



VEGANE VIBES

Vegane Kuchenrezepte

Let's bake!



Hey vegan food lover,



Endlich ist es wieder soweit und du hältst ein brandneues e-Book in den Händen. Ich liebe es, digitale Bücher zu gestalten und hoffentlich dem einen oder anderen eine Freude damit zu bereiten. In Zeiten von Corona verbringen wir mehr Zeit zuhause und auch in unserer Küche. 73 Prozent der Deutschen kochen gerne und 28 Prozent der Befragten, gaben in der jährlichen Forsa-Umfrage an, seit der Krise auch häufiger gemeinsam zu kochen.

Das sind gute News, denn nichts ist besser als eine hausgemachte Mahlzeit oder ein frisch gebackener Kuchen. Mittlerweile gibt es schon richtig viele Rezepte für Kuchen und Gebäck auf veganevibes.de, ehrlich gesagt zu viele für dieses hübsche kleine Booklet. Deshalb habe ich mich entschieden, die 33 beliebtesten Rezepte zusammenzufassen.

Damit jeder auf seine Kosten kommt, sind die Rezepte in verschiedene Kategorien unterteilt. **Backen mit Dinkelmehl**, **Glutenfreies Backen**, **Backen ohne Öl** und **Backen ohne Backen**. Zu jeder Kategorie gibt es hilfreiche Tipps und Tricks, damit sich das Ergebnis sehen lassen kann. Schließlich willst du ja einen richtig guten Eindruck beim Kaffeekränzchen machen, oder?

Bei Fragen und Anregungen freue ich mich direkt auf eine Mail von dir unter caro@veganevibes.de

Viel Spaß und Freude beim veganen Backen und anschließenden Schlemmen! Mit veganistischen Grüßen,

xoxo,
caro

Inhaltsverzeichnis

- 02 Brief von Caro
- 04 Vegan Backen: Tools & Equipment
- 06 Vegan Backen: Das 1x1
- 08 Meine liebsten Alternativen
- 09 Mein Vorratsschrank

Glutenfrei

- 10 Cupcakes mit Schoko-Frosting [gf]
- 12 Kirsch-Schokoladenkuchen [gf]
- 13 Einfacher Brownie [gf]
- 14 Nussecken [gf]
- 16 Käsekuchen mit Erdbeersauce [gf]
- 17 Saftiger Nusskuchen [gf]
- 18 Bananenbrot [gf]
- 19 Donuts [gf]
- 21 Schweizer Walnuss Schoko Kuchen [gf]
- 22 Schneller Mohnkuchen [gf]
- 23 Kaffeekuchen mit Zimtucker [gf]
- 25 Double Chocolate Cake [gf]

Ölfrei

- 27 Süßkartoffel Brownies [gf / of]
- 29 Scones mit karamellisierten Bananen [of]
- 31 Buchweizen Blondies [gf / of]
- 32 Vanillekuchen mit Schokofrosting [of]
- 33 Schoko Donuts [of]
- 34 Nutella Cupcakes [of]

No Bake

- 35 Roher Brownie mit Schokoladencreme [gf]
- 37 Joghurt Cheesecake mit Himbeersauce [gf]
- 38 Erdbeer Cheesecake [gf]
- 39 Banoffee Tarte [gf]
- 40 Bounty Tarte [gf]
- 42 Mango Cheesecake [gf / of]

Torten

- 44 Schwarzwälder Kirschtorte [gf]
- 46 Tiramisutorte
- 48 Schoko Torte [gf / of]
- 50 Schoko-Bananen Torte mit Cashewfrosting [gf]
- 52 Maulwurf Kuchen
- 54 Sachertorte
- 55 Ananastorte
- 56 Kürbis Torte mit Walnüssen
- 58 Bienenstich



Vegan Backen

*tools
& equipment

In dieser Übersicht zeige ich dir alle Produkte, die für die Herstellung unserer Lieblingskuchen wichtig sind. Natürlich werde ich auch immer versuchen, viele Alternativen aufzuzeigen. Nicht jeder hat eine voll ausgestattete Küche zu Hause, deshalb muss auch manchmal eine einfache Backschüssel und ein Kochlöffel reichen. Trotzdem möchte ich dir das eine oder andere Hilfsmittel zeigen, oder vielleicht sogar schmackhaft machen.



HIGH SPEED BLENDER

Ein richtig guter, hochwertiger Mixer ist jeden Euro wert. Der Grund ist die Vielseitigkeit der Gerichte, die man damit zaubern kann. Angefangen mit Suppen und Smoothies bis hin zu Rühr- und Hefeteigen. Ich arbeite zwar gerne mit einer Schüssel und dem altbekannten Schneebesen, allerdings nutze ich mindestens genauso oft das Teigprogramm meines Hochleistungsmixers.

Vor allem bei der Verarbeitung von Nüssen und Datteln ist ein guter Mixer Gold wert. Ich arbeite grundsätzlich mit zwei Arten von Mixern, einem Hochleistungsmixer und einem MagiMix mit S-förmigem Messer.

HOCHLEISTUNGSMIXER

Für alle Produkte, die einen hohen Flüssigkeitsanteil haben, wie beispielsweise Füllungen von Cheesecakes, Sahnen oder Saucen.

<https://amzn.to/3IWVTUU>

MAGIMIX

Besonders geeignet für die Herstellung von rohen Teigen aus Datteln und Nüssen und das Zerkleinern von Nüssen und Samen.

<https://amzn.to/2QM7FpR>

BAKE



HANDMIXER

Ich persönlich verwende keinen Handmixer, allerdings kann dieser die Herstellung von Teigen enorm erleichtern. Bei mir kommt vorzugsweise ein Schneebesen zum Einsatz und ich nutze die Gelegenheit, meine Armmuskeln durch das Rühren zu trainieren.

<https://amzn.to/3sx2Qyu>



BACKSCHÜSSEL

Eine gute Backschüssel ist Gold wert und ich habe vor einiger Zeit in eine hochwertige, schöne Schüssel investiert, die mir jeden Tag Freude bereitet. Des Weiteren macht es Sinn, beim Backen unterschiedliche Schüsseln in verschiedenen Größen griffbereit zu haben.

<https://amzn.to/3sHIL93>



MESSLÖFFEL UND BEHÄLTER

Ich verwende zum Abmessen von Gewürzen, Zucker und Co. gerne Messlöffel in verschiedenen Größen, für Flüssigkeiten macht ein Messbecher Sinn. Alternativ kannst du mit einer präzisen Backwaage arbeiten.

<https://amzn.to/3w6hejy>



HAARSIEB

Ein Haarsieb ist ein absolutes Essential in der Backstube. Es lässt sich damit verklumptes Mehl in die Backschüssel sieben, oder Puderzucker auf Pfannkuchen und Co. verteilen.

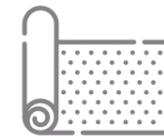
<https://amzn.to/3ddMDIb>



BACKFORMEN

Eine gute Auswahl an Backformen ist unerlässlich. Zu meinen Basics zählen eine Königs Kuchenform, Springform mit 24 und 26 cm Durchmesser, Muffinform, Brownieform und eine Donutform. Weniger oft benutze ich meine Gugelhupfform, Tarteform oder eine Form für Blechkuchen.

<https://amzn.to/3suwNzI>



DAUERBACKMATTEN

Seit einigen Monaten habe ich die Verwendung von Einmal-Backpapier sehr eingeschränkt und mir Dauerbackmatten zugelegt. Ich bin von der Verwendung begeistert, vor allem, weil sie sich unendlich oft wieder verwenden und einfach reinigen lassen.

<https://amzn.to/31tm3Fo>



SILIKONSCHABER

Ohne meinen Silikonschaber geht in meiner Küche gar nichts. Er sorgt dafür, dass jeder Teller und jede Schüssel restlos von Teig oder Schokolade befreit wird. Zudem verschwende ich weniger, wenn ich die Reste zum Beispiel aus dem Glas mit dem Apfelmus herauskratze.

Außerdem eignen sie sich wunderbar zum Verteilen und Glattstreichen von Füllungen und Teigen.

<https://amzn.to/2PbA5Je>



Vegan Backen

*das 1x1



Vegan Backen ist eigentlich kinderleicht und es ist nur ein wenig Umdenken und Ersetzen notwendig, um deine Lieblingskuchen und Muffins ohne tierische Produkte auf den Tisch zu zaubern. Vegan ist die eine Sache, aber wie sieht es mit glutenfreien und sogar öl-freien Backwaren aus? Lass uns gemeinsam einen Blick auf die einzelnen Inhaltsstoffe werfen und wie wir sie ersetzen und austauschen können.



MEHLE

Ich backe nur zum Teil glutenfrei und verwende für viele Teige ein feines Dinkelmehl Typ 630. Das ist auch das Standardmehl, das du in vielen meiner Rezepte findest. Falls du den Vollkornanteil erhöhen möchtest, dann empfehle ich 1/3 der Gesamtmenge durch Vollkornmehl zu ersetzen.

Weizenmehl ist auch ohne Probleme möglich, hier entscheidest du, was dir am liebsten ist. Die meisten Teige lassen sich ohne Probleme glutenfrei herstellen. Der Nachteil beim glutenfreien Backen ist, dass das Klebeeweiß „Gluten“ fehlt. Gluten sorgt für die Geschmeidigkeit und den Zusammenhalt im Teig. Am besten sieht man es, wenn man glutenhaltige Teige knetet. Die Teige sind kompakt, gut formbar und brauchen im Gegensatz zu glutenfreien Teigen kein zusätzliches Bindemittel.

Ich mische bei glutenfreien Teigen gerne unterschiedliche Mehlsorten zusammen. Eine stärkehaltige, fertige, glutenfreie Mehlmischung, zusammen mit Buchweizenmehl und Mandelmehl, kommt sehr oft zum Einsatz. Bei den fertigen glutenfreien Mehlmischungen ist oft schon ein natürliches Bindemittel, wie Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl oder Xanthan Gum enthalten. Falls das nicht der Fall ist, kannst du eines dieser Bindemittel für eine bessere Bindung mit in den Teig mischen.

HINWEIS: Glutenfreie Teige verhalten sich etwas anders als glutenhaltige Teige, sind etwas kompakter und nicht so geschmeidig.



NÜSSE

Die meisten Nüsse lassen sich 1:1 durch eine andere Nusssorte ersetzen. Zum Beispiel eine Tasse Haselnüsse durch Mandeln oder Walnüsse.

Eine Ausnahme bilden Cashewnüsse, denn sie haben eine einzigartige Zusammensetzung, um cremige Saucen, Füllungen und Sahnen herzustellen. Beim Kauf von Cashews achte ich immer auf Bio-Qualität und eine nachhaltige Herstellung.



SÜSSUNGSMITTEL

Hier ist Rohrohrzucker mein absoluter Favorit, zusammen mit Ahornsirup und Kokosblütenzucker. Du kannst aber immer deinen Zucker nach Wahl verwenden, denn die meisten Zucker lassen sich 1:1 ersetzen.

Alternativen zu den zuvor genannten Süßungsmitteln sind brauner Zucker, Muscadavo-Zucker, Reis-Sirup, Agaven-Sirup, Kokosnuss-Sirup, Dattel-Sirup, Stevia oder Xylit. Falls du dir unsicher bezüglich der Süßkraft bist, im Zweifel erst etwas weniger verwenden, den Rohteig testen und nachsüßen.



GLUTENFREIE HAFERFLOCKEN

Haferflocken sind eigentlich nicht glutenhaltig, werden aber oft in den gleichen Maschinen verarbeitet, wie glutenhaltige Getreide. Aus diesem Grund kann es zu Verunreinigungen kommen, die für die meisten Menschen kein Problem darstellen.

Solltest du allerdings eine Gluten-Unverträglichkeit haben oder an einer Zöliakie leiden, dann kommen nur explizit gekennzeichnete, glutenfreie Haferflocken für dich in Frage. Hier gibt es mittlerweile eine gute Auswahl, auch online.



ÖLFREI BACKEN

„Was, auch noch ohne Öl, ist doch vegan schon so extrem.“ Ich will keine Namen nennen, aber von einigen Personen könnte so eine Aussage kommen. Öl-freies Backen macht Spaß und spart Kalorien. Das ist aber nicht der einzige Grund, warum ich ein großer Fan von öl freien Alternativen bin.

Statt Öl kommen Ersatzprodukte wie Apfelmus zum Einsatz. Diese sind vollwertig und enthalten wertvolle Ballaststoffe, die bei reinem Öl oder Margarine fehlen. Ich habe nicht alle Rezepte ölfrei gestaltet oder getestet, allerdings zeige ich bei vielen ölfreie Ersatzmöglichkeiten auf. Hier darfst du gerne selber entscheiden, was für dich einfacher oder besser ist.



WARUM ÖLFREI?

Wir leben in einer Zeit, in der die Aufmerksamkeit nicht mehr dem Stillen von Hunger gilt. Mittlerweile sind wir eher im Gegenteil angelangt und kämpfen als Nation nicht nur gegen Corona, sondern auch gegen die überflüssigen Pfunde.

Mittlerweile sind mehr als die Hälfte der Deutschen übergewichtig und haben einen BMI über 25. Das hat verschiedene Gründe und einer davon ist die hohe Energiedichte der Lebensmittel. Eine hohe Energiedichte definiert ein Lebensmittel mit einer hohen Kalorienanzahl und wenig Nährstoffen.

WELCHE ROLLE SPIELT ÖL DABEI?

Es ist ein verarbeitetes Lebensmittel, dem wertvolle Ballaststoffe und andere Pflanzenstoffe entzogen wurden. Zudem ist es extrem kalorienreich, mit 120 Kilokalorien pro Esslöffel. Gerade beim Backen sind 1/2 Tasse bis 1 Tasse Margarine oder Öl keine Seltenheit.

Wer möchte, hat hier enormes Einsparpotential und kann das Öl durch ein vollwertiges Lebensmittel mit hohen Anteilen an Ballaststoffen, Proteinen, Kohlenhydraten und Mikronährstoffen ersetzen. Auch das beste Olivenöl besteht ursprünglich aus ganzen, vollwertigen Oliven.

ÖL EINFACH ERSETZEN

Vielleicht stellst du dir jetzt die Frage, ob man Öl so einfach ersetzen kann. Schließlich sorgt es dafür, dass Teige geschmeidig und Backwaren schön fluffig und saftig werden. Das stimmt, allerdings lassen sich diese Eigenschaften auch mit vollwertigen Zutaten erreichen. Dazu später mehr.

Eine besondere Rolle hat das Kokosnussöl, vor allem bei der Zubereitung von rohen Kuchen. Es wird bei niedrigen Temperaturen fest und sorgt dafür, dass Füllungen Sahnen und Co. formfest werden.

Ich habe mich mittlerweile komplett von Kokosöl verabschiedet und das hat zwei Gründe. Es besteht fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren, die nicht besonders förderlich für die allgemeine Gesundheit sein sollen. Außerdem mag mein Mann den Geschmack von Kokosöl nicht, aber das sind eher persönliche Gründe.

Meine Liebsten Alternativen



XANTHAN GUM

Xanthan Gum ist ein natürliches, glutenfreies Verdickungsmittel, das für Bio-Lebensmittel zugelassen ist. Der Name klingt vielleicht etwas seltsam, aber es ist ein absolut natürlichen und sehr wirkungsvoller Helfer in der veganen Küche. Xanthan Gum ist ein veganes Fermentationsprodukt und wird auf der Basis von natürlicher Mikroorganismen hergestellt.

TIPP: Xanthan Gum ist mein absolutes MUST-HAVE in der veganen Küche. Ich verwende es vor allem für Rezepte, die Kokosöl zur Stabilisierung von Tortenfüllungen, Sahnen oder Cremes benötigen.

<https://amzn.to/2NY41le>



NUSSMUSE

Nussmuse bestehen zu 100 Prozent aus ganzen, gemahlene Nüsse und enthalten im Gegensatz zu den Ölen noch all ihre Ballaststoffe, Proteine, Kohlenhydrate und Mikronährstoffe. Nussmuse vor der Verwendung immer gut durchrühren, da sich das Fett gerne oben absetzt. Sehr gut zum Backen geeignet, aber etwas teurer ist helles Mandelmus.

<https://amzn.to/3m61tG>



KOKOSNUSS MUS

Kokosnussmus ist ein vollwertiger Öl Ersatz und besteht zu 100 Prozent aus Kokosnussfleisch. Es ist cremig, vollwertig und eignet sich perfekt als Ersatz für Margarine oder Kokosnussöl.

