

# Vegan backen

Vegane Rezepte für Kuchen und Desserts



G|U

# Inhalt

## **Vorwort**

## **Rezepte**

Cupcakes

Mousse-au-Chocolat-Cups

Mandarinenkuchen

Zitronenküchlein aus Kartoffelteig

Schoko-Nougat-Mousse mit Mangoschaum

Pancakes mit Apfelsirup

Marmorkuchen

Apfel-Nusskuchen

Buchteln mit Pflaumen

Schokoladenpudding

Frozen Haferjoghurt mit Macadamiakrokant

Früchtebrot

Schokoküchlein

Aprikosen-Mohn-Schiffchen

Hefezöpfe

Vanillekipferl

Apfel-Marzipan-Strudel

Biskuitrolle mit Blaubeeren

Vanillereis mit Zimtzucker

Kokos-Milchreis-Brulée

Heidelbeer-Mandel-Sorbet

Käsekuchen mit Tofu

Tarte mit Birnen und Nusskäse

Schoko-Kirsch-Kuchen

Tripple-Chocolate-Cookies

Weihnachtsplätzchen

Mango-Marzipan-Tarte

Zimttarteletts mit Bratapfelsorbet

Whoopies mit Tonkacreme

Cranberry-Softcookies

Schokomuffins mit Kirschfüllung

## **Buchhinweise**

## **Impressum**

Garantiekasten

Anzeige

## Vorwort

Tripple-Chocolate-Cookies, Mandarinenkuchen oder Hefezopf – hier werden herrliche vegane Süßspeisen auf den (Kaffee-)Tisch gebracht. Wir in der Redaktion haben nicht nur die besten süßen veganen Rezepte für dieses E-Book ausgewählt, sondern auch großen Wert darauf gelegt, dass die Rezepte einfach gelingen. Nach einer anstrengenden Woche kann so der Sonntagskuchen ruck, zuck auf dem Tisch stehen. Und da die Rezepte alle in der Redaktion getestet wurden, können wir das sichere Gelingen garantieren.

Einen guten Appetit wünscht  
die Redaktion Kochen und Verwöhnen



## Cupcakes

EINFACHES GRUNDREZEPT

**50 g vegane Margarine**

**125 g Zucker**

**1 Pck. Vanillezucker**

**1 Prise Salz**

**2 TL Ei- Ersatzpulver (oder Sojamehl oder 80 g  
Apfelmus)**

**120 ml Sojamilch**

**1 TL Apfelessig**

**200 g Mehl (Type 405)**

**1 Pck. Backpulver**

**12 Papier- oder Silikonförmchen**

## ***Für ein 12er-Muffinblech***

35 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 150 kcal

- 1.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Bei Verwendung von Papierförmchen diese in die Mulden des Muffinblechs setzen.
- 2.** Für den Cupcakes-Grundteig die Margarine, den Zucker, den Vanillezucker und das Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Nach und nach Ei-Ersatzpulver, Sojamilch und Essig unter Rühren dazugeben. Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel mischen und unter die Zuckermasse heben, bis ein zäher Teig entsteht.
- 3.** Den Teig in die Mulden des Muffinblechs oder in die Silikonförmchen füllen. Die Cupcakes im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Dann die Stäbchenprobe machen! Dafür ein Holzstäbchen in die Mitte der Cupcakes stecken. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, sind die Törtchen fertig. Sonst noch einige Minuten weiterbacken. Eventuell die Oberfläche der Cupcakes mit Alufolie oder Backpapier abdecken, damit sie nicht zu braun werden.
- 4.** Die Cupcakes aus dem Backofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Die abgekühlten Cupcakes mit einer Creme verzieren.



## Mousse-au-Chocolat-Cups

FÜR SCHOKOHOLICS!

**1 Cupcake-Grundteig (siehe [≥](#))**  
**400 g kalte vegane aufschlagbare Sahne**  
**150 g vegane Zartbitterschokolade (oder vegane**  
**Nugatschokolade)**  
**Agavendicksaft**  
**1 gestr. TL Agar-Agar**  
**Spritzbeutel mit Sterntülle**

***Für 12 Stück***

Zubereitungszeit: 20 Min  
Pro Stück ca. 330 kcal

1. Cupcakes wie auf > beschrieben backen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Schokolade klein hacken, in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen. Agavensirup nach Geschmack unterrühren. Schokolade vorsichtig unter die Sahne heben.

2. 50 ml Wasser erwärmen. Agar-Agar unterrühren und ca. 1 Min. köcheln, dann unter gelegentlichem Rühren handwarm abkühlen lassen. Unter die Schokosahne mixen. Die Mousse über Nacht kalt stellen. Am nächsten die Mousse üppig auf die Cupcakes spritzen.



## Mandarinenkuchen

### ***Für 1 Backblech (ca. 25 Stück)***

Für den Rührteig 400 g Sojajoghurt, 2 EL geschrotete Leinsamen und 150 ml Öl verrühren und 10 Min. ziehen lassen. 300 g Dinkelmehl (Type 630), 3 TL Backpulver, 50 g gemahlene Mandeln, 100 g Rohrohrzucker, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker und 1 Prise Salz vermischen. Mit dem Joghurt-