingefettete Auflaufform legen.

Die Auflaufform mit einem feuchten Tuch bedecken. Die Zimtschnecken nochmal 30 Minuten gehen lassen. Zimtschnecken backen

Backofen vorheizen auf 180 °C (Ober-Unterhitze).

Die Zimtschnecken in der Auflaufform mit etwas Wasser besprühen oder bepinseln. (Nicht zu viel.) Dann sofort in den Ofen schieben (mittlere Schiene).

Ca. 25 Minuten backen bei 180 °C (Ober-Unterhitze). Die Zimtschnecken sollen schön goldbraun sein. Etwas abkühlen lassen.

Zuckerguss:

Für den Guss 100 g Puderzucker sieben. Mit 1 EL Pflanzenmilch glattrühren. (Nicht zu viel Flüssigkeit, sonst wird die Glasur zu dünnflüssig). Den Zuckerguss über die lauwarmen Zimtschnecken verteilen.

Zitronenmuffins

Zutaten:

- Muffinförmchen
- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- 150 g Zucker
- 3 TL Backpulver
- 2 Bio - Zitronen
- 100 ml neutrales Speiseöl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 150 ml Mineralwasser
- 150 g Puderzucker
- Etwas Zitronenabrieb zum Garnieren

Anleitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine 12er-Muffinblech mit Papierförmchen belegen. Alternativ eine Muffin-Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen. Für den Teig Mehl mit Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Zitronen heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und auspressen. 4 EL des Saftes für den Guss beiseitestellen. Übrigen Saft (ca. 50 ml) zum Mehlmix geben. Die Hälfte des Zitronenabriebs zum Teig geben, die andere Hälfte zum Dekorieren beiseitestellen. Öl und Mineralwasser zufügen und mit dem Schneebesen zu einem Teig verrühren.

Gleichmäßig auf die Papierförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 28-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für den Guss Puderzucker mit dem beiseite gestellten Zitronensaft glattrühren und die ausgekühlten Muffins damit bestreichen. Nach Belieben mit Zitronenabrieb garnieren und servieren. Du kannst die veganen Muffins wunderbar ohne Guss einfrieren und einfach 2 Stunden vor dem Verzehr bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Hefekuchen vom Blech

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- 500g Mehl
- 1 Würfel Hefe (ca. 40g)
- 100g Zucker
- 100g Margarine
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 250ml Pflanzenmilch (eventuell wird mehr benötigt)

Belag:

- Äpfel oder Zwetschgen

Streusel:

- 100g Zucker
- 120g Mehl
- 80g Margarine

Anleitung:

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 5 EL von der lauwarmen Milch verrühren, bis sich die Hefe komplett verflüssigt hat. In die Mehlmulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

Margarine und die übrige Milch zum Vorteig geben. Zunächst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen, zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt 45-60 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und auf die gewünschte Größe ausrollen und mit Apfelschnitzen oder halbierten Zwetschgen belegen.

Für die Streusel alle Zutaten mischen und gut durchkneten. Die Margarine darf hierbei nicht zu warm werden. Die Streusel sollten lieber etwas zu trocken als zu feucht sein, da sie sonst im Ofen schmelzen. Die Streusel auf dem Kuchen verteilen und den Kuchen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Veganer Karottenkuchen

Zutaten:

- 450 g Karotten
- 170 g geschmacksneutrales Öl (z. B. Keimöl)
- 150 g Apfelmus (oder 2 Leinsamen-Eier)
- 250 g Weizenmehl (Typ 405 | 550)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Apfelessig
- 200 g gemahlene Mandeln
- 160 g Zucker (oder z. B. Ahornsirup)
- ½ TL Zimt (optional)
- ½ TL Salz

VEGANES FROSTING:

- 150 g veganer Frischkäse
- 40 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 - 2 TL Zitronensaft

DEKO:

- Marzipanmöhre (optional)
- gehackte Pistazie (optional)

Anleitung:

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Ränder mit Öl oder Margarine einfetten.

2. Karotten schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Öl mit Apfelmus verrühren. Geraspelte Karotten dazugeben. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Essig, Zucker, Zimt und Salz hinzufügen und alles mit dem Teigspatel oder Schneebesen gründlich verrühren. Für eine Apfelmus-freie Variante, kannst du 2 Leinsamen-Eier verwenden. Dafür 2 TL gemahlene Leinsamen mit 6 EL Wasser verrühren und 15 Minuten ziehen lassen, bis sich eine geleeartige Mischung gebildet hat.

3. Teig anschließend in die vorbereitete Springform füllen. Glattstreichen und auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen. Holzstäbchenprobe machen! Sobald keine Krümel mehr an dem Holzstäbchen hängen bleiben, ist der vegane Möhrenkuchen fertig. Karottenkuchen aus dem Ofen nehmen. Erst in der Form abkühlen lassen, dann aus der Springform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

4. In der Zwischenzeit für das vegane Frosting pflanzlichen Frischkäse, Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Den ausgekühlten Kuchen damit bestreichen. Falls dein Frosting durch das Verrühren mit Puderzucker und Zitronensaft zu dünnflüssig geworden ist, kannst du es vor dem Bestreichen des Kuchens ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, so wird es wieder fester.

5. Wahlweise kannst du den Karottenkuchen anschließend noch mit Marzipankarotten und gehackten Pistazien oder auch gehackten Nüssen dekorieren. Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert bleibt der vegane Rüblikuchen 3-4 Tage frisch.