<https://amzn.to/3crfDgr>



BANANEN

Eine zerdrückte Banane hat ebenso hervorragende Backeigenschaften, allerdings bleibt immer ein „bananiger“ Geschmack zurück, der nicht zu jedem Rezept passt.

<https://amzn.to/3stU8kM>



PFLANZENJOGHURTS

Insbesondere etwas fettreichere Joghurts wie Kokosnussjoghurt oder Sojajoghurt eignen sich besonders als Öl Ersatz.



APFELMARK

Apfelmark ist ein Püree, das zu 100 Prozent aus Äpfeln besteht. Wichtig zu wissen, Apfelmark ist ungesüßt, Apfelmus wurde bereits Zucker zugesetzt. Es gibt Backwaren eine natürliche Süße und macht sie schön saftig. Apfel-Mango Mark, Birnenmark oder andere gängige Fruchtmarke eignen sich ebenso gut.

<https://amzn.to/3d7Uc36>



Meine Vorratsschrank

Hier eine Liste von Dingen, die ich immer in meinem Vorratsschrank habe. Bitte achte immer auf gute Angebote und Mengenrabatte in Shops oder Onlineshops. Viele Lebensmittel lassen sich über mehrere Monate lagern und durch den Einkauf von Großpackungen sparst du bares Geld.

- ✓ **DINKELMEHL TYP 630**
Hinweis: Dinkelmehl ist nicht glutenfrei
<https://amzn.to/39jWQ4w>
- ✓ **MAISSTÄRKE**
- ✓ **BUCHWEIZENMEHL**
- ✓ **GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG**
- ✓ **AHORNSIRUP**
alternativ Agavensirup, Reissirup oder Dattelsirup
<https://amzn.to/2PcwUBb>
- ✓ **ROHROHRZUCKER**
alternativ Rohrzucker, Rapadura Zucker oder einen anderen Zuckernach Wahl
- ✓ **LEINSAMEN, GEMAHLEN**
Hinweis: ich mahle ganze Leinsamen im Hochleistungsmixer und bewahre das daraus entstandene Leinsamen Mehl luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf
<https://amzn.to/3ma4eoF>
- ✓ **DUNKLE VEGANE KUVERTÜRE**
- ✓ **PFLANZENMILCH**
Ich bevorzuge Sojamilch oder Hafermilch
- ✓ **BOURBON VANILLE**
- ✓ **KAKAOPULVER**
- ✓ **KOKOSBLÜTENZUCKER**
alternativ Dattel Zucker
- ✓ **NUSSMUSE**
- ✓ **BACKPULVER**
- ✓ **NATRON**
- ✓ **MANDELMEHL**
- ✓ **ZIMT**
- ✓ **MEDJOOOL DATTELN**
hier kaufe ich immer eine 5kg Packung und lagere sie im Kühlschrank. Datteln eignen sich besonders als ballaststoffreicher Snack.
<https://amzn.to/2QNjn3t>

- ✓ **KOKONUSS MUS**
- ✓ **KOKOSNUSSFLOCKEN**
- ✓ **KOKOSBLÜTENZUCKER**
alternativ Dattel Zucker
- ✓ **KOKOSNUSSMILCH**
- ✓ **HAFERFLOCKEN**
- ✓ **CASHEWS**
- ✓ **APFELMARK**
- ✓ **APFELESSIG**
- ✓ **BANANEN**
- ✓ **ZITRONEN**
- ✓ **ORANGEN**



Cupcakes mit Schoko- -Frosting

Die weltbesten 1-Bowl Schokoladen Cupcakes, vegan und gluten-frei. Fluffig, weich, schokoladig, getoppt mit verführerischer Schokoladen-Ganache.

Weich, unglaublich schokoladig mit einem cremigen Frosting, das dich dahinschmelzen lässt

12 Stück



Gesamtzeit
50 Minuten



Arbeitszeit
20 Minuten

ZUTATEN

CUPCAKES

2 Leinsamen Eier

6 EL heißes Wasser + 2 EL Leinsamenschrot

115 ml Mandelmilch

oder andere ungesüßte Pflanzenmilch

1 ½ TL Natron

1 EL Apfelessig

75 ml Ahornsirup

75 g Rohrzucker

65 g Brat- und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hocherhitzbare Öl]

245 g Apfelmus

60 g Kakaopulver

59 g Mandelmehl

25 g (glutenfreies) Hafermehl

100 g glutenfreie Mehlmischung

FROSTING

120 ml Pflanzenmilch

230 g vegane dunkle Schokolade

115 g vegane Margarine

150-200 g Puderzucker

ANLEITUNG

- Den Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft) und ein Muffin-Backblech für 12 Muffins mit Muffin-Förmchen auslegen oder leicht einfetten. Mandelmilch mit dem Apfelessig mischen und beiseitestellen.
- LEINSAMENEIER**
Die Leinsameneier in einer großen Backschüssel vorbereiten und für 5 Minuten ziehen lassen.
- Das Natron zu der Mandelmilch-Apfelessig-Mischung geben und rühren. Es sollte leicht schäumen.
- Den Zucker, Ahornsirup und die Mandelmilch-Mischung zu den Leinsamen-Eiern geben und rühren. Apfelmus, Öl und Salz dazugeben und weiter rühren.
- Jetzt Kakaopulver, Mandelmehl, Hafermehl und glutenfreie Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte nicht zu fest oder zu flüssig sein, so dass er leicht portionierbar ist.
- Mit einem Löffel gleichmäßig auf die Muffin Förmchen aufteilen.
- In den Ofen geben und 30-35 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher in den Muffin stechen, wenn dieser sauber herauskommt sind sie fertig. Aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen.
- Für das Frosting die Mandelmilch in einen kleinen Topf geben und erhitzen (nicht kochen). Die Schokolade dazugeben, abdecken und 2 Minuten schmelzen lassen. Mit einem Holzlöffel rühren, bis alles gut verbunden ist. Dann die Butter dazugeben und noch einmal 10 Minuten abdecken und schmelzen lassen.
- Mit einem Handmixer alles gut verrühren und 150g Puderzucker dazugeben. Für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

ANLEITUNG

- 10 Aus dem Kühlschrank nehmen. Falls es immer noch zu dünn ist, weitere $\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$ Tassen Puderzucker dazugeben und weiter rühren. Das Frosting sollte richtig schön cremig, aber fest und streichbar sein. Falls zu flüssig, mit Puderzucker nachjustieren.
- 11 Alle Cupcakes mit dem Frosting überziehen und genießen. Rest (falls welche vorhanden) in einer luftdicht verschlossenen Box bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Kirsch Schokoladen Kuchen

Einfach, saftig und super schokoladig? Ja, das geht mit diesem Rezept für einen zauberhaften Kirsch-Schokoladenkuchen. Innen fluffig, mit einer saftigen Schicht Kirschen am Boden. Getoppt mit Puderzucker und Mandelplättchen. Bist Du bereit für dieses Highlight?

Leckerer und einfacher Schokoladen Kirsch Kuchen.

10 Stück



Gesamtzeit
65 Minuten



Arbeitszeit
15 Minuten

ZUTATEN

KUCHEN

80 ml Kirschsafte

150 ml Pflanzenmilch

150 g Brat - und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hocherhitzbare Öl]

½ TL Natron

1 TL Apfelessig:

[alternativ: Zitronensaft]

200 g glutenfreies Mehl

100 g Mandelmehl

150 g Rohrohrzucker

35 g Kakao

½ TL Backpulver

1 TL Bourbon Vanille

½ TL Salz

195 g Glas Sauerkirschen

Gewicht nach Abtropfen

TOPPING

Puderzucker nach Belieben

Mandelblättchen

ANLEITUNG

- Den Ofen auf 180Grad vorheizen (Umluft) und eine Backpfanne oder Springformen mit 20cm Durchmesser mit etwas Öl einfetten und mit Kakaopulver ausstäuben (optional). Alternativ bei Verwendung einer Springform den Boden mit Backpapier bedecken und nur die Seiten leicht einfetten.
- Kirschen abseihen und Abtropfwasser auffangen.
- Die Mandelmilch, Abtropfwasser der Kirschen, Öl und Apfelessig in eine große Backschüssel geben. Natron dazugeben und umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt ganz leicht anfangen zu schäumen.
- Ein Sieb über die Schüssel geben, Mehl, Mandelmehl, Rohrzucker, Kakao, Backpulver, Vanille und Salz einsieben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbunden hat. Nicht zu stark rühren, falls noch das eine oder andere Klümpchen im Teig ist, löst es sich im Backvorgang auf.
- HINWEIS:** Teig sollte eine gute Konsistenz haben, weder zu fest, noch zu flüssig ... siehe Bilder. Falls zu flüssig, etwas mehr Mehl, falls zu fest schlückweise mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- Kirschen auf dem Boden der Springform verteilen, dann den Teig hineingeben. Glatstreiben und in den Ofen schieben. 50 Minuten backen, dann mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Wenn das Holzstäbchen sauber herauskommt, ist der Kuchen perfekt. Ofen ausschalten und Kuchen noch 30 Minuten im Rohr lassen. Erst nach Ablauf der halben Stunde aus dem Ofen nehmen und bei Raumtemperatur vollständig abkühlen lassen (am besten mindestens eine Stunde).
- Mit Puderzucker und Mandelblättchen garnieren, in Stücke schneiden und genießen!

einfacher Brownie

**10 Zutaten, veganer, glutenfreier
Brownie, natürlich gesüßt.
Reichhaltig, cremig, fluffig, ge-
toppt mit Pekannüssen und
Schokoladendrops.**

Super saftig, schokoladig, schnell
und einfach hergestellt

9 Brownies



**Gesamtzeit
40 Minuten**



**Arbeitszeit
20 Minuten**

ZUTATEN

BROWNIE

2 Leinsamen Eier

6 EL heißes Wasser + 2 EL Leinsamen-
schrot

110 ml Brat- und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein ande-
res geschmacksneutrales hochoerhit-
bares Öl]

96 g Kokosnusszucker

60 ml Ahornsirup
oder Agavensirup

1 TL Apfelessig:

[alternativ: Zitronensaft]

1 TL Bourbonvanille

¾ TL Backpulver

¼ TL Meersalz

48 g Kakaopulver

½ TL Backpulver

120 g glutenfreie Mehlmischung

27,5 g Mandelmehl

1/3 Tasse 33g Pekannüsse
optional

60g vegane dunkle Schokoladen-
drops

ANLEITUNG

- 1 Leinsamen Eier – in einer kleinen Schüssel anset-
zen und 5 Minuten ziehen lassen.
 - 2 Den Ofen auf 180Grad (Umluft) vorheizen und
eine Brownie Backform (20x20cm) mit etwas
Öl einfetten und mit Kakaopulver ausstäuben
(optional).
 - 3 Das Öl mit dem Kokosblütenzucker vermengen
und die Leinsameneier dazugeben. So lange
Rühren, bis sich alles gleichmäßig verbunden
hat.
 - 4 Backpulver, Meersalz und Kakaopulver dazuge-
ben und weiter rühren.
 - 5 Glutenfreie Mehlmischung und Mandelmehl
dazugeben und so lange weiter vermischen, bis
sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbun-
den hat.
- HINWEIS:** Der Teig sollte kompakt sein und
sich einfach in die Form geben lassen. Falls zu
flüssig, mehr glutenfreie Mehlmischung, falls zu
trocken, mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 6 Optional mit Pekannüssen und Schokoladen-
drops bestreuen.
 - 7 In die Backform geben, in den Ofen schieben
und 20 Minuten backen bis die Ecken trocken
sind und die Mitte nicht mehr feucht, sondern
durchgebacken ist.
 - 8 Aus dem Ofen nehmen und vollständig ab-
kühlen lassen.
 - 9 In 9 Stücke schneiden und aus der Backform
nehmen. Genießen!
 - 10 Reste in einer luftdicht verschließbaren Box bei
Raumtemperatur aufbewahren. Im Gefrierfach
bis zu einem Monat.

Nussecken

Der kernige Klassiker neu interpretiert, vegan, glutenfrei und laktosefrei. Perfekt für so viele Gelegenheiten und auch zum Verschenken bestens geeignet. Toller, mürber Boden, getoppt mit Aprikosenmarmelade, gekrönt von einer Schicht Nuss-Zucker Mischung.

Super leckere Nussecken mit gigantischen Suchtfaktor

32 Stück



Gesamtzeit
60 Minuten



Arbeitszeit
35 Minuten

ZUTATEN

TEIG

2 Leinsamen Eier

6 EL heißes Wasser + 2 EL Leinsamenschrot

450 g glutenfreie Mehlmischung

200 g Rohrohrzucker

200 g Margarine

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

75 ml kaltes Wasser

2 TL Backpulver

1/2 TL Salz

NUSSMASSE

200 g Haselnüsse

100 g Mandeln

150 g Rohrohrzucker

150 ml Brat- und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochotherstables Öl]

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

100 g Aprikosenmarmelade

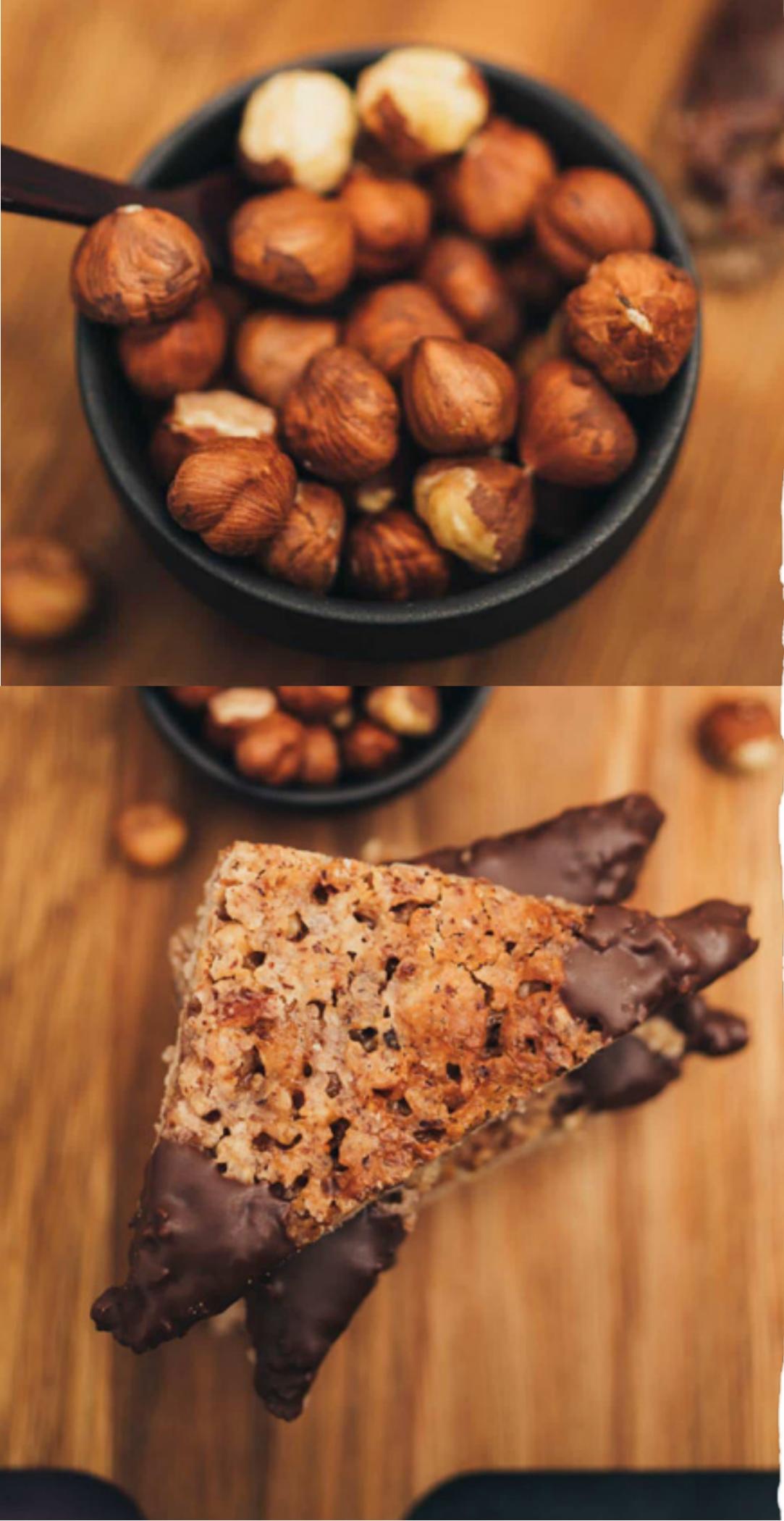
seperat nicht in die Nussmasse geben, siehe Punkt 6. Anleitung.

