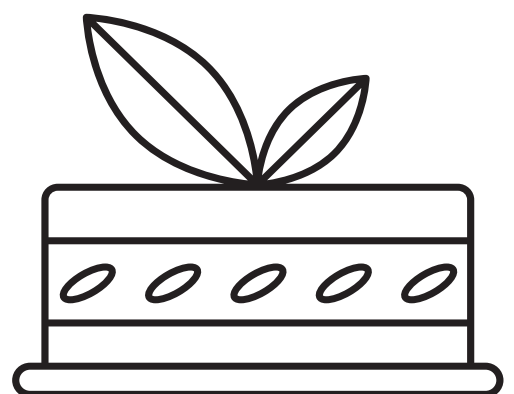


SÜSSE SÜNDEN

Winter
Edition
2019



VEGAN WINTER WONDERLAND.

Ja is denn schon wieder Weihnachten?
Yep, so ist es und langsam fangen wieder alle an durchzudrehen und das Internet leerzukaufen. Wollen wir mal nicht alles schlecht reden, denn schließlich hat der Winter und vor allem die Vorweihnachtszeit auch ihre schönen Seiten.



CARO

VEGANE VIBES

Gemütliche Abende Zuhause, eingekuschelt in Deiner Lieblingsdecke mit einem schönen, heißen Kakao in der Hand. Draußen ist es kalt und die ersten Schneeflocken fallen vom Himmel. Es schreit nach etwas Süßem, vielleicht hausgemacht? Für mich gibt es auf jeden Fall nichts Schöneres, als in der Küche zu stehen und tolle Leckereien für mich und meine Familie zuzubereiten.

VEGANE CHRISTMAS VIBES

Wenn Du auf der Suche nach einem individuellen, veganen Geschenk bist, dann kannst Du die selbst gemachten Plätzchen und Trüffel auch richtig schön verpacken. Hier stehen alle Zeichen in Richtung Nachhaltigkeit, also Augen auf beim Verpackungskauf. Viel zu oft landen Einweg- oder Plastikverpackungen in unseren Einkaufswägen. Dabei wäre es so einfach, auch mal Zuhause zu schauen, was da so alles rumliegt. Upcycling ist hier das Stichwort. Ein Spaziergang in der Natur kann sich auch lohnen, denn Zweige, Blätter, Zapfen und Sträucher eignen sich wunderbar zum nachhaltigen Verpacken.

TIPP:

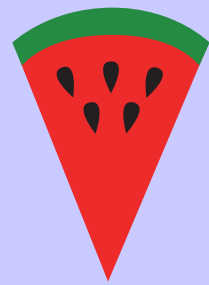
Ich hole mir immer gerne neue Inspirationen auf Instagram, hier findest Du mich unter „veganevibes“. Vielleicht magst Du mir da folgen? Ich würde mich auf jeden Fall sehr freuen.

Die Rezepte in diesem kleinen Booklet sind kunterbunt gemischt. Es sind gesunde Sachen dabei, die ganz ohne Zucker auskommen, aber auch richtige Kalorienbomben, die es in sich haben. Ich finde das Wichtigste ist, dass man sich schnell zurechtfindet. Dabei sind die Icons (GF) und (NG) Deine Richtungsweiser. So kannst Du Dich schnell entscheiden, ob Du Deine Lieblingssüßigkeit ohne Zucker oder Gluten zubereiten kannst.

In diesem Sinne wünsche ich Dir ein wunderschönes Weihnachten mit vielen „veganen vibes“ ... Wünsche, Anregungen, Feedback? Schreib mir jederzeit gerne unter caro@veganevibes.de

Xx

CARO



VEGANE VIBES

1. Lebkuchen Cupcakes (GF)
2. Vegane Lebkuchen (GF, NG)
3. Bliss Balls Bratapfel Style (GF, NG, RAW)
4. Vanille Kipferl
5. Bratapfel Torte
6. Linzer Torte
7. Nougatkugeln
- BASIC-REZEPTE
(Sahne, Ei-Ersatz, glutenfreie Mehlmischung)
8. Marzipan Stollen
9. Gewürzkuchen (GF)
10. Raw Tiramisu (RAW)
11. Orangen Hafer Cookies (GF)
12. Nussecken (GF)
13. Zimtschnecken

Glossar:

GF = GLUTENFREI ODER GLUTENFREIE OPTION

NG = NATÜRLICH GESÜSST

Lebkuchen Cupcakes

(GF)

Weihnachtliche Cupcakes, vegan
und auf Wunsch glutenfrei.
Fluffig, süß und fein gewürzt mit
einem Topping aus feiner Butter-
creme.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

30 Minuten

Backzeit:

25 Minuten

Gesamt:

55 Minuten

ZUTATEN 12 CUPCAKES

FÜR DIE MUFFINS:

- 120 ml Mandelmilch oder andere ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Natron
- 230g feines Dinkelmehl oder glutenfreie Mehlmischung
- 65 g Rohrzucker
- 120 ml Ahornsirup
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Bourbon Vanille gemahlen
- ¼ TL Meersalz
- 65 ml Brat- und Backöl
– alternativ Kokosnussöl oder ein anderes hochoverhitzbares Öl

FÜR DAS FROSTING:

- 227 g vegane Margarine
– in Stücke geschnitten
- 312 g Bio-Puderzucker
- 80 ml Ahornsirup
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Bourbon Vanille gemahlen
- 1 Prise Salz

