

ANDREA CELIK



GESUNDE KÜCHE

# VEGANE BACKKUNST

+ 50 REZEPTE

# Inhaltsverzeichnis

[Amerikaner](#)  
[Apfel-Bananen Kekse](#)  
[Apfeltaschen](#)  
[Apfelkuchen](#)  
[Apfel-Streusel-Kuchen](#)  
[Aquafaba](#)  
[Badische Scherben](#)  
[Baiser](#)  
[Brötchen](#)  
[Chips aus Kartoffeln](#)  
[Chips aus Auberginen](#)  
[Donuts](#)  
[Eiersatz](#)  
[Franzbrötchen](#)  
[Früchtebrot](#)  
[Früchte-Muffins](#)  
[Frühlingsrolle](#)  
[Gewürzsterne](#)  
[Grießkuchen \(Revani\)](#)  
[Grundrezept für Tortenboden](#)  
[Haferflocken-Kekse](#)  
[Hühnereiweiß Ersatz vegan](#)  
[Karottenkuchen](#)  
[Käsekuchen](#)  
[Kokos-Kekse](#)  
[Löffelbiskuit](#)  
[Lauchquiche](#)  
[Mandel-Kekse](#)  
[Mandelkuchen](#)  
[Marzipan-Torte](#)  
[Mikrowellenkuchen](#)

[Mohnkuchen](#)  
[Muffins](#)  
[Mutzen](#)  
[Müsli-Kekse](#)  
[Nougat Torte mit Kirschen](#)  
[Nusskekse](#)  
[Obstkuchen](#)  
[Pizza](#)  
[Pfannkuchen](#)  
[Schneeflöckchen](#)  
[Schokoladenkuchen](#)  
[Schokoladen Nuss Kuchen](#)  
[Shortbread](#)  
[Spritzgebäck](#)  
[Tiramisu](#)  
[Tortenboden Grundrezept](#)  
[Vanille Kipferl](#)  
[Waffeln](#)  
[Zitronenkekse](#)  
[Zupfkuchen](#)  
[Hinweise](#)

Das Rezept "Mikrowellenkuchen" ist eine Kooperation mit dem Youtube Kanal »Lila Kuchen«.

Weitere Infos auch unter: [www.krimitante.de](http://www.krimitante.de)

### **Über den Autor:**

Andrea Celik befasst sich seit über 35 Jahren mit der medialen Lebensberatung. Zu ihren großen Vorbildern zählen: Dr. Joseph Murphy, Dr. Vincent Peale und Dale Carnegie.

Bereits während des Abiturs hat sie sich neben Jura, schwerpunktmäßig auf Psychologie und Philosophie spezialisiert.

Sie wurde vereidigte Übersetzerin und arbeitete für den auswärtigen Dienst.

In dieser Zeit studierte sie Journalismus und Kinderbuchautorin.

Heute ist sie als Autorin selbstständig.

[www.krimitante.de](http://www.krimitante.de)

[www.andreacelik.de](http://www.andreacelik.de)

Bei Facebook: @autorin.andreacelik

Newsletter erhalten: [autorennews@krimitante.de](mailto:autorennews@krimitante.de)

Instagram: @autorin.andreacelik

Twitter: @andreacelik

Neu:

Wie lege ich Tarotkarten?

ISBN-13 : 978-3753168807

# **Vegane Backkunst + 50 Rezepte**

Von Andrea Celik

C/O Block Services  
Stuttgarter Str. 106  
70736 Fellbach

+4932122241095  
post@krimitante.de  
www.krimitante.de

3. Auflage, 2021

© 2015 Alle Rechte vorbehalten.

C/O Block Services  
Stuttgarter Str. 106  
70736 Fellbach

post@krimitante.de  
www.krimitante.de

Covergestaltung/Bilder:

© notionPic

© Andrea Celik

## **Amerikaner**

### **Zutaten:**

- 100 g Margarine vegan
- 100 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 300 g Mehl
- 3 Teelöffel Backpulver
- 1 reife Banane (püriert)
- 100 ml Mandelmilch

### **Zubereitung:**

- 1. Margarine mit dem Zucker schaumig rühren.
- 2. Das Mark einer Vanilleschote hinzufügen unditerrühren.
- 3. Die pürierte Banane unter die Mischung rühren.
- 4. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und nach und nach unter den Teig mischen.
- 5. Die Mandelmilch ebenfalls unter den Teig rühren. Der Teig sollte nicht zu flüssig sein.
- 6. Ein Backblech mit Papier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 7. mit Hilfe von 2 Esslöffeln kleine runde Teig-Kleckse auf dem Blech verteilen.
- 8. Den Teig zu kleinen runden Amerikanern formen und für ca. 20 Minuten backen.

### **Tipps:**

Die Amerikaner zur Hälfte in Schokolade tunken.

## **Apfel-Bananen Kekse**

### **Zutaten:**

- 1 große reife Banane
- 2 kleine Äpfel mehlig
- 10 g Sojamehl
- 100 g Haferflocken
- 30 g Mehl
- 30 g Zucker
- 1 Teelöffel Natron oder Backpulver
- 3 Esslöffel Sojafrischmilch

### **Zubereitung:**

- 1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2. Die Banane mit der Sojafrischmilch pürieren.
- 3. Haferflocken, Sojamehl, Zucker, Natron und das Mehl vermischen.
- 4. Die Äpfel und dem Bananenpüree mit der Haferflockenmischung vermischen.
- 5. Die Masse so lange kneten, bis alle Zutaten verarbeitet sind.
- 6. Sollte der Teig zu trocken werden, Sojafrischmilch in kleinen Mengen zufügen.
- 7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 8. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 9. Vom Teig kleine Keks-Taler fertigen und auf das Backblech legen.
- 10. Die Kekse für circa 15 Minuten backen.