SCHOKOLADENÜBERZUG

200 g vegane Zartbitterschokolade

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Nüsse per Hand oder mit einem Food Processor klein Hacken. Je nach persönlichem Geschmack können die Nüsse feiner oder gröber gehackt werden.
- 3 In einer großen Backschüssel zwei Leinsameneier (2 EL Leinsamenmehl + 6 EL lauwarmes Wasser) vorbereiten und 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 Nach der Ziehzeit glutenfreie Mehlmischung, Rohrohrzucker, Margarine, Vanille, Wasser, Backpulver und Meersalz zu en Leinsameneiern geben und mit den Händen oder einer Küchenmaschine (Mürbteig Aufsatz, kein Knethaken) zu einem geschmeidigen, gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- 5 Teig zu einer Kugel formen und mit einem Teigroller gleichmäßig in der Größe des Backblechs ausrollen.
- 6 Aprikosenmarmelade gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.
- 7 In einem kleinen Topf oder Saucier alle Zutaten für die Nussmussmischung bei niedriger Hitze schmelzen, bis sich alles gut verbunden hat. Vorsicht nicht zu heiß werden lassen, der Zucker sollte schmelzen und sich mit den restlichen Zutaten gut verbinden. Die Maße karamellisiert dann später im Ofen.
- 8 Nussmussmasse auf der Aprikosenmarmelade gleichmäßig verteilen, in den Ofen schieben und 25 Minuten backen. Die Nussecken sollten gut durchgebacken und an den Ecken leicht gebräunt sein.



ANLEITUNG

- 9 Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 10 In 16 gleichmäßige Quadrate schneiden und jeden Quadrat noch einmal längst scheiden, so dass 32 Rechtecke entstehen.
- 11 Schokolade bei niedriger Temperatur vorsichtig im Wasserbad schmelzen und die Ecken der Nussecken mit Schokolade überziehen.
- 12 Vollständig fest werden lassen, genießen, verschenken oder einfrieren und bei Bedarf auftauen. Halten bei Raumtemperatur bis zu 5 Tage, im Gefrierschrank bis zu einem Monat.

Tipps & Tricks

- ✓ Ich habe das Rezept mit zwei verschiedenen Mehlen ausprobiert. Einmal mit einem klassischen Dinkelmehl und dann noch mit der glutenfreien Mehlmischung.
- ✓ Beide Varianten sind hervorragend geworden, allerdings ist die glutenfreie Version einen kleinen Tick brösliger. Hier 1 TL Xanthan Gum für ein besseres Ergebnis hinzufügen.
- ✓ Geschmacklich steht sie aber keineswegs der Variante mit Dinkelmehl nach.



Käsekuchen mit Erdbeersauce

Eine herrliche Kombination aus deutschem Käsekuchen und NY Cheesecake mit mürben glutenfreiem Boden und einer leckeren Füllung aus Seidentofu und Sojajoghurt. Der Feinschliff ist eine 5-Zutaten Erdbeersauce, die dem veganen Käsekuchen eine wunderbar fruchtige Note verleiht.

Fluffig, angenehm süß mit fruchtiger Sauce – einfach himmlisch

8 Stück



Gesamtzeit
50 Minuten



Arbeitszeit
30 Minuten

ZUTATEN

MÜRBETEIG

125 g glutenfreie Mehlmischung

50 g kalte Margarine

½ TL Backpulver

35 g Rohrohrzucker

1 – 1 ½ EL Wasser

FÜLLUNG

250 g Sojajoghurt
oder einen anderen pflanzlichen
Joghurt

200 g Seidentofu

40 g Maisstärke

60 g Margarine

30 g Agavendicksaft

75 g Rohrohrzucker

½ TL gemahlene Bourbon Vanille

1 EL Zitronensaft

Abgeriebene Schale von Zitrone

ERDBEERSAUCE

300 g gefrorene Erdbeeren

30 ml Wasser

2 EL Maisstärke

2 EL Rohrohrzucker

1 EL Zitronensaft

ANLEITUNG

- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und 1 Backpfanne oder Springform mit 20cm Durchmesser.
- MÜRBETEIG**
Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder per Hand zu einem gleichmäßigen, leicht krümeligen Teig verarbeiten. Falls der Teig zu krümelig ist, einfach ein wenig Wasser dazugeben. Teig in die Springform geben und mit den Händen gleichmäßig auf dem Boden und hoch an die Ränder verteilen. In den Kühlschrank stellen und mit der Füllung weitermachen.
- FÜLLUNG**
Alle Zutaten in eine Schüssel oder einen Hochleistungsmixer geben und zu einer homogenen Creme verrühren. Falls Du mit dem Handrührgerät arbeitest, zuerst Margarine und Zucker verarbeiten und dann alle weiteren Zutaten nach und nach hinzufügen. Beim Hochleistungsmixer einfach alle Zutaten der Reihe nach in den Mixbehälter geben und circa 30 Sekunden auf höchster Stufe cremig mixen.
- Abschmecken und je nach Geschmack noch etwas Agavendicksaft für mehr Süße dazugeben. In die mit dem Mürbeteig ausgelegte Springform gießen.
- Auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn die Füllung am Rand reich goldbraun geworden ist. Im Zweifel Ofen ausschalten und noch weitere 10-15 Minuten bei Nachwärme im Ofen stehen lassen.
- Vollständig auskühlen lassen.
- ERDBEERSAUCE**
Für die Erdbeersauce, alle Zutaten in einen kleinen Topf oder Saucier geben, umrühren und auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel circa 10 Minuten langsam erhitzen und auftauen. Einmal für 1-2 Minuten aufkochen lassen und Hitze wegnehmen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Wer mag kann einen Teil der Sauce oder die ganze Menge einmal im Hochleistungsmixer ganz fein pürieren.
- Kuchen in 8 Stücke schneiden, auf dem Teller mit Erdbeersauce beträufeln und genießen!
- Hält bis zu 3 Tage im Kühlschrank und 1 Monat im Gefrierfach.

saftiger Nusskuchen

Einfacher, saftiger, glutenfreier Nusskuchen? Einfach und vor allem verdammt lecker. Innen fluffig und saftig, getoppt mit süßen Puderzucker.

Super saftiger, fluffiger veganer Nusskuchen für den du nur eine Schüssel und ein bisschen Geduld brauchst

10 Stück



Gesamtzeit
65 Minuten



Arbeitszeit
15 Minuten

ZUTATEN

KUCHEN

250 ml Pflanzenmilch

150 ml Brat- und Backöl

(alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochoerhitzbare Öl)

½ TL Natron

1 TL Apfelessig

200 g glutenfreies Mehl

100 g gemahlene Haselnüsse

10,5 g Lupinenmehl

150 g Rohrohrzucker

½ TL Backpulver

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

½ TL Meersalz

TOPPING

Puderzucker nach Belieben

Kokosnussahne

ANLEITUNG

1 KUCHEN

Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) und eine Kastenform etwas einfetten und mit glutenfreier Mehlmischung ausstäuben (optional).

2

Die Pflanzenmilch und Apfelessig in eine große Backschüssel geben und verrühren. Natron dazugeben und umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen. Langsam das Öl unterrühren.

3

Ein Sieb über die Schüssel geben, Mehl einsieben, dann gemahlene Haselnüsse, Lupinenmehl, Rohrohrzucker, Backpulver, Vanille und Salz dazugeben und weiter rühren, bis sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbunden hat. Alternativ mit einer Küchenmaschine oder dem Teigprogramm eines Hochleistungsmixers arbeiten.

HINWEIS: Nicht zu lange rühren, sonst verwindet die Triebkraft des Natrons.

4

WICHTIG: Je nach Sorte des verwendeten Mehles, kann die Menge etwas abweichen. Bei mir liegt sie immer zwischen 200-250g. Konsistenz des Teiges prüfen, dieser sollte weder zu fest, noch zu flüssig sein. Falls zu fest, etwas mehr Pflanzenmilch. Falls zu flüssig, etwas mehr Mehl dazugeben.

5

Teig in die Springform geben, Glattstreichen und in den Ofen schieben. 50-60 Minuten backen und mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Wenn das Holzstäbchen sauber herauskommt, dann ist der Kuchen fertig. Ofen abschalten und Kuchen noch 30 Minuten darinstehen lassen. Erst dann aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen (am besten eine Stunde).

6

Mit Puderzucker bestäuben und mit Kokosnussahne garnieren. In Stücke schneiden und genießen!



Bananenbrot

Einfaches, geling sicheres Bananenbrot. Schnell gemacht, natürlich gesüßt und unglaublich lecker. Einfach pur mit einer Tasse Kaffee zum Frühstück oder zum Kaffee mit leckerer Kokosnuss-sahne.

Super reichhaltiges, natürlich süßes Bananenbrot für das du nur eine Schüssel und eine Handvoll Zutaten brauchst

10 Stück



Gesamtzeit
70 Minuten



Arbeitszeit
10 Minuten

ZUTATEN

KUCHEN

1 Leinsamen Ei

3 EL heißes Wasser + 1 EL Leinsamen-schrot

3 Stück mittelgroße Bananen

45 ml Brat- und Backöl

(alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochechitzbares Öl)

180 ml Pflanzenmilch

100 g Rohrohrzucker

3 EL Ahornsirup

200 g glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

Eine Prise Salz

¼ TL Bourbon Vanille

½ TL Zimt

140 g gemahlene Mandeln

120 g Haferflocken (glutenfrei)

50 g Walnüsse (Stücke)

Optional: 50g dunkle vegane Schokoldendrops

TOPPING

Puderzucker nach Belieben

Kokosnuss-sahne optional

ANLEITUNG

- 1 Leinsamen-Ei anrühren und beiseitestellen.
- 2 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft) und eine Königskuchenform einfetten und optional mit etwas Mehl ausstäuben.
- 3 Bananen schälen und in einer großen Backschüssel mit der Gabel zerdrücken. Öl, Rohrohrzucker, Ahornsirup und Pflanzenmilch dazugeben und grob mit einem Kochlöffel vermischen.
- 4 Ein Sieb auf die Schüssel setzen und das Mehl einsieben. Backpulver, Salz, Vanille, Zimt, gemahlene Mandeln, Haferflocken, Leinsamen-Ei und Walnüsse dazugeben und alles gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 5 Teig in die Königskuchenform geben, Glattstreichen und in den Ofen schieben. 50-60 Minuten backen und mit einem Holzstäbchen testen, ob das Bananenbrot fertig ist. Wenn das Holzstäbchen sauber herauskommt, dann ist es fertig. Ofen abschalten und Bananenbrot gerne im Backofen auskühlen lassen. Vollständig abkühlen lassen.
- 6 In Stücke schneiden und pur genießen, mit Puderzucker bestäuben oder mit Kokosnuss-sahne garnieren.

Donuts

Unglaublich fluffige, saftige und glutenfreie vegane Donuts mit einem unwiderstehlichen Zuckerguss aus Puderzucker und Zitronensaft. Schnell gemacht, laktosefrei, auf Wunsch ölfrei und garantiert lecker.

Vegane, fluffige und glutenfreie Donuts, getoppt mit einem unwiderstehlichen Zuckerguss

6 Stück



**Gesamtzeit
30 Minuten**



**Arbeitszeit
15 Minuten**

ZUTATEN

DONUTS

40 g Mandelmehl

alternativ etwas mehr Buchweizenmehl oder glutenfreie Mehlmischung

60 g Buchweizenmehl

60 g glutenfreie Mehlmischung

60 g Rohrzucker

1 TL Backpulver

½ TL Natron

Prise Salz

30 ml Öl

alternativ Apfelmark, oder ein Apfel-Mango Mark, schmeckt wirklich gut auch ohne Öl

60 ml Pflanzenmilch

60 ml Sprudelwasser

wichtig das Wasser muss viel Kohlendioxid enthalten, ansonsten wird das Natron nicht aktiviert

TOPPING

100 g Puderzucker

2-3 EL Zitronensaft

Pistazienmus nach Belieben

Gehackte Pistazien nach Belieben

ANLEITUNG

- 1 Donutform (nach Bedarf einfetten) und beiseite stellen.
- 2 Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 3 Eine Backschüssel bereitstellen, Mandelmehl, glutenfreie Mehl Mischung, Buchweizenmehl, Rohrzucker, Backpulver, Natron, Bourbon Vanille und eine Prise Salz hineingeben und mit einem Schneebesen so lange Rühren, bis sich alles gut verbunden hat und Klumpen aufgelöst sind.
- 4 Öl oder Apfelmark, Pflanzenmilch, und Sprudelwasser dazugeben und Rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- 5 Der Teig nicht zu flüssig sein (ansonsten unbedingt noch etwas Mehl dazugeben) oder zu fest (in diesem Fall etwas mehr Pflanzenmilch dazugeben).
- 6 Teig in eine Spritztülle füllen und sechs gleichmäßige Donuts in die Form spritzen.
ALTERNATIV: Einen Gefrierbeutel nehmen und ein kleines Eck abschneiden (Aufgrund der Plastikproblematik aber nur im Notfall). Am besten eine wiederverwendbare Spritztülle (oder Spritzbeutel verwenden).
- 7 In den Ofen geben und 15 Minuten backen.
- 8 Kurz abkühlen lassen und vorsichtig mit einem Silikonschaber herauslösen.
- 9 **ZUCKERGUSS**
Puderzucker mit dem Zitronensaft vermischen und glatrühren. Donuts eintauchen und auf einem Kuchengitter fest werden lassen.
- 10 Optional mit Pistazien Mus und gehackten Pistazien verzieren.
- 11 Servieren und genießen!
- 12 Rest (falls vorhanden) in einer luftdicht verschlossenen Box bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Eingefroren bis zu einem Monat haltbar.



Tipps & Tricks

- ✔ Nicht zu lange Rühren, ansonsten rührst du die Triebkraft des Natrons und der Säure aus dem Sprudelwasser wieder komplett aus dem Teig heraus.
- ✔ Falls du gerne auf Öl verzichtest, dann empfehle ich Apfelmark oder Apfel-Mango Mark als Ersatz. Schmeckt superlecker!
- ✔ Verwende unbedingt ein Wasser mit sehr viel Kohlensäure, damit das Natron aktiviert wird.

Schweizer Walnuss Schoko Kuchen

Einfacher, saftiger und fluffiger Schweizer Walnuss-Schoko Kuchen, glutenfrei. Perfekt für jedes vegane Kaffeekränzchen, zusammen mit einer Tasse Tee oder Kaffee.

Super saftiger, schokoladiger Kuchen mit hohem Nussanteil

10 Stück



**Gesamtzeit
70 Minuten**



**Arbeitszeit
15 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN KUCHEN

3 Leinsamen Eier

9 EL heißes Wasser + 3 EL Leinsamenschrot

275 g Walnüsse gemahlen

115 g Margarine geschmolzen

100 g dunkle vegane Kuvertüre, geschmolzen

100 g Rohrohrzucker

75 g Apfelmus

75 g glutenfreie Mehlmischung

1 ½ TL Backpulver

¼ TL Bourbon Vanille

Eine Prise Salz

1 TL Johannisbrotkernmehl
optional zur besseren Bindung

TOPPING

Dunkle vegane Kuvertüre geschmolzen

Walnusskerne gehackt

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 160 Grad (Umluft) oder 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen und eine Springform (24cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen (Boden) und die Seiten optional mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 Leinsamen Eier anrühren, beiseitestellen und ziehen lassen.
- 3 Margarine vorsichtig schmelzen. Beiseitestellen.
- 4 Dunkle vegane Kuvertüre vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen.
- 5 **KUCHEN**
Gemahlene Walnüsse, Rohrohrzucker, glutenfreie Mehlmischung, Backpulver und eine Prise Salz in eine große Backschüssel geben. Mit einem Schneebesen so lange Rühren, bis sich alles gut verbunden hat und Klumpen aufgelöst sind.
- 6 Geschmolzene Schokolade, geschmolzene Margarine, Leinsamenei, Apfelmus und Bourbon Vanille dazugeben. Mit einem Schneebesen oder Silikonschaber weiter rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 7 Konsistenz des Teiges prüfen, er sollte sich leicht in die Form gießen lassen, aber nicht zu flüssig sein. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 8 **HINWEIS:** Glutenfreie Teige sind etwas kompakter und nicht so flüssig wie Teige mit Gluten.
- 9 In die Form geben, glattstreichen und 55 Minuten backen.
- 10 Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt. Falls nicht, Backzeit weitere 10 Minuten verlängern und erneut prüfen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 11 **TOPPING**
Mit Kuvertüre und gehackten Walnüssen verzieren. In Stücke schneiden und servieren.
- 12 Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Mohnkuchen

Einfacher, saftiger und glutenfreier Mohnkuchen aus feinem Mohn und Buchweizenmehl. Schnell gebacken mit nur wenigen Zutaten. Ein Traum für alle Mohn-Fans, die beim nächsten veganen Kaffeekränzchen punkten möchten.