ANLEITUNGEN

- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und ein Muffin-Backblech für 12 Muffins mit Muffin-Förmchen auslegen oder eine Silikonform verwenden.
- FÜR DIE MUFFINS eine große Schüssel bereitstellen, Mandelmilch hineingeben, Natron und Essig dazugeben und mit einem Löffel umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt anfangen zu schäumen.
- Feines Dinkelmehl, Rohrzucker, Ahornsirup, Backpulver, Lebkuchengewürz, Bourbon Vanille und Meersalz dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem feinen Teig verarbeiten
- Kleine Teig Klümpchen sind kein Problem, da sie sich während des Backes auflösen.
- **HINWEIS:** Nicht zu lange rühren, ansonsten rührst Du die Triebkraft des Natrons wieder aus dem Teig heraus. Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas mehr Mehl dazugeben. Falls zu dick, etwas mehr Mehl. Video anschauen für optimale Konsistenz.
- **ALTERNATIV:** Falls Du mit einem Hochleistungsmixer (Teigprogramm) arbeitest, alle Zutaten in der Reihenfolge wie oben in den Mixbehälter geben und einmal das Programm laufen lassen.
- Teig mit einem Löffel gleichmäßig auf die Muffin Förmchen aufteilen.
- In den Ofen geben und 25 Minuten backen. Holzstäbchen hineinstecken und falls es sauber herauskommt, sind die Muffins fertig. Ansonsten Backzeit noch einmal verlängern und nach 10 Minuten erneut testen.
- Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. **WICHTIG:** Muffins müssen kalt sein, bevor sie verziert werden.
- FÜR DAS FROSTING alle Zutaten in einen Mixer geben (oder einen Handmixer verwenden) und so lange mixen, bis eine feine Creme entstanden ist.
- In eine Spritztüle geben und Muffin mit einer gleichmäßigen Bewegung von außen nach innen verzieren.
- Sofort vernaschen und genießen!
- Rest (falls vorhanden) in einer luftdicht verschlossenen Box bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Eingefroren bis zu einem Monat haltbar.

vegane

Lebkuchen

(GF, NG)



Vegane, glutenfreie Lebkuchen, herrlich aromatisch mit Haselnüssen, getrockneten Aprikosen, fruchtigen Orangen, umhüllt mit Zartbitterkuvertüre. Ideal für das vorweihnachtliche Kaffeekränzchen...

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

60 Minuten

Backzeit:

15 Minuten

Gesamt:

75 Minuten

ZUTATEN 8 LEBKUCHEN

FÜR DIE LEBKUCHEN:

- 400 g gemahlene Haselnüsse
- Alternativ mit anderen Nüssen mischen
- 165 ml Ahornsirup
- 50 ml geschmacksneutrales Öl
- ich nehme ein hocherhitzbares Sonnenblumenöl
- 30 g Apfelmus
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Packung Orangenschale oder geriebene Schale von 2 Orangen
- Einen Spritzer Orangenöl
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 8 Stück Oblaten - ich habe 90mm Durchmesser verwendet, glutenfrei

FÜR DEN SCHOKOLADENGUSS:

- 100-200 g Zartbitterkuvertüre

ANLEITUNGEN

- Als Vorbereitung die Aprikosen in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen.
- Für den Lebkuchenteig die gemahlene Haselnüsse, Ahornsirup, Öl, Apfelmus, Orangenschale, Orangenöl, Lebkuchengewürz und Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut verkneten. Aprikosen abgießen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Zum Teig geben und noch einmal gut kneten. Je nach Feuchtigkeitsgehalt noch ein wenig Apfelmus dazu geben. Der Teig sollte nicht zu trocken sein, sondern eher etwas klebrig.
- Nun den Ofen auf 175 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig acht gleich große Portionen formen, auf die Oblaten drücken und zu gleichmäßigen Lebkuchen formen. Im Ofen etwa 12 Minuten backen, herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
- Für den Schokoladenüberzug die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Sobald die Schokolade flüssig ist, auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Lebkuchen mit dem Schokoladenguss überziehen und etwa eine Stunde aushärten lassen.
- Bei Raumtemperatur einige Tage aufbewahren (wenn sie überhaupt so lange halten!) und genießen!

Bliss Balls

Bratapfel

Style

(GF, NG)
RAW

Extrem leckere, weihnachtlich gewürzte Bliss Balls für die perfekte Energie zwischendurch, vegan und gluten-frei. Kernig, nussig, angenehm Süße aus getrockneten Datteln, Rosinen und Äpfeln.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

5 Minuten

Zubereitung:

10 Minuten

Gesamt:

15 Minuten

ZUTATEN

18 BLISS BALLS

FÜR DIE BALLS:

- 288 g Medjool Datteln
- entsteint
- 100 g Mandelkerne
- 40 g Cashewkerne
- 100 g Rosinen
- 50 g Apfelringe
- getrocknet, grob gehackt
- 50 g Mandelmus
oder ein anderes Nussmus
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Meersalz

ANLEITUNGEN

- Sollten die Datteln sehr hart sein, vor der Verarbeitung 30 Minuten in heißes Wasser einlegen und abseihen. Bei qualitativ hochwertigen Medjool Datteln kann dieser Schritt ignoriert werden, da die Datteln in der Regel weich genug sind.
- Für den Teig alle Zutaten, AUSSER der Apfelringe, in einen Food Processor (ich verwende hier meinen MagiMix) oder Hochleistungsmixer geben und mixen bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Dieser sollte schön klebrig, aber nicht zu trocken sein. TIPP: Unbedingt lange genug mixen, bis sich der Teig zu einem Klumpen formt.
- Apfelringe mit einem Messer in kleine Stücke schneiden und erst ganz zum Schluss untermixen.
- Mit feuchten Händen 18 Kugel mit einem Gewicht von circa 25g formen (hier empfiehlt sich auch ein Eisportionierer), falls Du per Hand rollst Handinnenflächen etwas anfeuchten.
- TIPP: Bliss Balls eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, dann werden sie richtig schön lecker.
- Restliche Bliss Balls in eine wieder verschließbare Box geben und im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Im Kühlschrank halten sie etwa 1 Woche, im Gefrierschrank bis zu 4 Wochen.