Einfacher veganer und glutenfreier Mohnkuchen mit nur 9 Zutaten

10 Stück



Gesamtzeit
30 Minuten



Arbeitszeit
10 Minuten

ZUTATEN

KUCHEN

100 g Mohn

Ich verwende Dampfmohn, falls du ganze Mohnkörner verwendest, am besten vorher in einem Hochleistungsmixer 60 Sekunden auf maximaler Stufe mahlen und dann verwenden

160 g glutenfreie Mehlmischung

40 g Buchweizenmehl

100 g Rohrohrzucker

200 g Kokosnussjoghurt oder einen anderen pflanzlichen Joghurt nach Wahl

100 ml Backöl

30 ml Rum

falls alkoholfrei durch Pflanzenmilch ersetzen, gerne mit etwas Bittermandelöl oder Orangenöl

2 TL Backpulver

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

TOPPING

Puderzucker nach belieben

Orangenschale als Deko für's Auge

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen und eine Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (Böden) und [optional] die Seiten mit etwas Margarine oder Öl einstreichen.
- 2 Mohn, glutenfreie Mehlmischung, Buchweizenmehl, Rohrohrzucker, Kokosnussjoghurt, Backöl, Rum (optional), Backpulver und Bourbon Vanille in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem Silikonspatel zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- 3 Konsistenz des Teiges prüfen, er sollte sich leicht in die Form füllen lassen, aber nicht zu flüssig sein. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 4 In die Formen geben und glattstreichen.
- 5 In den Ofen geben und 20 Minuten backen.
- 6 Nach Ablauf der Backzeit der Tortenböden mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Ansonsten weitere 10 Minuten backen und noch einmal prüfen.
- 7 Vollständig auskühlen lassen und vorsichtig aus der Backform lösen.
- 8 Noch warm mit Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und genießen!
- 9 Bis zu 4 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Kaffee- kuchen mit Zimtzucker

Einfacher, saftiger, veganer und glutenfreier Kaffee Kuchen, mit einem leckeren Topping aus Zimt und Rohrzucker. Fluffig und unkompliziert, perfekt für jeden Tag und die ganze Familie.

Süchtig machender Kuchen mit leckerem Zimt und Rohrzucker

10 Stück



Gesamtzeit
60 Minuten



Arbeitszeit
10 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN RÜHRKUCHEN

250 ml Pflanzenmilch
Ich habe hier Mandelmilch verwendet

½ TL Natron

15 ml Apfelessig

67 g Rohrzucker

60 ml Brat- und Backöl

250 g glutenfreie Mehlmischung

1 EL Maisstärke

2 TL Backpulver

½ TL Kurkuma
sorgt für eine tolle gelbe Farbe

½ TL Bourbon Vanille gemahlen

Eine Prise Meersalz

TOPPING

45 g braunen Zucker oder Rohrzucker 3 EL

1 TL Zimt

ANLEITUNG

1 Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft) und eine Kastenform (23 cm) etwas einfetten und Mehl ausstäuben (optional).

2 **FÜR DEN RÜHRKUCHEN**
Pflanzenmilch, Natron und Apfelessig in eine Rührschüssel geben und leicht verrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen.

3 Rohrzucker, Brat- und Backöl, glutenfreie Mehlmischung oder Dinkelmehl, Maisstärke, Backpulver, Kurkuma, Bourbon Vanille und Meersalz dazugeben und mit einem Holzlöffel oder der Küchenmaschine so lange Rühren, bis sich alles zu einem glatten Teig verbunden hat.

4 Falls der Teig zu fest ist, etwas mehr Pflanzenmilch falls zu flüssig, etwas mehr Mehl dazugeben. Die Festigkeit kann von Mehlsorte zu Mehlsorte unterschiedlich sein.

VORSICHT: Nicht zu lange rühren, sonst wird die Triebkraft des Natrons zerstört.

5 Teig in die vorbereitete Kastenform gießen.

6 TOPPING

7 **FÜR DAS ZIMT-ZUCKER TOPPING** Zucker und Zimt in einem kleinen Schälchen vermischen und auf den Teig in der Kastenform streuen.

8 Einen Löffel nehmen und Zimt-Zucker Mischung mit einer kreisförmigen Bewegung einarbeiten.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]

ANLEITUNG

- 9 In den Ofen schieben und 50 Minuten backen.
- 10 **HOLZSTÄBCHENTEST MACHEN:**
Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Wenn das Holzstäbchen sauber herauskommt, dann ist der Kuchen fertig. Ofen abschalten und Kuchen noch 30 Minuten darinstehen lassen (falls möglich). Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen (am besten eine Stunde).
- 11 In Stücke schneiden, mit (optional) Kokos-
sahne garnieren und genießen!
- 12 Bis zu 3 Tage abgedeckt bei Raumtempera-
tur aufbewahren, eingefroren einige Woche
haltbar.

Double Chocolate Cake

Einfacher, saftiger und schokoladiger Double Chocolate Kuchen aus feinem Buchweizenmehl, Mandelmehl und glutenfreier Mehlmischung. Natürlich gesüßt mit Kokosblütenzucker und Ahornsirup. Ein Traum für alle Schoko-Fans, die ohne schlechtes Gewissen genießen möchten.

Einfacher veganer und glutenfreier Schokoladenkuchen, natürlich gesüßt

10 Stück



**Gesamtzeit
50 Minuten**



**Arbeitszeit
10 Minuten**

ZUTATEN

KUCHEN

1 Leinsamen Ei

3 EL heißes Wasser + 1 EL Leinsamenschrot

80 g glutenfreie Mehlmischung

60 g Buchweizenmehl

40 g Mandelmehl

60 g Kakaopulver

60 g Kokosblütenzucker

2 TL Backpulver

50 ml Ahornsirup

60 ml Backöl

70 g dunkle vegane Schokolade Drops

250 ml Pflanzenmilch

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

1 Prise Salz

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 175 Grad Umluft (Umluft) und 195 (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen (Böden) und [optional] die Seiten mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 Leinsamenei ansetzen.
- 3 **TEIG**
Zunächst die trockenen Zutaten, glutenfreie Mehlmischung, Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kakaopulver und Kokosblütenzucker, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Bei diesem Schritt lösen sich kleine Klumpen auf. Beiseitestellen.
- 4 Pflanzenmilch, Öl, Ahornsirup und Leinsamenei dazugeben.
- 5 So lange rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 6 Konsistenz des Teiges prüfen, er sollte sich leicht in die Form füllen lassen, aber nicht zu flüssig sein. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 7 In die Formen geben und glattstreichen. Je nach Belieben mit mehr Chocolate Chips verfeinern.
- 8 In den Ofen geben und 40 Minuten backen.
- 9 Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 10 Vorsichtig aus der Kastenform lösen, in Stücke schneiden, optional mit Sahne verfeinern und genießen!
- 11 Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen an einem kühlen Ort lagern.



Tipps & Tricks

- ✓ Keine Angst vor kleinen Mehl-Klumpchen, die lösen sich während des Backvorgangs auf.
- ✓ Der Kuchen klappt auch wunderbar mit einfachem Dinkel- oder Weizenmehl. Hierfür einfach die Menge des Mehles 1:1 ersetzen.
- ✓ Schmeckt hervorragend zu einer goldenen Milch, das Rezept findet dazu auf veganevibes.de

Süßkartoffel Brownie

Saftige, gesunde Brownies mit Süßkartoffeln. Besonders interessant für alle die gesund, ölfrei, zuckerreduziert und ballaststoffreich essen möchten.

Super leckere Brownies mit feinen Süßkartoffeln, Kakao und Hafermehl

12 Stück



**Gesamtzeit
30 Minuten**



**Arbeitszeit
5 Minuten**

ZUTATEN

2 Liter Wasser

½ TL Salz

250 g Süßkartoffel

entspricht am Schluss 1 Tasse Süßkartoffel Püree, bitte immer nach Gewicht arbeiten da Süßkartoffeln im Gewicht stark variieren

60 ml Ahornsirup

80 g Rohrohrzucker

150 g Mandelmus

oder ein anderes Nussmus nach Wahl

50 g Kakaopulver

2 TL Backpulver

¼ TL Salz

60 Hafermehl

ich verwende glutenfreie Haferflocken und mahle sie im Hochleistungsmixer

optional ¼ TL Bourbon Vanille

50 g Pekannüsse

45 g dunkle vegane Schokodrops

ANLEITUNG

- 1 Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben.
 - 2 Süßkartoffel putzen (hier reicht das grobe Entfernen von Schmutz oder Erde mit einer Gemüsebürste).
 - 3 Süßkartoffel halbieren, noch einmal der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden.
 - 4 In das kochend heiße Wasser geben und 4 Minuten köcheln.
 - 5 In der Zwischenzeit Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft) und eine Brownieform (23x23cm) etwas einfetten und Kakao ausstäuben (optional).
 - 6 Süßkartoffel Stücke nach der Kochzeit abseihen und beiseitestellen.
 - 7 Direkt in eine Küchenmaschine geben (ich verwende meinen MagiMix) oder mit einem Stabmixer zu Püree verarbeiten.
 - 8 Mandelmus und Ahornsirup dazugeben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Rohrohrzucker, Backpulver, Salz, Hafermehl, (optional) Bourbon Vanille dazugeben und zu einem feinen Teig verarbeiten.
- HINWEIS:** Dieser sollte weder zu fest noch zu flüssig sein.
- 9 Ansonsten falls zu trocken, einen Schluck Pflanzenmilch, oder falls zu fest, mehr Hafermehl dazugeben.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]

ANLEITUNG

- 10 Teig in die Brownieform füllen.
- 11 Pekannüsse und Schokodrops darauf verteilen.
- 12 In den Ofen schieben und 25-30 Minuten backen.
- 13 Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen und genießen!
- 14 Bis zu 3 Tage abgedeckt bei Raumtemperatur aufbewahren, bis zu 5 Tagen im Kühlschrank (luftdicht verschlossen) oder eingefroren bis zu einem Monat.

Scones mit karamellis- ierten Bananen

Unglaublich saftige Scones mit karamellisierten Bananen. Vegan und auf Wunsch glutenfrei. Fluffig, nußig mit einem süßen Frosting aus Puderzucker und Ahornsirup. Ideal als Frühstück oder zum veganen Kaffeekränzchen.

Ölfreie und glutenfreie Scones, super einfach zubereitet und verdammt lecker.

8 Stück



Gesamtzeit
35 Minuten



Arbeitszeit
15 Minuten

ZUTATEN

KARAMELLISIERTE BANANEN

2 Stück reife Banane (ca. 240 g)

30 g Kokosblütenzucker
alternativ Rohrohrzucker oder einen anderen Zucker nach Wahl

30 ml Kokosnussmilch
oder eine andere Pflanzenmilch nach Belieben

½ TL Zimt

TEIG

150 ml Kokosnussmilch

1/2 TL Natron

1 TL Apfelessig
alternativ Zitronensaft verwenden

30 g Nussmus
ich werde Mandelmus

55 g Rohrohrzucker

250 g feines Dinkelmehl

1 TL Backpulver

50 g Walnüsse

½ TL Zimt

¼ TL Bourbon Vanille

¼ TL Meersalz

FROSTING

30 g Bio-Puderzucker
2 EL Kokosnussmilch
oder eine andere Pflanzenmilch
15 ml Ahornsirup
OPTIONAL: gehackte Walnüsse zur Deko

ANLEITUNG

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit einer Dauerbackmatte oder Backpapier auslegen.
- KARAMELLISIERTE BANANEN**
Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Kokosnussmilch, Kokosblütenzucker und Zimt dazugeben und unter Rühren karamellisieren. Dieser Schritt dauert etwa 5 Minuten.
- TEIG**
Zunächst die trockenen Zutaten vermischen, dafür Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Backpulver, Natron, Vanille und Zimt in eine große Backschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
- Karamellierte Bananen und Kokosnussmilch dazugeben und mit Hilfe einer Gabel locker verrühren.
- Ja nach Konsistenz des Teiges mehr Mehl (falls zu feucht) oder mehr Pflanzenmilch (falls zu trocken) dazugeben und weiter rühren und kneten bis ein kompakter Teig entstanden ist.
- Direkt auf das vorbereitete Backblech legen und zu einer runden 2-3cm dicken Scheibe formen. Einmal in 4 gleichmäßige Teile schneiden und dann noch einmal halbieren, bis 8 gleichmäßige, dreieckige Scones entstanden sind.
- Nicht weiter auseinanderziehen, die Scones lassen sich nach dem Backen einfach auseinanderbrechen.
- In den Ofen schieben und 17-20 Minuten backen. Die Scones sollten schön aufgegangen und an den Rändern goldbraun sein.
- In der Zwischenzeit das **FROSTING** zubereiten. Dafür Puderzucker, Pflanzenmilch und Ahornsirup in eine kleine Schüssel geben und so lange Rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Mit WENIG Flüssigkeit anfangen, sonst wird das Frosting schnell zu dünn.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 10 Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 11 Auseinanderbrechen, mit Frosting toppen und gehackten Walnüssen dekorieren. Genießen!
- 12 Rest in einer luftdicht verschlossenen Box bis zu einer Woche bei Raumtemperatur aufbewahren. Eingefroren (ohne Frosting) bis zu einem Monat haltbar.eiten.



Tipps & Tricks

- ✓ Für eine glutenfreie Variante verwende gerne meine glutenfreie Mehlmischung oder ein anderes glutenfreies Mehl und gebe 1 TL Johannisbrotkernmehl für eine bessere Bindung dazu.
- ✓ WICHTIG: Scones unbedingt abdecken oder in einer luftdicht verschlossenen Box aufbehren, ansonsten können sie schnell trocken werden.

Buchweizen Blondies

**Vegane, ölfreie und glutenfreie
Buchweizen Blondies mit feinem
Buchweizenmehl, Mandelmehl und
Mandelmus. Extra schokoladig und
karamellig dank Kokosblütenzucker.
Perfekt für das Kaffeekränzchen
mit der ganzen Familie.**

Unglaublich leckere Blondies mit
feinen Schokostücken, Buchweizen-
mehl und Mandelmus

8 Stück



**Gesamtzeit
30 Minuten**



**Arbeitszeit
10 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

1 Leinsamen Ei

3 EL heißes Wasser + 1 EL Leinsamen-
schrot

45 g Mandelmus

15 ml Ahornsirup

15 ml Pflanzenmilch

80 g Rohrohrzucker

55 g Kokosblütenzucker

oder ein anderer Zucker nach Ver-
fügbarkeit

50 g Mandelmehl

alternativ Kokosmehl oder gluten-
freie Mehlmischung

60 g Buchweizenmehl

1 ½ TL Natron

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

Eine Prise Salz

60 g dunkle vegane Schoko Drops

ANLEITUNG

- 1 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft), eine
Königskuchenform (oder Brownieform)mit Back-
papier auslegen.
- 2 Leinsamenei vorbereiten und Beiseitestellen.
- 3 Nussmuss gut durchrühren, es soll frei von
Klumpen und schön cremig sein.
- 4 **TEIG**
Leinsamenei und Mandelmus in eine Schüssel
geben und gut verrühren, bis sich beides gut
verbunden hat. Ahornsirup und Pflanzenmilch
dazugeben und weiterrühren, bis eine glatte
Masse entstanden ist. Mandelmehl, Buchweizen-
mehl, Natron, Bourbon Vanille und Salz dazuge-
ben. Weiter Rühren bis ein kompakter Teig
entstanden ist..
- 5 Konsistenz prüfen, der Teig sollte einen Tick fes-
ter als ein Kuchenteig sein. Falls zu flüssig, einen
Tick mehr Mehl, falls zu fest einen Schluck mehr
Pflanzenmilch hineingeben.
- 6 Teig in die Königskuchenform geben und vor-
sichtig glattstreichen.
- 7 In den Ofen schieben und 20 Minuten backen.
- 8 Nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen
und vollständig abkühlen lassen.
- 9 In acht gleiche Teile schneiden und genießen!

Vanillekuchen mit Schoko Frosting

Einfacher, saftiger Rührkuchen mit feiner Bourbon Vanille und weißem Mandelmus. Verfeinert mit einem zart-schmelzenden Frosting aus Schokolade und Mandelmus. Mit einem Klecks Sahne verfeinert überzeugst du sogar den letzten Vegan-Skeptiker beim nächsten Kaffeekränzchen.

Einfacher veganer und ölfreier Rührkuchen mit zart-schmelzenden Schoko-Frosting

10 Stück



**Gesamtzeit
35 Minuten**



**Arbeitszeit
10 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

250 ml Pflanzenmilch

30 ml Ahornsirup

125 g weißes Mandelmus
oder ein anderes Nussmus nach Wahl, bitte vorher gutdurchrühren und Klumpen entfernen

250 g Dinkelmehl

100 g Rohrzucker

2 TL Backpulver

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

2 TL Backpulver

Eine Prise Salz

FÜR DAS FROSTING

120 g dunkle vegane Schokolade

1 EL Ahornsirup

60 ml Pflanzenmilch
ich verwende Hafermilch

30 g weißes Mandelmus
oder ein anderes Nussmus nach Wahl, bitte vorher gutdurchrühren und Klumpen entfernen

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen und eine Brownieform mit 20x20cm mit Backpapier auslegen.
- 2 Pflanzenmilch, Ahornsirup, weißes Mandelmus, Dinkelmehl, Rohrzucker, Backpulver, Vanille und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem Silikonspatel zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- 3 Konsistenz des Teiges prüfen, er sollte sich leicht in die Form füllen lassen, aber nicht zu flüssig sein. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 4 In die Formen geben und glattstreichen.
- 5 In den Ofen geben und 25 Minuten backen.
- 6 Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Ansonsten weitere 10 Minuten backen und noch einmal prüfen.
- 7 **FROSTING**
Pflanzenmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Hitze wegnehmen, Schokolade dazugeben und zudecken. 3 Minuten stehen lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Abdecken, Mandelmus und (optional) Ahornsirup hineingeben und gut verrühren.
- 8 Auf den Kuchen gießen und verstreichen.
- 9 Mindestens eine Stunde kühl stellen und vorsichtig aus der Form heben. In Stücke schneiden, optional mit Sahne verfeinern und genießen!
- 10 Bis zu 4 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Schoko Donuts

Unglaublich fluffige, saftige und schokoladige vegane Donuts mit einem unwiderstehlichen Zuckerperlen-Topping. Passt einfach ideal zum Kaffee am Nachmittag oder als kleiner süßer Snack zwischendurch.

Super schokoladige und extra fluffige Schokoladen Donuts für den kleinen Schoko-Hunger

15 Stück



**Gesamtzeit
25 Minuten**



**Arbeitszeit
15 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DIE DONUTS

90 g vegane dunkle Schokolade geschmolzen

145 g feines Dinkelmehl

60 g Buchweizenmehl oder mehr Dinkel- oder glutenfreies Mehl

60 g Kakaopulver

60 g Kokosblütenzucker oder einen anderen Zucker

62 g Apfelmark
Hinweis: Apfelmus enthält im Gegensatz zu Apfelmark bereits Zucker *ich verwende etwas weniger Zucker beim Verwenden von Apfelmus

60 ml Ahornsirup

250 ml Pflanzenmilch

1 TL Backpulver

½ TL Natron

Prise Salz

FÜR DAS TOPPING

100 g vegane Schokolade [geschmolzen]

Vegane Zuckerkügelchen nach Belieben

ANLEITUNG

- 1 Donutform (nach Bedarf einfetten) und Beiseit-
stellen.
- 2 Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 3 Schokolade vorsichtig über dem Wasserbad
schmelzen.
- 4 Dinkelmehl, Buchweizenmehl und Kakao durch
ein Haarsieb in eine große Backschüssel sieben.
- 5 Apfelmus, Ahornsirup, Pflanzenmilch, Backpulver,
Natron und eine Prise Salz dazugeben und gut
durchrühren, bis sich alles zu einem gleichmäßi-
gen Teig verbunden hat.
- 6 Ganz zum Schluss die geschmolzene Schoko-
lade unterrühren. Der Teig sollte nicht zu flüssig
sein oder zu fest.
- 7 Teig in eine Spritztülle füllen und sechs gle-
ichmäßige Donuts in die Form spritzen. Alternativ
einen Gefrierbeutel nehmen und ein kleines Eck
abschneiden [Aufgrund der Plastikproblematik
aber nur im Notfall]. Am besten eine wiederver-
wendbare Spritztülle [oder Spritzbeutel verwen-
den].
- 8 In den Ofen geben und 10 Minuten backen.
- 9 Kurz abkühlen lassen und vorsichtig mit einem
Silikonschaber herauslösen. Form gleich wieder
verwenden für die restlichen Donuts.
- 10 Fertig gebackene Donuts in geschmolzene
Schokolade tauchen und anschließend mit Zuck-
erperlen bestreuen. Vollständig auskühlen und
fest werden lassen.
- 11 Servieren und genießen!
- 12 Rest [falls vorhanden] in einer luftdicht verschlos-
senen Box bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbe-
wahren. Eingefroren bis zu einem Monat haltbar.

Nutella Cupcakes

Vegane, ölfreie Schoko Haselnuss Nutella Cupcakes mit feinem Dinkelmehl (oder glutenfreier Mehlmischung). Extra nussig-süß, schokoladig und unwiderstehlich fluffig.

Leckere Cupcakes mit feinen, gemahlene Haselnüssen und Nutella Topping

12 Stück



**Gesamtzeit
25 Minuten**



**Arbeitszeit
10 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

1 Leinsamen Ei

3 EL heißes Wasser + 1 EL Leinsamenschrot

115 ml Pflanzenmilch

1 ½ TL Natron

1 EL Apfelessig

75 ml Ahornsirup

80 g Rohrzucker

2 Stück Bananen

mit der Gabel zerdrückt

65 g Pflanzenjoghurt

60 g Kakaopulver

60 g gemahlene Haselnüsse

125 g Dinkelmehl

oder eine andere Mehlmischung
(gerne glutenfrei) nach Wahl

Prise Salz

NUTTELA CREME

100 g Haselnussmus
(geschmolzen)

40 g dunkle vegane Kuvertüre
geschmolzen

15 ml Ahornsirup

TOPPING

Haselnusskerne gehackt

ANLEITUNG

- 1 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft), Muffin Form mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Leinsamenei vorbereiten und Beiseitestellen.
- 3 **FÜR DEN TEIG**
Mandelmilch, Natron, Apfelessig, Ahornsirup, Rohrohrzucker, Bananen, Leinsamenei, Pflanzenjoghurt, Kakaopulver, gemahlene Haselnüsse, Dinkelmehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten.
- 4 Konsistenz prüfen, der Teig sollte einen Tick flüssiger als ein Kuchenteig sein. Falls zu flüssig, einen Tick mehr Mehl, falls zu fest einen Schluck mehr Pflanzenmilch hineingeben.
- 5 Teig mit einem Löffel in Muffin Förmchen portionieren bis sie ungefähr dreiviertel voll sind.
- 6 In den Ofen schieben und 20 Minuten backen.
- 7 **NUTELLA CREME**
In der Zwischenzeit die NUTELLA CREME vorbereiten, dafür Haselnussmus mit der geschmolzenen Schokolade verrühren und den Ahornsirup dazugeben. So lange Rühren, bis die Creme eindickt. Beiseitestellen.
- 8 Muffins nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 9 Je einen. Esslöffel Nutella auf den Cupcakes verstreichen, mit Haselnussstückern verzieren und genießen.
- 10 Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Genießen!

Roher Brownie mit Schokoladen Creme

Extrem leckerer, roh veganer Brownie aus Nüssen, Datteln und Schokolade. Schnell gemacht und mit einer Schicht aus zarter Schokoladencreme verfeinert. Mit gesunden Kakaonibs und Nüssen dekoriert. Für Zwischendurch oder als veganes Dessert ideal.

Definitiv eine süße Sünde die süchtig macht – auf Basis von leckeren Datteln

12 Stück



Gesamtzeit
45 Minuten



Arbeitszeit
30 Minuten

ZUTATEN

BROWNIE TEIG

125 g gemischte Nüsse

Ich verwende zu je einem Drittel Walnüsse, Haselnüsse und Pekannüsse

140 g Mandeln

450 g Medjool Datteln entsteint

60 g rohes Kakaopulver

Eine Prise Meersalz

SCHOKOLADENCREME

60 ml Pflanzenmilch

175 g Schokolade oder feine Bitter Kuvertüre grob gehackt

30 ml Brat- und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochohitbares Öl]

31-62 g Puderzucker

1 Prise Meersalz

SCHOKOLADENCREME

Grob gehackte Nüsse

Haselnüsse, Walnüsse oder Pekannüsse

Kakaonibs

ANLEITUNG

1 Eine Form [20cm x 20cm oder kleiner – größer die Form, desto flacher werden die Brownies. Mit Lebensmittelfolie auskleiden oder Backpapier. Folie leicht überstehen lassen, so lässt sich der Brownie später leichter aus der Form heben.

2 **BROWNIE TEIG**
Je nach Leistungsstärke des Mixers entweder 1) falls leistungsstark (z.B. Magimix) alle Zutaten für den Teig in den Mixer geben und so lange mixen (bei mir dauert es 4-5 Minuten) bis sich alles gut verbunden hat und ein kompakter, leicht klebriger Teig entstanden ist. Oder 2) falls der Mixer nicht besonders stark ist in einzelnen Schritten arbeiten: Zunächst die Nüsse fein mahlen, dann Medjool Datteln und Kakaopulver dazugeben. Bei Bedarf einen Schluck heißes Wasser dazugeben und mixen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

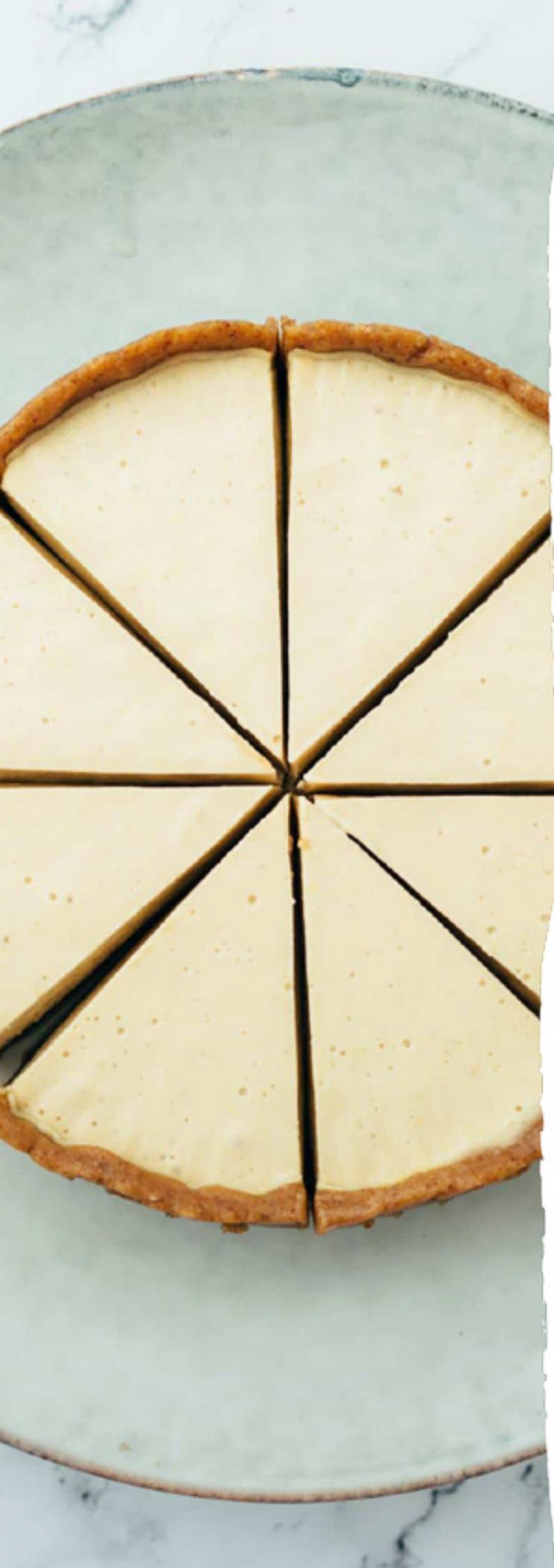
3 Teig mit den Fingern in die Form drücken, bis eine gleichmäßige, ebene Oberfläche entstanden ist. In den Kühlschrank stellen.

SCHOKOLADENCREME
4 Pflanzenmilch in einem kleinen Saucier oder Milchtopf erhitzen, aber nicht kochen. Hitze wegnehmen und gehackte Schokolade in den Topf geben. Abdecken und 2-3 Minuten stehen lassen, damit die Schokolade schmelzen kann. Öl [alternativ: Margarine] dazugeben und so lange rühren bis sich alles gut verbunden hat und die Schokoladen-Milch Creme gleichmäßig geschmolzen ist.

5 Für 10 Minuten ins Eisfach stellen, damit die Maße abkühlen kann. Herausnehmen und ¼ Tasse Puderzucker hinsieben! Puderzucker unbedingt sieben oder vorher im Mixer fein mixen, ansonsten bilden sich Klumpen. Sollte die Maße noch zu flüssig sein Esslöffelweise weiteren Puderzucker hineingeben und rühren bis die Maße ein feste, aber cremige Konsistenz erreicht hat. Brownie aus dem Kühlschrank nehmen und gleichmäßig mit der Schokoladencreme bestreichen.

ANLEITUNG

- 6 TOPPINGS**
Mit Kakaonibs und Nüssen nach Belieben dekorieren, in 12-24 Stücke schneiden und genießen!
- 7** Brownies in einer luftdicht verschlossenen Box 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu einem Monat im Gefrierschrank. Am besten sind sie allerdings frisch.



Joghurt Cheesecake mit Himbeersauce

Eine herrlicher frischer, sommerlicher Joghurt "Raw" Cheesecake mit leckerem Boden aus Paranüssen, Pekannüssen und Medjool Datteln, gefüllt mit einem cremigen „Joghurt Cheese“ auf Basis von Cashew Nüssen. Getoppt mit einer feinen Himbeersauce mit leicht säuerlicher Note.

Cremig erfrischend für heiße Sommertage und laue Nächte

10 Stück



Gesamtzeit
6 Stunden
20 Minuten



Arbeitszeit
20 Minuten



Kühlzeit
6 Stunden

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

155 g gemischte Nüsse
Pekannüsse und Paranüsse für einen leicht „marzipanigen“ Teig

280 g Medjool Datteln
entsteint

1 Prise Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG

180 g Cashews
eingeweicht

150 g Kokosnussjoghurt
oder einen anderen pflanzlichen Joghurt

120 ml Ahornsirup

½ TL gemahlene Bourbon Vanille

60 ml Zitronensaft

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Prise Meersalz

Optional: 1 TL Xanthan Gum
Für mehr Cremigkeit und bessere Bindung

FÜR DIE HIMBEERSAUCE

250 g frische oder gefrorene Himbeeren
*bei gefrorenen Himbeeren etwas Wasser zum Auftauen

30 ml Zitronensaft

30 ml Ahornsirup

½ TL Agar Agar Pulver

ANLEITUNG

- 1 Eine Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden. Ich bedecke nur den Boden mit Backpapier und lasse die Seiten frei.
- 2 **FÜR DEN BODEN**
Alle Zutaten mit einem Food Processor zu einer gleichmäßigen, leicht klebrigen Masse verarbeiten. Sollten die Datteln sehr trocken sein, ein paar Tropfen heißes Wasser dazugeben. Mit feuchten Händen in die Springform drücken, bis Boden und Seiten gleichmäßig ausgekleidet sind. In den Gefrierschrank stellen.
- 3 **FÜR DIE FÜLLUNG**
Alle Zutaten inklusive Xanthan Gum in einen Hochleistungsmixer geben und mit dem zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Boden aus dem Gefrierfach nehmen und Füllung hineingießen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 6 Stunden fest werden lassen.
- 4
- 5 In der Zwischenzeit **FÜR DIE HIMBEERSAUCE**
ACHTUNG: [Diese Sauce ist NICHT raw, für eine RAW Version schaue bitte nach unten in den Hinweis]

Himbeeren, Zitronensaft, Ahornsirup und Agar Agar in einen Hochleistungsmixer geben und je nach Belieben gröber oder feiner Mixer. In einen kleinen Topf geben und einmal Aufkochen bis die Flüssigkeit zu Köcheln beginnt. Gut umrühren. Vom Herd nehmen und einmal komplett auskühlen lassen. Noch einmal durchmischen und verwenden. Hinweis: Das Agar Agar dickt erst beim Abkühlen ein.
- 6 In 10 Stücke schneiden, mit der Himbeersauce garnieren und genießen!
- 7 Hält bis zu 5 Tage im Kühlschrank und 1 Monat im Gefrierfach.