Vanille Kipferl



Einfache, mürbe und vegane Vanillekipferl mit feinem Puderzucker. Extrem lecker in der kalten Jahreszeit und vor allem auf dem weihnachtlichen Plätzchenteller.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:
Zubereitung:

10 Minuten
15 Minuten

Backzeit:
Gesamt:

10-12 Minuten
35 Minuten

ZUTATEN 35 STÜCK

FÜR DEN TEIG:

- 200 g feines Dinkelmehl Typ630 oder Weizenmehl Typ550 – gerne gemischt
- 100 g gemahlene Mandeln – oder andere Nüsse nach Wahl
- 80 g Rohrzucker – oder ein anderer Zucker nach Wahl
- 140 g vegane Margarine – ich nehme Bio Alsan
- 45 ml Mandelmilch – oder eine andere Pflanzenmilch
- 1 TL Bourbon Vanille
- Eine Prise Salz

FÜR DAS TOPPING:

- Bio-Puderzucker nach Belieben – oder einfach Rohrzucker im Hochleistungsmixer fein mahlen

ANLEITUNGEN

- Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit einer Dauerbackmatte (oder Backpapier) auslegen.
- Für den Teig Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Rohrzucker, vegane Margarine, Mandelmilch, Vanille und Meersalz in eine Schüssel oder Küchenmaschine geben. Mit den Händen oder Teigprogramm zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte eine gute Festigkeit haben und sich einfach Ausrollen lassen (siehe Video). Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl, falls zu fest, einen Schluck mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- Teig zu einem großen Klumpen formen, einen Teil abtrennen und zu einer fingerdicken Rolle formen. In 4-5 cm lange Stücke schneiden und zu Halbmonden formen. Auf dem Backblech verteilen und in den Ofen schieben. 10 Minuten backen, bis die Kipferl leicht gebräunt sind.
- Aus dem Ofen nehmen und sofort mit Puderzucker bestreuen (auf die noch heißen Kipferl).
- Backvorgang wiederholen, bis alle Kipferl gebacken sind.
- Bei Bedarf weiteren Puderzucker darüber streuen und genießen!
- Hält in einer gut verschließbaren Dose etwa 3 Wochen (wenn sie nicht vorher aufgegessen wurden).

Bratapfel Torte

(GF)



Softige, Bratapfeltorte mit feinem Cashewfrosting und einer Füllung aus karamellisierten Äpfeln? Perfekt für die Herbst-Winter Zeit.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

30 Minuten

Backzeit:

30 Minuten

Gesamt:

60 Minuten

ZUTATEN 12 STÜCKE

ANLEITUNGEN

FÜR DIE TORTENBÖDEN:

- 2 Leinsameneier
– siehe Leinsamen Ei im Booklet.
- 250 ml Mandelmilch
– oder eine andere Pflanzenmilch
- 150 g Brat- und Backöl
– oder ein anderes hocherhitzbares Öl
- ½ TL Natron
- 1 TL Apfelessig
– oder Zitronensaft
- 200 g Mehl – ich verwende helles Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
– alternativ mehr Mehl
- 150 g Rohrohrzucker
– alternativ Rohrzucker
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Bourbon Vanille– gemahlen oder 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz

FÜR DIE APFELFÜLLUNG:

- 450 g Äpfel
– in Stücke geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g Maisstärke
- 35 g Rohrohrzucker
- 50 ml Wasser oder Apfelsaft
- ½ TL gemahlener Zimt

FÜR DAS CASHEW FROSTING:

- 150 g Cashews
- 160 g Sojajoghurt – oder einen anderen Pflanzenjoghurt
- 60 ml Ahornsirup – alternativ Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Zitronenschale – frisch gezestet

- 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.
- Leinsameneier ansetzen. Beiseitestellen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen und zwei Springformen mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (Böden) und die Seiten mit etwas Margarine einstreichen.
- FÜR DIE TORTENBÖDEN Mandelmilch in eine große Schüssel geben, Apfelessig und Natron dazugeben. Kurz umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen.
- Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Rohrohrzucker, Backpulver, Bourbon Vanille, Leinsameneier und 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).
- 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.
- Für die APFELFÜLLUNG einen kleinen Topf bereitstellen, Äpfel und Zitronensaft hineingegeben und erhitzen.
- Während die Äpfel köcheln, in einer kleinen Schüssel Maisstärke mit Rohrohrzucker, Wasser und Zimt verrühren und anschließend in zu den Äpfeln geben. Unter Rühren eindicken lassen, Hitze wegnehmen und beiseitestellen.
- TIPP: Etwas mehr Apfelfüllung herstellen oder einfach 2-3 EL wegnehmen zum Verzieren der Torte.
- Die noch warme Apfelfüllung auf dem Tortenboden verstreichen und den Tortendeckel darauf geben.
- Abdecken und vollständig auskühlen lassen (gerne über Nacht), das ist wichtig, ansonsten zerläuft das Frosting.
- Torte aus der Springform nehmen und mit dem Cashew Frosting einstreichen.
- Nach Belieben mit Zimtstangen, Zimtpulver und Apfelfüllung dekorieren.
- TIPP: Torte noch kurz ins Eisfach stellen, damit alles gut fest wird und erst dann servieren

- ¼ TL Bourbon Vanille – gemahlen
- ½ TL Xanthan Gum
– alternativ 60ml Kokosöl
- Eine Prise Meersalz
- Zimtstangen

FÜR DIE DEKO:

- Apfelfüllung – ein bisschen was von oben aufheben oder mehr machen
- Zimtstangen

Linzer Torte



Einfache, mürbe und vegane Linzer Torte, getoppt mit feinem Puderzucker. Mit nur einer Schüssel hergestellt, nussig und gefüllt mit herrlicher Himbeermarmelade.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:
Backzeit:

10 Minuten
45 Minuten

Ruhezeit:
Gesamt:

30 Minuten
85 Minuten

ZUTATEN 12 STÜCK

FÜR DEN KUCHEN:

- 1 Leinsamenei - oder 2-3 EL Soja-mehl zur besseren Bindung vor allem bei glutenfreiem Mehl
- 160 g gemahlene Mandeln
- ich nehme ganze Mandeln mit Schale und mahle sie selbst
- 180 g feines Dinkelmehl Typ630 oder glutenfreie Mehlmischung
- 160 g vegane Margarine
- ich nehme Alsan
- 80 g Rohrzucker
- ½ TL Bourbon Vanille gemahlen oder Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- Optional: ¼ TL Nelken gemahlen
- Optional: 1 Messerspitze Muskat
- 1-2 EL kaltes Wasser
- 250 g Himbeermarmelade gekauft oder selbst gemacht

FÜR DAS TOPPING:

- optional Bio-Puderzucker nach Belieben

ANLEITUNGEN

- **FÜR DAS LEINSAMENEI:** Leinsamenmehl zusammen mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben und verrühren. 5 Minuten ziehen lassen, bis es anfängt einzudicken.
- **FÜR DEN KUCHEN** Ofen auf 175 Grad vorheizen und eine Tarteform mit etwas Margarine einfetten und Mehl ausstäuben (optional).
- Für den Teig gemahlene Mandeln, Dinkelmehl, vegane Margarine, Rohrzucker, Bourbon Vanille, Zimt, (optional) Nelken, (optional) Muskat und das kalte Wasser in eine große Backschüssel geben. Mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu weich sein, etwas mehr Mehl dazugeben. Sollte er zu fest sein, etwas mehr Wasser hineinkneten.
- Abdecken und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
- Teig nach der Ruhezeit noch einmal gut durchkneten.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Boden der Springform mit 2/3 des Teiges ausfüllen.
- Marmelade auf dem Kuchenboden verstreichen, bis alles gleichmäßig damit bedeckt ist.
- Den restlichen Teig ausrollen nach Belieben mit Plätzchen-Ausstechern ausstechen oder klassisch in Streifen schneiden und Kuchen damit bedecken. Ich habe in meinem Fall Sterne genommen.
- In den Ofen schieben, 45 Minuten backen und immer mal ein Auge darauf werfen, dass er nicht zu dunkel wird. Ansonsten Temperatur zurücknehmen auf 160 Grad und Backzeit etwas verlängern.
- Mit (optional) Puderzucker bestreuen, in Stücke schneiden und genießen!
- Hält bei kühler Raumtemperatur abgedeckt bis zu 2 Wochen (ähnlich wie anderes Dauergebäck wie z.B. Stollen).

Nougat Kugeln

Einfache, mürbe und vegane Nougatkugeln mit weichen Kern aus Nougat. Weihnachtlich gewürzt mit Vanille und Zimt und mit feiner Schokolade verziert.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:
Zubereitung:

10 Minuten
20 Minuten

Backzeit:
Gesamt:

12 Minuten
42 Minuten

ZUTATEN

80 KUGELN

FÜR DEN TEIG:

- 1 Leinsamenei – 1 EL Leinsamenschrot + 2,5 EL heißes Wasser, alternativ Sojamehl
- 200 g veganes Nuss-Nougat – ich verwende das von Ruf (Werbung da Markennennung, unbezahlt)
- 300 g feines Dinkelmehl Typ630 oder Weizenmehl Typ550 – gerne gemischt
- 100 g vegane Margarine – ich nehme Bio Alsan (Werbung da Markennennung, unbezahlt)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt – gemahlen
- ½ TL Bourbon Vanille – gemahlen
- Eine Prise Salz
- 1 EL Mandelmilch – je nach Bedarf Schlückchenweise mehr

FÜR DIE FÜLLUNG:

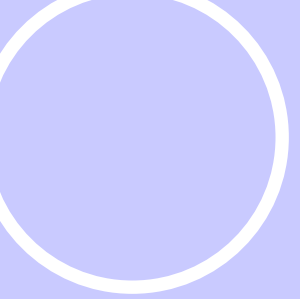
- 125 g Nougat – mehr nach Belieben

ZUM VERZIEREN:

- 100 g vegane Zartbitter-Kuvertüre – geschmolzen

ANLEITUNGEN

- Leinsamenei ansetzen und beiseitestellen.
- Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 160 Grad (Heißluft) vorheizen und ein Backblech mit einer Dauerbackmatte (oder Backpapier) auslegen.
- Für den Teig Leinsamen Ei, Dinkelmehl, veganes Nougat, Backpulver, vegane Margarine, Zimt, Vanille und Meersalz in eine Schüssel oder Küchenmaschine geben. Mit den Händen oder Teigprogramm zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte eine gute Festigkeit haben und sich gut formen lassen (siehe Video). Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl, falls zu fest, einen Schluck mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- Teig zu einem großen Klumpen formen, dann längs halbieren, vierteln und achteln. Dann in 80 gleiche Teile schneiden.
- Nougat für die Füllung in 80 gleiche Teile schneiden oder nach Gefühl füllen.
- Je ein Teigstück nehmen, flach drücken, das Nougatteil daraufsetzen und mit dem Teig umschließen. Noch einmal kurz zwischen den Händen zu einer Kugel formen und auf das Backblech geben.
- Wiederholen bis der ganze Teig verbraucht ist.
- In den Ofen schieben und 12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die vegane Kuvertüre vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen und die Kugeln damit verzieren.
- Gleich verschenken oder vernaschen und genießen!
- Hält in einer gut verschließbaren Dose etwa 3 Wochen (wenn sie nicht vorher aufgegessen wurden).



Be Healthy.
Be Happy.
Be Vegan. 

BASIC REZEPTE HOW-TO.

Leinsamen Ei

Leinsamen Ei in 5 Minuten, der vegane Ei-Ersatz, Laktosefrei und sehr vielseitig für Kochen und Backen einsetzbar.

Vorbereitung:

5 Minuten

Gesamt:

5 Minuten

ZUTATEN

1 Ei

FÜR DAS EI:

- 3 EL heißes oder sehr warmes Wasser - 45ml
- 1 EL Leinsamenmehl* - = geschroteter Leinsamen (7g)

*Für das Leinsamenmehl eine Tasse ungeschälte Leinsamen in einem Hochleistungsmixer für circa 60 Sekunden bei höchster Stufe mixen und zu einem groben Mehl verarbeiten. In ein luftdicht verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

>>> Alternativ fertigen Leinsamenschrot kaufen.

Hinweis: Hier wurde das wertvolle Leinöl aber bereits entzogen.

ANLEITUNGEN

- Leinsamenmehl zusammen mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben und verrühren. 5 Minuten ziehen lassen, bis es anfängt einzudicken.
- Sofort verwenden

Kokosnusssahne

Eine 10 Minuten, 3 Zutaten Kokosnusssahne, natürlich gesüßt, laktosefrei und sehr vielseitig.

Vorbereitung:
Zubereitung

5 Minuten
5 Minuten

Gesamt:

10 Minuten

ZUTATEN 2 PORTIONEN

FÜR DIE SAHNE:

- 400 ml Kokosnussmilch - ich verwende die Hausmarke von Alnatura* mindestens 24 Stunden vorher im Kühlschrank gelagert
- 2 EL Puderzucker in Bio-Qualität
- ¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

*Werbung da Markennennung

ANLEITUNGEN

- Rührschüssel ins Eisfach stellen und 5 Minuten kühlen lassen.
- Den festen, cremig-fetten Teil der Kokosnussmilch mit einem Löffel aus der Dose abschöpfen und die gekühlte Schüssel geben.
- Puderzucker und Vanille dazugeben.
- Mit einem Handrührer (oder einer Küchenmaschine) 2-4 Minuten auf höchster Stufe rühren, bis eine cremige Sahne entstanden ist. Abschmecken und je nach Belieben, noch etwas mehr Puderzucker hinzugeben.
- Sofort verwenden und genießen oder bis zu 2 Tagen in einer luftdicht verschlossenen Box im Kühlschrank lagern.

Cashewsahne

Eine 5 Minuten, 5 Zutaten Cashew Sahne, natürlich gesüßt, vegan, laktosefrei und sehr vielseitig.

Vorbereitung:
Zubereitung

1 Minuten
4 Minuten

Gesamt:

5 Minuten

ZUTATEN 2 PORTIONEN

FÜR DIE SAHNE:

- 150 g Cashews*
- 120 ml gefiltertes Wasser
- 30 ml Agavendicksaft - oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel
- 1 TL Bourbon Vanillepulver
- Eine Prise Meersalz

* Falls Du einen Food Processor hast, dann musst Du die Kerne nicht einweichen. Bei einer leistungsschwächeren Maschine Cashews mit heißem Wasser übergießen und eine Stunde ziehen lassen (ohne Deckel). Abgießen und gut abwaschen. Mit einem Küchentuch trocknen und dann mixen

ANLEITUNGEN

- Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mindestens 30 – 60 Sekunden auf höchster Stufe zu einer cremigen Maße verarbeiten.
- Auf das gewünschte Gericht geben oder einfach pur genießen.
- Reste bis zu 5 Tage in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

MAKE
IT
GLUTENFREI.

glutenfreie Mehlmischung

Glutenfreie Mehlmischung um herkömmliche Mehle wie Weizen, Dinkel, Roggen etc. zu ersetzen.

Vorbereitung:

5 Minuten

Gesamt:

5 Minuten

ZUTATEN

750g

FÜR DIE MEHLMISCHUNG

- 250 g Reismehl Vollkorn
- 250 g Buchweizenmehl
- 250 g glutenfreie Mehlmischung *

*diese kannst Du entweder fertig kaufen (was ich sehr gerne mache) oder selbst mischen aus 125g Maisstärke und 125g Tapiokastärke. Ich bevorzuge die fertige Mischung, da auch das Preis-Leistungsverhältnis meist besser ist.