HINWEIS: Die Himbeersauce ist NICHT raw (oder roh), weil sie zusammen mit Agar Agar einmal aufgekocht wird. Wenn Du eine rohe Version machen willst, dann verwende als Verdickungsmittel Xanthan Gum und erhitze die Himbeersauce NICHT über 42 Grad.

Erdbeer (Raw) Cheesecake

Eine herrlicher Raw Cheesecake mit leckerem Boden aus Nüssen und Datteln, gefüllt mit einem cremigen „Strawberry Cheese“ auf Basis von Cashew Nüssen.

Himmlisch fruchtig süß und cremig, der perfekte Sommerkuchen

10 Stück



Gesamtzeit
6 Stunden
20 Minuten



Arbeitszeit
20 Minuten



Kühlzeit
6 Stunden

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

155 g gemischte Nüsse
ich nehme Walnüsse und Pekannüsse

280 g Medjool Datteln
entsteint

1 Prise Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG

180 g Cashews
optional: eingeweicht

150 g Kokosnussjoghurt
oder einen anderen pflanzlichen Joghurt

250 g frische Bio-Erdbeeren

120 ml Ahornsirup

½ TL gemahlene Bourbon Vanille

60 ml Zitronensaft

1 Prise Meersalz

1 TL Xanthan Gum

TOPPING

vegane Sahne

Schokoladen Raspel
oder Kakao Nibs für eine noch gesündere Variante

ANLEITUNG

- 1 Eine Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden. Ich bedecke nur den Boden mit Backpapier und lasse die Seiten frei.
- 2 **FÜR DEN BODEN**
Alle Zutaten mit einem Food Processor zu einer gleichmäßigen, leicht klebrigen Masse verarbeiten. Sollten die Datteln sehr trocken sein, ein paar Tropfen heißes Wasser dazugeben. Mit feuchten Händen in die Springform drücken, bis Boden und Seiten gleichmäßig ausgekleidet sind. In den Gefrierschrank stellen.
- 3 **FÜR DIE FÜLLUNG**
Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mit dem zu einer homogenen Creme verarbeiten. Abschmecken und als letzten Schritt Xanthan Gum für eine bessere Bindung untermixen.
- 4 Boden aus dem Gefrierfach nehmen und Füllung hineingießen. Danach für weitere 6 Stunden kühl stellen.
- 5 Etwa 30 Minuten vor dem Servieren, den Kuchen aus dem Gefrierfach nehmen und bei Zimmertemperatur antauen lassen. Mit einem glatten Küchenmesser einmal vorsichtig um den äußeren Rand fahren, falls dieser nicht mit Backpapier ausgekleidet wurde. In 10 Stücke schneiden, mit den gewünschten Toppings verzieren und genießen!
- 6 Schmeckt am besten halb-gefroren und hält bis zu 5 Tage im Kühlschrank oder 1 Monat im Gefrierfach.

Banoffee Tarte

Eine herrlicher roher Banoffee Tarte (Cake) mit leckerem Boden aus Nüssen, gefolgt von einer Schicht Dattel-Toffee und getoppt mit einer dicken Schicht Kokosnussahne.

Banane trifft auf Toffee in einer rohen Variante, getoppt mit Kokosnussahne

12 Stück



Gesamtzeit
30 Minuten



Arbeitszeit
30 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

155 g gemischte Nüsse
Ich nehme Haselnüsse und Cashews, es funktionieren aber alle Nüsse

280 g Medjool Datteln (ca. 11 Stück)
entkernt

45 g Haferflocken
für eine glutenfreie Version glutenfreie Haferflocken verwenden

15 g Dattelsirup
optional Ahornsirup, macht den Teig noch klebriger, vor allem wenn die Datteln nicht so weich sind

1 Prise Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG

375 g Medjool Datteln
ca. 14 Stück

80 ml Pflanzenmilch

TOPPING

vegane Sahne

2 reife Bananen
in Stücke geschnitten

Schokoladen Raspeln nach Belieben

ANLEITUNG

- 1 Eine Tarteform bereitstellen. Ich verwende eine Form mit 26cm Durchmesser, es funktioniert aber auch mit 24cm (dann wird die Tarte etwas dicker). Einfetten ist in diesem Fall nicht notwendig, wenn die Form allerdings nicht gut beschichtet ist, Boden mit Backpapier auskleiden.
- 2 **FÜR DEN BODEN**
Nüsse, Datteln, Haferflocken, Dattelsirup und Meersalz mit einem Food Processor zu einer gleichmäßigen, leicht klebrigen Masse verarbeiten. Sollten die Datteln sehr trocken sein, ein paar Tropfen heißes Wasser dazugeben. Mit feuchten Händen in die Springform drücken, bis Boden und Seiten gleichmäßig ausgekleidet sind. In den Gefrierschrank stellen.
- 3 **FÜR DIE FÜLLUNG**
Datteln und Pflanzenmilch in einen Hochleistungsmixer geben und mit dem zu einer homogenen Toffee-Creme verarbeiten.
- 4 Boden aus dem Gefrierfach nehmen und Toffee-Creme darauf verteilen.
- 5 Als letzten Schritt vegane Sahne darauf verteilen. Mit Bananenscheiben und Schoko Raspeln verzieren. In Stücke schneiden, servieren und genießen!
- 6 Hält bis zu 5 Tage im Kühlschrank und 1 Monat im Gefrierfach, ohne frische Bananenstücke als Topping.

Bounty Tarte

Die Bounty Tarte ist eine unwiderstehliche Versuchung aus feinem, roh-veganen Boden, saftiger Kokosnussfüllung und einem cremig-schokoladigem Topping. Wie Bounty als Kuchen!

Feine Tarte aus rohem Boden, gefüllt mit Kokosnuss und getoppt mit einer feinen Ganache

16 Stück



Gesamtzeit
2 Stunden
50 Minuten



Arbeitszeit
30 Minuten



Kühlzeit
2 Stunden

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

300 g Nüsse

ich nehme Walnüsse und Pekannüsse

230 g Medjool Datteln, entsteint

2 EL Kakao

2 EL Ahornsirup

Eine Prise Salz

FÜR DIE KOKOS FÜLLUNG

300 ml Kokosnusscreme

den festeren Teil einer Dose Kokosnussmilch

60 ml Ahornsirup

50 g Rohrohrzucker

120 ml Ahornsirup

½ TL Bourbon Vanille

300 g Kokosnusshaspeln

FÜR DIE GANACHE:

240 ml Pflanzenmilch

250 g dunkle vegane Schokolade oder Kuvertüre

oder Kakao Nibs für eine noch gesündere Variante

TOPPING

Kokosnusshaspeln

Kakaonibs

ANLEITUNG

1 FÜR DEN BODEN

Nüsse in einen Foodprocessor geben und fein mahlen. Je nach Belieben kann das Nussmehl etwas gröber, oder ganz fein gemahlen werden. Datteln, Kakao, Ahornsirup und Salz dazugeben. So lange mixen, bis ein weicher „knetbarer“ Rohkostboden entstanden ist.

2

Teig in eine Tarteform geben und mit den Fingern oder einem Silikonspatel gleichmäßig hineindrücken. Die Ränder etwas höher ziehen.

3

In den Kühlschrank stellen.

4 FÜR DIE KOKOS FÜLLUNG

Für die Füllung einen Topf bereitstellen. Kokosnussmilch, Ahornsirup, Rohrohrzucker, Vanille und Kokosnusshaspeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze langsam rühren, bis sich alles gut verbunden hat und die Kokosnusshaspeln richtig „saftig“ aussehen. Boden aus dem Kühlschrank nehmen und Füllung hineingeben. Wieder mit den Händen oder einem Silikonspatel plattdrücken, bis alles gerade und sauber in der Form ist. Zurück in den Kühlschrank stellen.

5 FÜR DIE GANACHE

Pflanzenmilch in einem Topf erhitzen, dann grob gehackte Schokolade dazugeben und Deckel darauf geben. Fünf Minuten nicht berühren und schmelzen lassen.

6

Deckel wieder entfernen und mit einem Schneebesen oder Silikonspatel verrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Ganache 20 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen und dann erst in die Tarteform füllen. Auch wenn die Ganache zunächst sehr flüssig wirkt, sie wird fest!

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 7 Fertige Tarte abgedeckt zurück in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden, idealerweise übernacht fest werden und setzen lassen.
- 8 Sollte Füllung übrigbleiben, zu kleinen Bällen rollen und die fertige Tarte damit garnieren.
- 9 Mit Kokosnussraspeln und Kakaonibs garnieren, in Stücke schneiden und servieren.
- 10 Zur Aufbewahrung abgedeckt in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen. Ansonsten in Stücke schneiden und in einer Box in die Gefriertruhe stellen. Etwa 20 Minuten vor Verzehr herausnehmen und auftauen lassen.



Tipps & Tricks

- ✓ Ich verwende eine Tarteform mit losem Boden. Das heist der Boden kann extra herausgehoben werden und so bekommst du die Tarte auch ohne große Veränkungen aus der Form.
- ✓ Die Tarte am besten einen Tag vorher zubereiten und über Nacht setzen lassen. So bekommst du das beste Ergebnis.
- ✓ **FAZIT:** Man könnte die Tarte auch als Rohkostkuchen herstellen, allerdings ist es wahrscheinlich nicht so ganz einfach umzusetzen. Wenn du allerdings zufällig in Sri Lanka wohnst, dann Glückwunsch! Du kannst dir die unpastorisierte Kokosnussmilch sicher frisch beim Bauern holen.

Mango Cheesecake Kuchen

Feiner veganer Mango Cheesecake mit einer cremigen Schicht aus Cashews und Joghurt auf einem Dattel-Nuss Boden. Getoppt mit einer fruchtigen Schicht aus frischen Mangos, geliert mit Agar-Agar. Ideal als Nachspeise oder zum veganen Kaffeekränzchen.

Cremiger Cheesecake mit feinem Mango Topping auf einem Boden aus Datteln und Nüssen

12 Stück



Gesamtzeit
6 Stunden
20 Minuten



Arbeitszeit
20 Minuten



Kühlzeit
6 Stunden

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

155 g gemischte Nüsse

Pekannüsse und Paranüsse für einen leicht „marzipanigen“ Teig

280 g Medjool Datteln (ca. 11 Stück)

1 Prise Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG

180 g Cashews

200 g Kokosnussjoghurt oder anderen pflanzlichen Joghurt

120 ml Ahornsirup

½ TL gemahlene Bourbon Vanille

60 ml Zitronensaft

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Prise Meersalz

½ TL Xanthan Gum

für mehr Cremigkeit und bessere Bindung, alternativ 30ml Kokosöl geschmolzen, HINWEIS: Kokosöl hält nicht so gut wie Xanthan Gum und zerläuft schneller

MANGO SCHICHT

400 g frische Mango

geschält und in Stücke geschnitten, alternativ fertige Mango Stücke aus dem Glas

30 ml Zitronensaft

60 ml Wasser

½ TL Agar Agar Pulver

ANLEITUNG

- 1 Eine Springform mit 24cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden. Ich bedecke nur den Boden mit Backpapier und lasse die Seiten frei.
- 2 **FÜR DEN BODEN**
Nüsse, Datteln und eine Prise Salz mit einem Food Processor zu einer gleichmäßigen, leicht klebrigen Masse verarbeiten. Sollten die Datteln sehr trocken sein, ein paar Tropfen heißes Wasser dazugeben. Mit feuchten Händen in die Springform drücken, bis Boden und Seiten gleichmäßig ausgekleidet sind. In den Gefrierschrank stellen.
- 3 **FÜR DIE FÜLLUNG**
Cashews, veganen Quark, Ahornsirup, Bourbon Vanille, Zitronensaft, Zitronenschale und Salz in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer homogenen Creme verarbeiten. Ganz zum Schluss Xanthan Gum dazugeben und noch einmal auf höchster Stufe mixen.
- 4 Boden aus dem Gefrierfach nehmen und Füllung hineingießen. Glattstreichen und zurück in den Kühlschrank stellen.
- 5 Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, Wasser hineingeben und Agar-Agar mit einem Schneebesen verrühren. Aufkochen. 2 Minuten kochen lassen und Hitze wegnehmen. Beiseitestellen.
- 6 Mango Stücke und Zitronensaft in einen Hochleistungsmixer geben. Gelöstes Agar-Agar dazugeben und auf höchster Stufe zu einem feinen Püree mixen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 7 Boden noch einmal aus dem Gefrierfach nehmen und Püree über die Cashewschicht gießen.
- 8 Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 6 Stunden fest werden lassen.
- 9 Nach Ablauf der Kühlzeit aus der Form nehmen und in 10 Stücke schneiden, mit der Passionsfrucht und Kokosraspeln garnieren und genießen!
- 10 **TIPP:** Vor dem Servieren 15 Minuten anfrieren lassen, dann ist es wie ein Halbgefrorenes.
- 11 Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank haltbar. Alternativ in Stücken einfrieren bis zu 2 Monate.

Tipps & Tricks



Faustregel bei der Verwendung von Agar-Agar ist, dass es immer gekocht werden muss. Ansonsten geliert es nicht. Beim Abkühlen wird es dann fest. Für die ersten Male empfehle ich eine Gelierprobe zu machen. Dafür eine kleine Menge auf einen Teller geben und im Kühlschrank fest werden lassen.



Vor dem Servieren 15 Minuten anfrieren lassen, dann ist es wie ein Halbgefrorenes.

Schwarz- wälder Kirschtorte

Einfach, fruchtig und super schokoladig? Ja das geht mit diesem Rezept für eine zauberhafte vegane, glutenfreie Schwarzwälder Kirschtorte. Innen fluffig und saftig, getoppt mit einer dicken Schicht aus cremiger Kokosnuss-sahne.

Super saftige, fruchtige, glutenfreie Variante des Klassikers

10 Stück



Gesamtzeit
3 Stunden
15 Minuten



Arbeitszeit
30 Minuten



Kühlzeit
2 Stunden
45 Minuten

ZUTATEN

FÜR DIE TORTENBÖDEN

230 ml Pflanzenmilch, zimmerwarm

150 ml Brat- und Backöl
(alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochoerhitzbares Öl)

½ TL Natron

1 TL Apfelessig

200 g glutenfreie Mehlmischung
falls nicht glutenfrei helles Dinkelmehl verwenden

100 g Mandelmehl

150 g Rohrohrzucker

33 g Kakao

½ TL Backpulver

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

½ TL Salz

KIRSCH-PUDDING FÜLLUNG

360 g Sauerkirschen
ungezuckert (1 kleines Glas)

25 g Maisstärke

1 EL Rohrohrzucker

TORTENBODEN

1-2 Portionen Kokosnussahne
ich verwende 2 Portionen oder andere vegane Sahne

Optional: 40g geschmolzene Schokolade

ANLEITUNG

- 1-2 Portionen Kokosnussahne oder andere vegane Sahne nach Anleitung herstellen und im Kühlschrank lagern.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) und zwei Backpfannen oder Springformen mit 20cm Durchmesser mit etwas Öl einfetten und mit Kakaopulver ausstäuben (optional). Alternativ bei Verwendung einer Springform den Boden mit Backpapier bedecken und nur die Seiten leicht einfetten.
- FÜR DIE TORTENBÖDEN**
Pflanzenmilch, Öl und Apfelessig in eine große Backschüssel geben. Natron dazugeben und umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt anfangen leicht zu schäumen.
- Ein Sieb über die Schüssel geben, Mehl, Mandelmehl hinein sieben, dann Rohrzucker, Kakao, Backpulver, Vanille und Salz dazugeben und vorsichtig rühren, bis sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbunden hat. HINWEIS: Nicht zu lange Rühren, sonst rührst Du die Triebkraft des Natrons förmlich wieder aus dem Teig heraus. Kleine Klümpchen lösen sich während des Backvorgangs auf.
- Den Teig gleichmäßig auf die beiden Backformen verteilen und 25-30 Minuten backen.
- FÜR DIE KIRSCH-PUDDING FÜLLUNG**
In der Zwischenzeit Kirschen mit Saft in einen kleinen Topf geben. Dabei 4 EL vom Kirschsafte wegnehmen und in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Speisestärke glattrühren. Das ist wichtig, denn bei direkter Zugabe in den Topf verklumpt die Stärke leicht. Stärke-Kirsche Mischung zu den restlichen Kirschen geben und Zucker dazugeben. Aufkochen lassen und unter Rühren warten, bis die Flüssigkeit eindickt. Hitze wegnehmen, Beiseite stellen und vollständig auskühlen lassen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 7 Nach Ablauf der Backzeit Stäbchentest mit dem Holzstäbchen machen, um zu prüfen ob die Tortenöden fertig sind. Kommt dieses sauber heraus, sind sie fertig. Im Zweifel Ofen ausschalten und Kuchenböden noch 10-15 Minuten bei Restwärme nachbacken lassen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 8 Zum finalen Zusammenbauen der Torte einen Boden aus der Form lösen. Den anderen Boden in der Form lassen und die auf Raumtemperatur abgekühlte Kirsch-Pudding Füllung in die Form geben und gleichmäßig verstreichen. Den zweiten Tortenboden daraufsetzen und leicht andrücken. 2-3 EL der Masse optional zum Verzieren wegnehmen. Mindestens 30 Minuten und idealerweise über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- 9 Nach Ablauf der Kühlzeit vorsichtig aus der Springform lösen und eventuell mit einem Kuchenmesser an den Rändern ein wenig nachhelfen, damit nichts kleben bleibt. Auf eine Servierplatte geben und die vegane Sahne gleichmäßig auf der Torte verstreichen.
- 10 Unteren Teil der Torte mit Schokoladenraspeln verzieren und mit den restlichen Pudding-Kirschen garnieren. Optional etwas Kuvertüre darüber geben, in Stücke schneiden sofort genießen!
- 11 Reste im Kühlschrank bis zu 5 Tage lagern oder bis zu einem Monat im Gefrierschrank.



Tiramisu Torte

Einfach, cremig mit Dessert-Charakter? Ja das geht mit diesem Rezept für eine zauberhafte vegane, Tiramisutorte. Herrlicher Biskuit getränkt mit Kaffee, gefüllt mit einer dicken Schicht aus cremiger Mascarpone.

Einfache Torte aus veganem Biskuit, gefüllt mit cremiger Mascarpone aus Cashewkernen

10 Stück



Gesamtzeit
45 Minuten



Arbeitszeit
10 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN BISKUIT

210 g Dinkelmehl Typ 630

1 EL Maisstärke

1 Packung Backpulver

1 TL Kurkuma
gemahlen (für eine tolle leicht gelbliche Farbe)

1 Päckchen Zitronenschale

120 g Rohrohrzucker

85 g Kokosnussöl

210 ml Mineralwasser
mit sehr viel Sprudel (funktioniert nicht mit stillem Wasser!)

FÜR DIE VEGANE MASCARPONE

150 g Cashews
ungezuckert

225 ml Hafermilch
oder eine andere Pflanzenmilch

1,5 EL Stärke

40 g Rohrohrzucker

Saft einer Zitrone

½ TL Bourbon Vanille gemahlen

Optional: 25ml Amaretto

SONSTIGES

150 ml kalten starken Kaffee oder Espresso

Kakaopulver nach Belieben

ANLEITUNG

- 1 VEGANE MASCARPONE**
Cashews für die VEGANE MASCARPONE einweichen, falls kein Hochleistungsmixer vorhanden.
- Kaffee oder Espresso zubereiten, abkühlen lassen und beiseitestellen.
- 3 FÜR DEN BISKUIT**
Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft) und eine Springform (22cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Seiten optional mit etwas Öl oder veganer Margarine einfetten.
- Mehl und Stärke in eine große Schüssel sieben, Backpulver, Rohrohrzucker, Zitronenschale und Kurkuma dazugeben und mit einem Rührgerät oder per Hand gut vermischen. Kokosnussöl und Mineralwasser dazugeben und vorsichtig rühren oder unterheben, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Vorsicht nicht zu lange Rühren, ansonsten verliert die Kohlensäure im Mineralwasser seine Triebkraft. Keine Sorge bei kleinen Klümpchen im Teig, diese lösen sich beim Backvorgang auf.
- 5 ALTERNATIV:** Den Teig mit der Küchenmaschine oder Hochleistungsmixer herstellen. Ich verwende das Teigprogramm meines Blendtecs.
- Teig in die Springform gießen und 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, kommt das Holzstäbchen sauber heraus, Ofen ausschalten und Biskuit vollständig abkühlen lassen.
- 7 VEGANE MASCARPONE**
Für die MASCARPONE alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder einen anderen leistungsstarken Mixer geben und zu einer feinen Flüssigkeit verarbeiten (circa 60 Sekunden). In einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. **HINWEIS:** Immer dabeibleiben und Rühren, ansonsten besteht die Gefahr, dass sie Maße am Topfboden abrennt. Durch die Stärke dickt die Flüssigkeit beim Erhitzen ein. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

7 FÜR DEN BISKUIT

Mit einem langen Messer in zwei Hälften schneiden und aufklappen. Den Boden wieder zurück in die Springform geben und mit $\frac{1}{2}$ Kaffeemenge tränken. Bitte hier nicht sparen, sondern gut tränken.

VEGANE MASCARPONE

8 Aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Hand oder einem Mixer noch einmal kurz aufschlagen, damit sie schön cremig wird. Die Hälfte der Creme mit einem Silikonspatel oder einem Löffel auf dem Tortenboden verteilen.

Tortendeckel ein wenig begradigen, falls sich beim Backen eine zu starke Kuppel gebildet hat [hab ich gleich vernascht]. Mit dem restlichen Kaffee tränken und auf die erste Schicht Mascarpone legen.

9 Die restliche Mascarpone darauf verteilen, glatt streichen und in den Kühlschrank geben. Im Idealfall über Nacht durchziehen lassen. Ansonsten 30 Minuten in den Gefrierschrank geben, aus der Springform nehmen und portionieren.

10 **TIPP:** Die Torte schmeckt besonders gut und lässt sich super portionieren, wenn man sie 30 Minuten anfriert.

Auf Tellern anrichten und genießen!

11 Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, eingefroren einige Woche haltbar.

TIPP: Bereits vor dem Einfrieren in Stücke schneiden.

Schoko Torte

Einfache, saftige und schokoladige Torte mit einem cremigen Frosting aus Schokolade und Kokoscreme. Ein Traum für alle Schoko-Fans, glutenfrei und ölfrei.

vegane Schokoladen Torte ultra lecker, glutenfrei und ölfrei.

10 Stück



Gesamtzeit
70 Minuten



Arbeitszeit
20 Minuten



Kühlzeit
30 Minuten

ZUTATEN

TORTENBODEN

90 g Hafermehl

ich mahle mein Hafermehl selbst aus ganzen Haferflocken im Hochleistungsmixer, alternativ ein anderes glutenfreies Mehl nach Wahl verwenden

90 g Buchweizenmehl

30 g Maisstärke

60 g Kakaopulver

50 g Kokosblütenzucker oder mehr Rohrohrzucker

100 g Rohrohrzucker

310 ml Pflanzenmilch

3 TL Backpulver

1 TL Apfelessig

30 ml Ahornsirup

oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel nach Wahl, alternativ mehr Rohrohrzucker

30 g Apfelmus

70 g dunkle vegane Schokolade

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

1 Prise Salz

¼ TL Xanthan Gum (optional)

sorgt für eine bessere Bindung des glutenfreien Teiges, alternativ 1 TL Johannisbrotkernmehl

FROSTING

½ Tasse Kokosnusscreme

150 g vegane dunkle Schokolade

30 ml Ahornsirup

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

1 Prise Salz

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen und zwei Springformen mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (Böden) und (optional) die Seiten mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 **FÜR DIE TORTENBÖDEN**
Zunächst die trockenen Zutaten, Hafermehl, Buchweizenmehl, Maisstärke, Kakaopulver, Kokosblütenzucker und Rohrohrzucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Bei diesem Schritt lösen sich kleine Klumpen auf. Beiseitestellen.
- 3 In einer zweiten Schüssel Pflanzenmilch in eine große Schüssel geben, Apfelessig und Backpulver dazugeben. Kurz umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen.
- 4 Apfelmus, Ahornsirup, geschmolzene Schokolade und Prise Salz dazugeben und einmal gut verrühren.

Zu den trockenen Zutaten geben und so lange verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 5 Konsistenz des Teiges prüfen, er sollte sich leicht in die Form füllen lassen, aber nicht zu flüssig sein. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- 6 Ganz zum Schluss das Xanthan Gum unterrühren, das sorgt für eine bessere Bindung des Teiges und ist optional.
- 7 In die Formen geben und glattstreichen.
- 8 In den Ofen geben und 20 Minuten backen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 10 **FROSTING**
In der Zwischenzeit das FROSTING herstellen. Dafür die geschmolzene Schokolade zusammen mit der Kokosnusscreme, Ahornsirup und Salz in eine Schüssel geben und so lange Rühren, bis sich alles gut verbunden hat. In den Kühlschrank stellen und so lange fest werden lassen, bis die Törtchenboden fertig gebacken und vollständig ausgekühlt sind.
- 11 Nach Ablauf der Backzeit der Tortenböden mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 12 Tortenböden vorsichtig aus den Springformen lösen und vollständig auskühlen lassen.
- 13 Einen Boden auf eine Kuchenplatte geben und circa die Hälfte des Frostings darüber verteilen. Den zweiten Boden darauflegen und mit dem restlichen Frosting einstreichen. Idealerweise noch eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 14 Nach Belieben verzieren, in Stücke schneiden und genießen!
- 15 Bis zu 3 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps & Tricks

- ☑ **Die Pflanzenmilch sollte nie zu kalt sein, ansonsten kann sie nicht mit der Säure und Lauge aus Backpulver und Essig reagieren.** Falls du sie direkt aus dem Kühlschrank nimmst, dann kurz in einem Milchtopf auf handwarm erwärmen. Bitte auch nicht zu heiß werden lassen, das wäre auch kontraproduktiv.
- ☑ **Falls du nicht glutenfrei backen möchtest,** dann kannst du das Mehl 1:1 mit Dinkel- oder Weizenmehl und Maisstärke ersetzen.
- ☑ **Kokosnusscreme:** Eine Nacht vorher in den Kühlschrank stellen, so lässt sich die Creme besser abschöpfen



Schoko Bananen Torte mit Cashewfrosting

Einfache vegane Schoko-Bananen-Nuss Torte, die schnell und einfach herzustellen ist. Gefüllt mit natürlich süßen Bananen und Cashewcreme. Getoppt mit einem sehr einfach herzustellenden Schokoladengitter. Perfekt für jedes vegane Kuchenbuffet oder Kaffeekränzchen.

Fruchtig-Schokoladene Torte mit leckerem Nussboden, gefüllt mit Bananen und Cashewcreme

12 Stück



Gesamtzeit
95 Minuten



Arbeitszeit
15 Minuten



Kühlzeit
30 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN NUSSBODEN

250 ml Pflanzenmilch

150 g Brat- und Backöl

½ TL Natron

1 TL Apfelessig

200 g Mehl

100 g gemahlene Haselnüsse
gerne frisch gemahlen mit Hochleistungsmixer

2 EL Leinsamenschrot oder Sojamehl

150 g Rohrohrzucker

½ TL Backpulver

½ TL Bourbon Vanille gemahlen
1 Prise Meersalz

CASHEW FROSTING

150 g Cashews

160 g Kokosnussjoghurt

60 ml Ahornsirup

15 ml Zitronensaft

¼ TL Zitronenschale

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

½ TL Xanthan Gum
alternativ 60ml Kokosöl

Eine Prise Meersalz

SONSTIGES

1 reife Banane
zerdrückt

50 g dunkle vegane Schokolade
geschmolzen

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) und eine Springform [20cm] mit etwas Öl einpinseln und anschließend mit Mehl ausstäuben. Alternativ nur Seiten einölen und Boden mit Backpapier auslegen.
- 2 **FÜR DEN NUSSBODEN**
Pflanzenmilch, Brat- und Backöl, Natron und Apfelessig in eine Backschüssel geben und mit einem Schneebesen kurz verrühren. Das Natron und der Apfelessig sollten kurz anfangen zu schäumen.
- 3 Mehl dazugeben (gerne hineinsieben), gemahlene Haselnüsse, Leinsamen, Rohrohrzucker, Backpulver, Vanille und Salz dazugeben und so lange weiterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, ein bisschen mehr Pflanzenmilch hineingeben. Falls zu Flüssig etwas mehr Mehl. Der Teig sollte sich leicht in die Springform gießen lassen.
- 4 **ALTERNATIV:** Mit dem Teigprogramm einer Küchenmaschine oder Hochleistungsmixer arbeiten. Nicht zu lange rühren, sonst geht die Triebkraft des Natrons verloren.
- 5 Teig in die Springform füllen, glattstreichen und in den Ofen geben. 50-60 Minuten Backen und mit einem Holzstäbchen testen, ob der Boden durchgebacken ist. Holzstäbchen in der Mitte einstecken und wenn es sauber herauskommt, dann ist der Kuchen fertig. Gerne (optional) Ofen ausschalten und Kuchen weitere 30 Minuten darinstehen lassen. Herausnehmen und unbedingt vollständig abkühlen lassen.
- 6 **CASHEWFROSTING**
In der Zwischenzeit für das CASHEWFROSTING alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse verarbeiten. Sollte es sich nicht gut mixen lassen, ein wenig mehr Flüssigkeit dazugeben (Schluckchen weise!!!). Kurz in den Kühlschrank stellen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 7 TORTENBODEN**
Abgekühlten TORTENBODEN aus der Form nehmen und einmal waagrecht in der Mitte durchschneiden.
- 8** Banane in eine kleine Schale geben und zerdrücken.
- 9** Zerdrückte Banane auf dem Tortenboden verteilen.
- 10** Etwa 1/3 der Cashewcreme auf den zerdrückten Bananen verteilen.
- 11** Torte mit der restlichen Cashewcreme einstreichen. In den Kühlschrank stellen.
- 12** Schokolade im Wasserbad schmelzen. Springform noch einmal mit Backpapier auslegen. Geschmolzene Schokolade Löffel für Löffel schwungvoll in die Form eingießen, bis ein lockeres Gitter entstanden ist. Circa 5 Minuten in den Gefrierschrank stellen und fest werden lassen.
- 13** Aus der Form nehmen und auf die fertige Torte legen. In Stücke schneiden, auf Teller anrichten und genießen!
- 14** Restliche Torte bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Maul- wurfkuchen

Einfacher Maulwurfkuchen, gefüllt mit Bananen, Sahne, Schokostücken und getoppt mit Schoko-Teig Krümel. Optional glutenfrei. Der perfekte vegane Kuchen für die ganze Familie.

Exquisiter Schokoladenkuchen, gefüllt mit Banane, Sahne und Schokostücken

12 Stück



Gesamtzeit
75 Minuten



Arbeitszeit
40 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN TORTENBODEN

150 ml Pflanzenmilch lauwarm

½ TL Natron

7,5 ml Apfelessig

100 g geschmolzene Margarine
alternativ ein neutrales, hitzebeständiges Öl nach Wahl

125 g Apfelmus

225 g Mehl
ich verwende helles Dinkelmehl oder meine glutenfreie Mehlmischung verwenden

2 EL Maisstärke

30 g Kakaopulver

100 g Rohrzucker

½ TL Backpulver

1 Prise Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG

300 g pflanzliche Schlagcreme
entspricht 2 Becher Bedda Schlagcreme, alternativ eine andere Sahne nach Wahl verwenden

2 Packungen Sahnesteif optional
bei Bedda Schlagcreme nicht notwendig

2 EL Puderzucker

90 g dunkle vegane Schokolade

2 Stück mittlere Bananen
geschält und halbiert

¼ TL Bourbon Vanille

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) und eine Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (Boden) und die Seiten mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 **FÜR DEN TORTENBODEN**
FÜR DEN TORTENBODEN Pflanzenmilch in eine große Schüssel geben, Apfelessig und Natron dazugeben. Kurz umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen.
- 3 Geschmolzene Margarine, Apfelmus, Mehl, Maisstärke, Kakaopulver, Rohrzucker, Backpulver und eine Prise Salz dazugeben. Mit einem Schneebesen so lange rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Je nach Mehlsorte kann der Teig etwas mehr Mandelmilch (falls zu fest) oder mehr Mehl vertragen (falls zu flüssig).
- 4 In die Springform gießen und im Backofen 35 Minuten backen. Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Boden fertig sind. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, ist der Boden fertig. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 5 Sahne mit einem Handrührgerät oder Küchenmaschine schlagen, bis sie steif ist. Optional und nach Bedarf Sahnesteif dazugeben. Puderzucker und Vanille hineinrühren. Beiseitestellen.
- 6 Grob gehackte Schokolade unterheben. Beiseitestellen.
- 7 Mit einem Löffel die obere Schicht des Schokoladenkuchens abschaben und in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.
- 8 Bananenhälften auf dem Boden des ausgeschabten Kuchens aneinanderreihen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 9 Abgekühlten TORTENBODEN aus der Form Sahne darauf verteilen und zu einem Hügel formen.
- 10 Restlichen Kuchenteig mit den Händen klein Krümeln und auf der Sahnekuppel verteilen.
- 11 **TIPP:** Kuchen in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
- 12 Portionieren, auf Tellern anrichten und genießen!
- 13 Bis zu 3 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Am besten frisch..