ANLEITUNGEN

- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen bis sich alles gut verbunden hat und in einem luftdicht verschließbaren Gefäß aufbewahren.

Marzipan Stollen



Mürber und veganer Marzipan
Stollen mit weichen Kern aus
Marzipan. Perfektes, haltbares Ge-
bäck für Dein veganes Weihnachten.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:
Backzeit:

30 Minuten
60 Minuten

Ruhezeit:
Gesamt:

60 Minuten
150 Minuten

ZUTATEN 15 STÜCK

FÜR DEN TEIG:

- 1 Leinsamen-Ei – alternativ Sojamehl (siehe Guide)
- 500 g feines Dinkelmehl Typ630 oder Weizenmehl Typ550 – gerne gemischt
- 1 Packung Trockenhefe
- 150 ml Pflanzenmilch, lauwarm (nicht heiss!) – ich verwende Mandelmilch
- 100 g Rohrohrzucker
- 100 g vegane Margarine – ich nehme Bio Alsan
- 200 g Rosinen
- 100 g Mandelblättchen
- 100 g vegane Marzipan Rohmasse
- 50 g Orangeat
- ½ TL Bourbon Vanille
- Eine Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 100 g vegane Marzipan Rohmasse

FÜR DAS VERZIEREN:

- Puderzucker nach Belieben – ich nehme Bio-Puderzucker oder mahle Rohrohrzucker ganz fein in einem Hochleistungsmixern

ANLEITUNGEN

- Ein Leinsamen Ei ansetzen und beiseitestellen
- Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 160 Grad (Heißluft) vorheizen und ein Backblech mit einer Dauerbackmatte (oder Backpapier) auslegen.
- Für den Teig Leinsamen Ei, Dinkelmehl, Trockenhefe, lauwarme Pflanzenmilch, Rohrohrzucker, Margarine, Marzipanrohmasse, Orangenschale, Bourbon Vanille und eine Prise Salz in eine Küchenmaschine geben und zu einem festen, glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte eine gute Festigkeit haben und sich gut formen lassen (siehe Video). Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl, falls zu fest, einen Schluck mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- In eine große Backschüssel geben, Rosinen, Mandelblättchen und Orangeat dazugeben. Mit den Händen kneten, bis sich alles mit dem Teig gut verbunden hat.
- Mit einem Tuch abdecken und eine Stunde an einem zimmerwarmen Ort ohne Zugluft gehen lassen.
- Nach Ablauf der Gehzeit direkt auf die Dauerbackmatte oder Backpapier geben und mit den Händen zu einem Quadrat plattdrücken.
- FÜR DIE FÜLLUNG Marzipan Rohmasse zu einer Rolle formen (siehe Video!) und in die Mitte des Teiges legen. Dann zuerst die untere Seite und dann die obere Seite nach innen klappen. Mit der Handkante einmal oben eindrücken, damit die typische Stollenform entsteht.
- In den Ofen schieben und eine Stunde backen.
- Aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit Puderzucker bestreuen.
- OPTIONAL: Mit einem Holzstäbchen den Stollen auf der gesamten Fläche einstechen und mit geschmolzener Margarine einstreichen.
- In Scheiben schneiden, genießen! Alternativ schön verpacken und verschenken.
- Hinweis: Traditionell sollte der Stollen 14 Tage vor dem Verzehr durchziehen, bevor gegessen wird. Schön gemeint, aber bei uns klappt das nicht so ganz.

veganer

Gewürzkuchen

(GF)

Einfach, saftig und voller winterlicher Gewürze? Ja das geht mit diesem Rezept für einen zauberhaften, veganen Gewürzkuchen. Innen fluffig und saftig, getoppt mit einem himmlischen Zuckerguss.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

15 Minuten

Backzeit:

50 Minuten

Gesamt:

65 Minuten

ZUTATEN

10 STÜCK

FÜR DEN KUCHEN:

- 250 ml Mandelmilch
- 150 g Kokosnussöl - geschmolzen
- ½ TL Natron
- 1 TL Apfelessig 200 g Mehl - ich verwende helles Dinkelmehl Typ 630, es geht aber auch mit meiner glutenfreien Mehlmischung
- 100 g Mandelmehl
- 150 g Rohrzucker
- 33 g Kakao
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Bourbon Vanille - gemahlen
- ½ TL Meersalz
- 2 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Nelken - gemahlen

FÜR DAS TOPPING/FROSTING:

- 56 g vegane Margarine - geschmolzen
- 150 g Puderzucker - ich nehme Bio-Qualität
- Einen Spritzer Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch

ANLEITUNGEN

- Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Kastenform mit etwas Kokosnussöl einfetten und mit Kakaopulver ausstäuben (optional).
- Die Mandelmilch und Apfelessig in eine große Backschüssel geben und verrühren. Natron dazugeben und umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt leicht schäumen. Jetzt langsam das flüssige Kokosnussöl unterrühren.
- Ein Sieb über die Schüssel geben, Mehl, Mandelmehl, Rohrzucker, Kakao, Backpulver, Vanille und Salz dazugeben und weiter rühren, bis sich alles zu einem gleichmäßigen Teig verbunden hat. Lebkuchengewürz und gemahlene Nelken unterrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Der Teig sollte eine eher flüssige Konsistenz haben, falls er zu fest ist, einen wenig Pflanzenmilch dazugeben.
- Teig in die Springform geben, Glattstreichen und in den Ofen schieben. 50-60 Minuten backen und mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen schon 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).
- FROSTING/TOPPING: Puderzucker in eine Schüssel sieben, geschmolzene Margarine und Pflanzenmilch dazugeben und gut verrühren. Die Konsistenz sollte so flüssig sein, dass sie einfach über den Kuchen gegossen werden kann. Im Zweifel noch etwas Pflanzenmilch dazugeben. Über den ausgeköhlten Kuchen geben, kurz fest werden lassen, in Stücke schneiden und genießen!

RAW

Tiramisu

(RAW)



Unglaublich cremiges roh-veganes Tiramisu mit Cashew Mascarpone, natürlich gesüßt, vegan, laktosefrei getoppt mit feinem Kakao

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

20 Minuten

Kühlzeit:

4 Stunden

Gesamt:

4 Stunden 20 Minuten

ZUTATEN

6 PORTIONEN

FÜR DEN BODEN

- 100 g gemischte Nüsse – ich nehme Walnüsse und Mandeln gemischt
- 6 Stück Medjool Datteln
- 45 ml starken Espresso
- ¼ TL Bourbon Vanille – gemahlen

FÜR DIE VEGANE MASCARPONE

- 200 g Cashewkerne – nach Belieben eingeweicht *nicht notwendig bei einem starken Mixer
- 250 ml Pflanzenmilch – ich nehme Hafermilch
- 80 ml Ahornsirup – oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel nach Wahl
- 15 ml Zitronensaft – gerne etwas Abrieb der Zitronenschale (oder Orangenschale falls zur Hand)
- ¼ TL Bourbon Vanille – gemahlen
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Xanthan Gum - natürliches Bindemittel! Unbedingt zulegen.

FÜR DAS TOPPING:

- Kakaopulver – roh, nach Belieben
- Optional für einen weihnachtlichen Geschmack 1 TL Zimt – eine Prise Nelken und Muskat dazugeben

ANLEITUNGEN

- FÜR DEN BODEN alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben (am besten Twister Jar, Magi Mix, oder ein ähnliches Gerät) und zu einer feinen Masse verarbeiten. Je nach Belieben noch etwas größere Nussstückchen im rohen Teig lassen.
- Rohkostteig in 6 Dessertgläser füllen und mit den Fingern (am besten angefeuchtet) nach unten drücken.
- Für die MASCARPONE alle Zutaten (außer Xanthan Gum) in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Am Schluss (optional) Xanthan Gum dazugeben, noch einmal kurz mixen und auf dem Nussboden verteilen. Glattstreichen und in den Kühlschrank stellen. Mindestens 4 Stunden durchziehen lassen.
- Nach der Ruhezeit aus dem Kühlschrank nehmen und mit reichlich Kakaopulver für das TOPPING bestreuen.
- Reste bis zu 3 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Orangen

Hafer-Cookies

(GF)



Vegane Orangen-Hafer Cookies, natürlich gesüßt und fruchtig dank Orangenöl und Orangenschale. Abgerundet mit weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Muskat und Kardamom.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

10 Minuten

Backzeit:

12-15 Minuten

Gesamt:

25 Minuten

ZUTATEN

15 KEKSE

FÜR DIE COOKIES:

- 50 ml Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 67 ml Brat- und Backöl oder ein anderes hitzebeständiges Öl
- 67 g Kokosblütenzucker oder Rohrzucker
- 4-6 Tropfen Orangenöl oder natürlichen Orangenextrakt
- Schale einer unbehandelten Bio-Orange
- 120 g Haferflocken – auf Wunsch glutenfreie Variante
- 80 g Dinkelmehl oder glutenfreie Mehlmischung
- 1 TL Zimt gemahlen
- ½ TL Ingwer gemahlen
- ¼ TL Bourbon Vanille gemahlen
- ¼ TL Kardamom gemahlen
- Eine Messerspitze Muskat
- 1 TL Natron
- Eine Prise Meersalz
- 75 g Rosinen oder Cranberries

ANLEITUNGEN

- Ofen auf 180 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
- FÜR DEN TEIG alle Zutaten nacheinander in eine große Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Mit den Händen und einem Löffel 15 gleichmäßige Portionen abtrennen (Vorsicht die Rosinen machen sich gerne selbstständig, einfach wieder in den Teig hineindrücken). Zu Kugeln formen, auf das Backblech legen und einmal plattdrücken und Cookies formen.
- In den Ofen schieben und 12 Minuten backen. Bei dieser Backzeit werden sie schön soft. Falls sie trockner werden wollen, Backzeit auf 15 Minuten erhöhen.
- Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Genießen!

vegane

Nussecken

(GF)

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 ...

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

35 Minuten

Backzeit:

25 Minuten

Gesamt:

60 Minuten

ZUTATEN

32 STÜCK

FÜR DEN TEIG

- 2 Stück Leinsamen Ei
- 450 g glutenfreie Mehlmischung - oder Dinkelmehl falls nicht glutenfrei gewünscht
- 200 g Rohrohrzucker
- 200 g Alsan oder festes Kokosfett - bitte kein flüssiges Kokosfett verwenden
- 1 TL Bourbon Vanille gemahlen
- 75 ml kaltes Wasser
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Meersalz

FÜR DIE NUSSMASSE

- 200 g Haselnüsse
- 100 g Mandeln
- 150 g Rohrohrzucker
- 150 g Kokosnussöl - geschmolzen
- 1 TL Bourbon Vanille gemahlen
- 100 g Aprikosenmarmelade

FÜR DIE GLASUR:

- 200 g vegane Zartbitterschokolade

ANLEITUNGEN

- Backofen auf 160 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Nüsse per Hand oder mit einem Food Processor klein Hacken. Je nach persönlichem Geschmack können die Nüsse feiner oder gröber gehackt werden
- In einer großen Backschüssel zwei Leinsameneier (2 EL Leinsamenmehl + 6 EL lauwarmes Wasser) vorbereiten und 5 Minuten ziehen lassen. (siehe How-To Basic Rezepte)
- Nach der Ziehzeit glutenfreie Mehlmischung, Rohrohrzucker, Alsan, Vanille, Wasser Backpulver und Meersalz zu den Leinsameneiern geben und mit den Händen oder einer Küchenmaschine (Mürbteig Aufsatz, kein Knethaken) zu einem geschmeidigen, gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- Teig zu einer Kugel formen und mit einem Teigroller gleichmäßig in der Größe des Backblechs ausrollen.
- Aprikosenmarmelade gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.
- In einem kleinen Topf oder Saucier alle Zutaten für die Nussmischung 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.
- Nussmischung 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.
- Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
- In 16 gleichmäßige Quadrate schneiden und jeden Quadrat noch einmal längst scheiden, so dass 32 Rechtecke entstehen.
- Schokolade bei niedriger Temperatur vorsichtig im Wasserbad schmelzen und die Ecken der Nussecken mit Schokolade überziehen.
- 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.

einfache

Zimtschnecken



7 Zutaten, vegane Zimtschnecken aus feinem Dinkelmehl, natürlich gesüßt und herrlich zimtig. Reichhaltig, cremig, fluffig, getoppt mit einem traumhaften Zuckerguss.

ZUBEREITUNG

Vorbereitung:

90 Minuten

Backzeit:

25 Minuten

Gesamt:

115 Minuten

ZUTATEN

10 SCHNECKEN

FÜR DEN HEFETEIG

- 1 Packung Trockenhefe
- 240 ml Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch
- 42 g vegane Butter - ich nehme Bio-Asan
- 410 g feines - helles Dinkelmehl, alternativ Weizenmehl, gerne auch mit Vollkornmehl mischen
- 1 EL Rohrohrzucker - alternativ Kokosblütenzucker verwenden
- ¼ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 42 g vegane Butter - ich nehme Bio-Asan
- 50 g Rohrohrzucker
- 2 TL Zimt - gemahlen

FÜR DEN ZUCKERGUSS

- 112 g Puderzucker - in Bio-Qualität
- 1 EL Mandelmilch

ANLEITUNGEN

- **FÜR DEN HEFETEIG** in einem kleinen Topf Butter auf kleiner Hitze langsam schmelzen. **VORISCHT NICHT ZU HEISS WERDEN LASSEN.** Sobald die Butter beginnt zu schmelzen, Hitze wegnehmen.
- Trockenhefe in eine große Schüssel (oder Rührschüssel der Küchenmaschine geben). Flüssige Butter und Mandelmilch dazugeben. Mit einem Holzlöffel rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. 1 EL Zucker und Salz dazugeben dazugeben und kurz weiter rühren.
- Falls mit der Küchenmaschine gearbeitet wird, 3 Tassen Mehl in die Schüssel geben und mit dem Knethaken zunächst vorsichtig, dann bei höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeitet. Falls mit den Händen gearbeitet wird, nach und nach ½ - 1 Tasse Mehl dazu geben und mit einem Holzlöffel rühren bis ein loser Teig entstanden ist. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig für circa 1 Minute kneten, bis dieser eine schöne, glatte Oberfläche hat. Eventuell etwas Milch (falls der Teig zu trocken) oder Mehl (falls der Teig zu flüssig ist. Mit der Küchenmaschine ist das Kneten per Hand nicht notwendig.
- Schüssel mit Mehl bestäuben und den Teig wieder hineinlegen (Küchenmaschine einfach in der Schüssel lassen). Mit einem Küchentuch abdecken und an einen warmen (nicht heißen!) Ort stellen, ohne Zugluft. 1 Stunde gehen lassen.
- Nach Ablauf der Gehzeit Ofen auf 175 Grad vorheizen. 20x20cm große Backform einfetten und mit Mehl bestäuben.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig noch einmal kurz kneten. Quadratisch ausrollen. **FÜR DIE FÜLLUNG** mit geschmolzener Butter einpinseln. Dann mit Rohrohrzucker und Zimt bestäuben.
- Den Teig jetzt einrollen. Dafür an einem Ende starten und der gesamten Länge nach einrollen, bis eine große, gleichmäßige Rolle entstanden ist. Mit einem Messer oder einem Faden in etwa 5 cm breite Teile scheiden und mit der Schnittkante nach oben in die Backform legen.
- Sobald alle Teile gleichmäßig in der Backform verteilt sind, optional mit weiterer geschmolzener Butter einstreichen und in den Ofen geben. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche der Zimtschnecken goldbraun und knusprig sind.
- Einige Minuten auskühlen lassen und in der Zwischenzeit (optional) den Zuckerguss vorbereiten.
- Puderzucker und Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vorsichtig verrühren, bis ein gleichmäßiger glatter Guss entstanden ist. Falls zu trocken, sehr vorsichtig Schlückchen weisse Pflanzenmilch nachgießen.
- Zuckerguss über den Zimtschnecken verteilen, servieren und genießen!



VEGANE VIBES

follow us

@veganevibes

#veganevibes



CP2 Consulting UG (haftungsbeschränkt)
c/o VEGANEVIBES
Schacha 4
D-93155 Hemau

kontakt@veganevibes.de
<https://www.veganevibes.de>