Sachertorte

Super saftige Sachertorte für die Du nur eine Schüssel und ein bisschen Geduld brauchst. Diese vegane Sachertorte bereitest du in unter 60 Minuten zu, ganz ohne tierische Produkte.

Die Sachertorte die Wiener Traditionstorte und Klassiker, vegan interpretiert.

10 Stück



Gesamtzeit
45 Minuten



Arbeitszeit
15 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN NUSSBODEN

360 ml Pflanzenmilch

1EL Apfelessig

307 g ungesüßtes Apfelmus

120 ml starken kalten Kaffee

1 TL Bourbon Vanille

160 ml Brat- und Backöl
(alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochohitbares Öl)

320 g helles Dinkelmehl
alternativ: glutenfreie Mehlmischung

266 g Rohrzucker

96 g Kakaopulver

2 TL Backnatron

1 TL Backpulver

1/4 TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

140 g Himbeermarmelade

SCHOKOLADENGLASUR

200 g dunkle Kuvertüre

ANLEITUNG

- 1 Den Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft) und 2 Backpfannen oder Springformen mit 20cm Durchmesser mit etwas Kokosnussöl einfetten und mit Kakaopulver ausstäuben (optional). Alternativ bei Verwendung einer Springform den Boden mit Backpapier bedecken und nur die Seiten leicht einfetten.
- 2 Die Pflanzenmilch mit dem Apfelessig in einer großen Backschüssel vermischen und 3 Minuten Beiseitestellen. Bratöl, Kaffee, Vanille und Apfelmus dazugeben und mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.
- 3 Ein Sieb über die Schüssel geben, Mehl, Zucker, Kakao, Natron Backpulver und Salz dazugeben und weiter rühren, bis sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbunden hat.
- 4 Gleichmäßig in die 2 Backpfannen oder Springformen aufteilen und im Ofen etwa 25-30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. In die Mitte des Kuchens hineinstecken, wenn es sauber herauskommt, ist er fertig. Ansonsten einige Minuten weiterbacken und wieder testen.
- 5 Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 6 Danach die Kuchenböden aus den Formen nehmen und einen Boden auf der oberen Seite mit Himbeermarmelade bestreichen. Den zweiten Boden daraufsetzen. Eventuell müssen die Oberflächen leicht begradigt werden, damit die beiden Kuchen fest aufeinandersitzen.
- 7 **FÜR DIE SCHOKOLADENGLASUR**
Kuvertüre vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen. Die Torte mit der Schokolade überziehen und fest werden lassen.
- 8 In Stücke schneiden und genießen. Schmeckt am besten mit einem heißen Espresso oder einem Glas Pflanzenmilch.



Ananastorte mit Cashew Frosting

Einfache, fruchtige und vegane Torte, mit leckeren Ananas Stücken und cremigen Cashew Frosting. In nur wenigen Schritten zubereitet und ein Highlight bei jedem veganen Kaffeekränzchen. Ein exotischer Traum für die ganze Familie!

Exotisch angehauchte Torte mit fruchtig-süßem Ananas und cremigem Frosting auf Cashew Basis

16 Stück



**Gesamtzeit
60 Minuten**



**Arbeitszeit
10 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN TORTENBODEN

685 g Ananas im Glas
entspricht einem großen oder 2 kleinen Gläsern, geteilt 430g für den Tortenboden + den Rest (nur Stücke kein Saft) für die Füllung

90 ml Brat- und Backöl
(alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hochohitzebares Öl)

300 g feines Dinkelmehl Typ630

100 g Rohrzucker

½ TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL Bourbon Vanille gemahlen
oder 1 TL Vanilleextrakt

Eine Prise Meersalz

CASHEWFROSTING

150 g Cashews eingeweicht

160 g Kokosnussjoghurt

60 ml Ahornsirup

15 ml Zitronensaft

¼ TL Zitronenschale

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

½ TL Xanthan Gum

Eine Prise Meersalz

TOPPING

Schokoladenraspeln nach Belieben
Puderzucker statt Cashew-Frosting
Kokosnussahne statt Cashew-Frosting

ANLEITUNG

- 1 Cashews für das Frosting entweder 1 Stunde in kochend heißem Wasser (nicht abdecken) oder 6-8 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft) und runde Springform (26 cm) etwas einfetten und Mehl ausstäuben (optional).
- 3 **FÜR DEN TORTENBODEN**
430 g Ananas (Saft und Stücke) und Öl in einen Hochleistungsmixer geben und einmal auf höchster Stufe zu einer feinen Flüssigkeit verarbeiten.
- 4 Dinkelmehl (oder glutenfreie Mehlmischung), Rohrzucker, Backpulver, Natron, Bourbon Vanille und Meersalz dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- 5 In die Backform gießen, in den Ofen schieben und 50 Minuten backen.
- 6 In der Zwischenzeit das Frosting zubereiten. Dafür alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem cremigen Frosting verarbeiten. In 2 Schalen gleichmäßig verteilen und für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen, damit es schön fest wird.
- 7 Sobald der Tortenboden fertig ist, Holzstäbchentest machen: Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Wenn das Holzstäbchen sauber herauskommt, dann ist der Kuchen fertig.
- 8 Schalen mit Cashew Frosting aus dem Gefrierschrank nehmen und in eine Schale die restlichen Ananasstücke unterrühren.
- 9 Tortenboden aus der Form lösen, in der Mitte durchschneiden und mit einem Teil des Frostings bestreichen (mit den Ananasstückchen). Deckel darauflegen.
- 10 Im nächsten Schritt die Schale mit dem Frosting zur Verzierung der Torte verwenden und mit einem Messer glattstreichen. Wer mag kann auch die Seiten einstreichen.
- 11 (optional) mit Schokoladenraspeln verzieren und in Stücke schneiden, genießen!
- 12 Bis zu 3 Tage abgedeckt bei Raumtemperatur aufbewahren, eingefroren (unbedingt vorher portionieren) einige Woche haltbar.



Kürbis Torte mit Walnüssen

Einfache, saftige, Kürbistorte mit Buttercreme und Walnüssen? Nichts für vegane Kalorienzähler, aber für alle, die sich eine nussig-würzige Torte mit viel Geschmack wünschen. Dieses geniale Stück ist fluffig, nicht zu süß (bis auf die Buttercreme) und knackig, dank der Walnüsse. Eine einfache Torte für alle Gelegenheiten.

Kürbis mit Walnüssen kombiniert, eine perfekte Symbiose

10 Stück



**Gesamtzeit
50 Minuten**



**Arbeitszeit
20 Minuten**

ZUTATEN

FÜR DEN NUSSBODEN

120 ml Pflanzenmilch

15 ml Apfelessig

Alternativ: Zitronensaft

1 ½ TL Natron

30 ml Brat- und Backöl

[alternativ: Margarine oder ein anderes geschmacksneutrales hocherhitzbares Öl]

85 g Kürbispüree gekauft oder selbst hergestellt

Kürbispüree gibt es im gut sortierten Lebensmittelhandel oder online

112 g feines Dinkelmehl

12 g Mandelmehl

1 TL Backpulver

25 g Rohrohrzucker

½ TL Bourbon Vanille

1 TL Kürbisgewürz gekauft oder selbst gemischt *

Eine Messerspitze Muskat

Eine Prise Meersalz

VEGANE BUTTERCREME

225 g Puderzucker

56 g Margarine

15 ml Hafermilch

oder eine andere Pflanzenmilch

Optional: ½ TL Zimt

Walnusskerne nach Belieben zur Füllung und Dekoration

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft) und zwei Springformen mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (Böden) und die Seiten mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 **FÜR DIE TORTENBÖDEN**
Für die Böden, Pflanzenmilch in eine große Schüssel geben, Apfelessig und Natron dazugeben. Kurz umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen.
- 3 Öl, Kürbispüree, Mehl, Mandelmehl, Backpulver, Rohrohrzucker, Bourbon Vanille, Kürbisgewürz, eine Messerspitze Muskat und Salz dazugeben. Mit einem Spatel oder Schneebesen [alternativ Küchenmaschine] so lange rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 4 In gleichen Teilen in die beiden Springformen gießen und im Backofen 30 Minuten backen. Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Böden fertig sind. Falls das Holzstäbchen „sauber“ herauskommt, sind die Böden fertig. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 5 **VEGANE BUTTERCREME**
Für die Creme alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder einem Handmixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten.
- 6 Einen der beiden Tortenböden nehmen und die Oberfläche etwas begradigen (beim Backen entsteht oft so ein kleiner „Hügel“ in der Mitte).
- 7 Mit einem 2-3 EL veganer Buttercreme einstreichen und nach Belieben mit Walnüssen bestreuen.
- 8 Den zweiten Tortenboden darauflegen und die gesamte Torte mit der restlichen veganen Buttercreme einstreichen. Nach Belieben mit Walnüssen dekorieren.
- 9 **TIPP:** Torte noch einige Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Dadurch wird sie noch einen Tick leckerer.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 9 Portionieren, auf Tellern anrichten und genießen!
- 10 Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, eingefroren einige Woche haltbar. Am besten frisch.
- 11 * Falls Du kein Kürbisgewürz im Haus hast, dann kannst Du Dein eigenes ganz einfach selber mischen: 1 TL Zimt, ¼ TL Muskatnuss, ¼ TL Ingwer, 1/8 TL Nelken

BIENENSTICH

Veganer Bienenstich aus Hefeteig, Pudding-Sahne Füllung und einem Topping aus karamellierten Mandelplättchen. Perfekt für alle die beim veganen Kaffeekränzchen Eindruck schinden wollen. Suchtgefahr garantiert. Vegan, (glutenfreie Option) und laktosefrei.

Der Klassiker aus Hefeteig, Pudding-Sahne Füllung und karamellisierten Mandelplättchen

10 Stück



Gesamtzeit
4 Stunden



Arbeitszeit
45 Minuten



Kühlzeit
2 Stunden
45 Minuten

ZUTATEN

FÜR DEN HEFETEIG

60 g vegane Margarine
geschmolzen

150 ml Pflanzenmilch

325 g Dinkelmehl oder ein anderes Mehl nach Wahl

OPTION: für eine glutenfreie Hefeteig, 275g glutenfreie Mehlmischung, 50g Mandelmehl und 1 TL Xanthan Gum verwenden

50 g Rohrohrzucker

1 Packung Trockenhefe
oder ½ Würfel Frischhefe

PUDDING-SAHNE CREME:

400 ml Pflanzenmilch

1 Packung Vanille-Puddingpulver
alternativ 40g Maisstärke mit ¼ TL Bourbon Vanille mischen

50 g Rohrohrzucker

300 ml vegane Sahne

optional 1 Packung Sahnesteif, oder ½ TL Xanthan Gum für eine bessere Festigkeit

MANDEL TOPPING

60 g vegane Margarine
geschmolzen

50 ml pflanzliche Sahne

30 g Rohrohrzucker

100 g Mandelplättchen

ANLEITUNG

- 1 Eine Springform mit 24cm Durchmesser mit Backpapier (Boden) auslegen. Seiten mit etwas Pflanzenöl oder Margarine einfetten. Beiseitstellen.
- 2 Sahne (optional mit Sahnesteif oder Xanthan Gum) steif schlagen und zurück in den Kühlschrank stellen, das ist wichtig damit sie fest werden kann.
- 3 **FÜR DIE PUDDING CREME**
Für DIE PUDDING CREME 6 EL (90ml) der Pflanzenmilch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren. Restliche Milch (310ml) zum Kochen bringen und die Puddingpulver-Zucker-Milch Mischung einrühren, bis ein etwas festerer Pudding entstanden ist. In eine verschließbare Schüssel oder Box geben und im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4 Die Puddingcreme und Sahne nun auskühlen lassen und zu einem späteren Zeitpunkt vermengen.
- 5 **FÜR DEN HEFETEIG**
FÜR DEN HEFETEIG Dinkelmehl, vegane Margarine (geschmolzen), Pflanzenmilch, Rohrohrzucker und eine Packung Trockenhefe in eine große Backschüssel geben. Mit den Händen vermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Abdecken und bei Raumtemperatur eine Stunde gehen lassen.
- 6 **HINWEIS:** Hefeteige mögen keine direkte Sonneneinstrahlung oder Zugluft.
- 7 Hefeteig nach der Gehzeit aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Oberfläche kurz kneten und in eine Runde Form mit 24cm Durchmesser formen. In die Springform legen und mit den Händen sanft nach unten drücken. Noch einmal abdecken und für weitere 15 Minuten gehen lassen.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]



ANLEITUNG

- 8 In der Zwischenzeit Backofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen.
- 9 **FÜR DAS MANDELTOPPING**
Einen kleinen Topf auf den Herd stellen. Vegane Margarine, pflanzliche Sahne und Rohrohrzucker bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Mandelplättchen einrühren und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Masse leicht eingedickt ist.
- 10 **HINWEIS:** Das Eindicken ist wichtig, falls die Masse zu flüssig ist, kann sie aus der Springform auf den Boden des Backofens auslaufen und einbrennen. Das riecht sehr unangenehm und lässt sich nur schwer entfernen.
- 11 Hefeteig abdecken und DAS MANDELTOPPING noch heiß auf dem Teig verteilen. Vorsicht heiß, am besten mit einem Löffel oder Silikon-schaber arbeiten.
- 12 In den Ofen Schieben und 30 Minuten backen.
- 13 Nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 14 Sobald der Hefeteig ausgekühlt ist (wirklich ausgekühlt, ansonsten schmilzt die Pudding-creme), die Sahne und Puddingcreme aus dem Kühlschrank nehmen und in eine große Schüssel geben. Mit einem Schneebesen sanft unterheben, bis eine homogene Creme entstanden ist.

[Anleitung geht weiter auf nächster Seite]

Tipps & Tricks

- 🌱 **Ich kann dir aktuell zwei vegane Sahnen empfehlen, die gut fest werden und nicht verlaufen.** In diesem Rezept verwende ich die vegane Sahne von SOYATOO, bei der Maulwurf-torte die von der Marke BEDDA. Geschmacklich liegt meiner Meinung nach eindeutig SOYATOO vorne, das ist allerdings mein persönliches Empfinden. Falls du noch mehr Festigkeit hineinbringen möchtest, dann empfehle ich die Zugabe von Sahnesteif oder Xanthan Gum.
- 🌱 **Falls du aus dem Bienenstich eine glutenfreie Variante zaubern möchtest,** dann ersetze das Dinkelmehl durch eine glutenfreie Mehlmischung, etwas Mandelmehl und Xanthan Gum. Die genauen Verhältnisse findet du unten bei den Rezeptangaben.



ANLEITUNG

- 15 Ausgekühlten Hefeteig einmal waagrecht in der Mitte durchschneiden und die untere Hälfte zurück in die Springform legen. PUDDING-SAHNE CREME darüber verteilen und glattstreichen.
- 16 Obere Hälfte des Hefeteiges (mit den karamellisierten Mandelplättchen) in 10 gleichgroße Stücke vorschneiden und einzeln wieder zurück auf die Pudding-Sahne-Creme legen. Das erleichtert später das Portionieren, weil der karamellierte Deckel recht hart zu schneiden ist und die Puddingcreme herausdrücken würde.
- 17 Mindestens zwei Stunden kühl stellen, aus der Form lösen, in Stücke schneiden, und genießen!
- 18 Bis zu 2 weitere Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Impressum

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit:

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spass dabei und teile gerne deine Erfahrungen auf Instagram mit dem Tag

#veganevibes oder kommentiere auf dem Blog.

 **@veganevibes**

 **@veganevibes**

 **@veganevibes**

www.veganevibes.de

Angaben gemäß § 5 TMG
CP2 Consulting UG (haftungsbeschränkt)
c/o VEGANEVIBES
Schacha 4 D-93155 Hemau

HANDELSREGISTER

HRB 14782 Registergericht:
Amtsgericht Regensburg

VERTRETEN DURCH

Geschäftsführer Christian Pritschet

E-MAIL

kontakt@veganevibes.de

UMSATZSTEUER-IDENTIFIKATIONSNUMMER GEMÄSS § 27 A UMSATZSTEUERGESETZ

DE299820496

©Copyright 2021 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses WERKES, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Caroline Pritschet (CP2 Consulting UG). Bitte fragen Sie uns falls Sie die Inhalte dieses Werkes verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).