

VEGAN

Bianca Zapatka

Cakeporn

70 fantastische Rezepte
für Kuchen, Torten und
süße Köstlichkeiten

riva

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Bianca Zapatka

VEGAN Cakeporn

70 fantastische Rezepte für Kuchen,
Torten und süße Köstlichkeiten

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

riva



TIPPS FÜR DAS VEGANE BACKEN 5

WUNDERVOLLE RÜHRKUCHEN 17

BESONDERE KÄSEKUCHEN 51

KÖSTLICHKEITEN AUS HEFETEIG 91

TARTES UND PIES 129

VERFÜHRERISCHE TORTEN 163

BROWNIES, MUFFINS UND CO. 203

DESSERTS UND KEKSE 233

REZEPTREGISTER 264

ZUTATENREGISTER 267





Tipps für das
vegane Backen

Backofen

Die meisten Backöfen bieten heutzutage verschiedene Backoptionen. Die gängigsten Einstellungen sind Umluft und Ober-/Unterhitze. Während bei Ober-/Unterhitze der Ofen mittels Heizspiralen von oben und unten die gewünschte Temperatur erreicht, wird bei der Umluftfunktion – neben der gleichzeitigen Beheizung von oben und unten – die Hitze gleichmäßig durch einen Ventilator im Innenraum des Ofens verteilt. Welche dieser Einstellungen man nutzen sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Umluft oder Ober-/Unterhitze?

Generell benötigt man bei dem Backen mit Umluft 20 °C weniger als beim Backen mit Ober-/Unterhitze. Verfügt der verwendete Backofen nicht über eine Umluft-Funktion, so kann man die Temperatur anpassen. Ich backe Kuchen in den meisten Rezepten mit Ober-/Unterhitze, da er so saftiger bleibt und gleichmäßiger bräunt. Wenn man jedoch auf mehreren Ebenen im Backofen zeitgleich backen möchte, bietet sich die Umluft-Funktion eher an, da sich die Hitze dann besser verteilt. Sollen hingegen mit Ober-/Unterhitze mehrere Bleche gebacken werden, muss dies in mehreren Schritten erfolgen. Wenn im Rezept nicht anders angegeben, backt man mit Ober-/Unterhitze 1 Blech und positioniert dieses auf der mittleren Schiene im Ofen. 2–3 Springformen (Ø 18 bzw. 20 cm) für eine Torte können, je nach Backofengröße, problemlos nebeneinander gebacken werden.

Eier ersetzen

Beim konventionellen Backen sind Eier ein essenzieller Bestandteil des Teigs. Zum einen dient das Eigelb als Bindemittel, zum anderen

kann ein steif geschlagenes Eiweiß für Luftigkeit sorgen. In der veganen Küche müssen diese Eigenschaften durch alternative Zutaten erreicht werden. Das ist tatsächlich einfacher, als man zunächst vermuten mag, auch wenn man keine Ei-Ersatz-Mischungen aus dem Handel verwenden möchte. Oft genügt zum Binden sogar das in Mehl enthaltene Gluten oder die Zugabe von etwas Speisestärke. Auch die Verwendung von Sojamilch im Teig trägt zur Bindung bei. Das in Soja enthaltene Lecithin hat nämlich eine bindende Eigenschaft und eignet sich daher sehr gut zum veganen Backen. Wenn glutenfrei und/oder sojafrei gebacken werden soll und mehr Bindung oder Luftigkeit gewünscht ist, gibt es zahlreiche weitere Optionen, die dem Gebäck darüber hinaus Saftigkeit verleihen.

Wie ersetzt man 1 Ei beim veganen Backen?

Bindung:

- 50 g Apfelmus oder anderes Fruchtpüree (z.B. Kürbispüree)
- 1 kleine reife und zerdrückte Banane
- 1 EL Leinsamen/Chiasamen + 3 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen
- 1 EL Sojamehl + 3 EL Wasser
- 50 g Sojajoghurt, -quark oder pürierter Seidentofu
- 1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke + 2 EL Wasser
- 1 ½ TL Johannisbrotkern-/Guarkernmehl + 3 EL Wasser

Luftigkeit:

- 3 EL Aquafaba (die aufgefangene Flüssigkeit aus 1 Dose Kichererbsen mit 1 TL Backpulver aufgeschlagen)
- 1 TL Backpulver bzw. ½ TL Natron zusätzlich

Mehl

Im Handel werden viele verschiedene Mehle angeboten. Darunter sind z. B. helle Getreidemehle, Vollkornmehle und Nussmehle. Inzwischen gibt es auch sehr gute glutenfreie Mehlmischungen, die man 1:1 als Ersatz für helles Mehl verwenden kann. Ein lockerer Teig kann am besten durch ein helles Mehl wie Weizen- und Dinkelmehl erreicht werden. Vollkornmehl macht Gebäck schwerer und kompakter, weshalb man es in süßen Backwaren besser mit einem hellen Mehl kombinieren sollte. Verschiedene Mehle nehmen zudem unterschiedlich viel Flüssigkeit auf, weshalb die Zugabe von mehr oder weniger Wasser bzw. pflanzlicher Milch notwendig sein könnte, falls man sich für ein anderes Mehl als im Rezept vorgegeben entscheidet.

Für einen besonders lockeren und geschmeidigen Hefeteig, luftigen Rührteig und süßen Mürbeteig eignen sich vor allem Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 1050. Bei der Verwendung von glutenfreiem Mehl in Mürbeteig sollte man zusätzlich einen Ei-Ersatz (hier eignet sich besonders das Leinsamen-Ei) hinzufügen, um die Stabilität des Teigs zu erhöhen.

Milch

Die Vielfalt an pflanzlicher Milch ist in den vergangenen Jahren gewachsen. Neben Sojamilch kann man sich unter anderem für Hafer-, Reis-, Mandel-, Kokos-, Cashew-, Dinkel- oder Erbsenmilch entscheiden. Die Milchsorten unterscheiden sich im Wesentlichen in ihrer Nährstoffzusammensetzung. So hat Nussmilch einen höheren Fettanteil, während Soja- und Erbsenmilch am meisten Eiweiß beinhalten. Für

das vegane Backen eignet sich Sojamilch am besten, da sie im Protein- und Fettgehalt der Kuhmilch am ähnlichsten ist. Allergiker können nichtsdestotrotz auf Alternativen zurückgreifen. In Rezepten, in denen die Bindung hauptsächlich durch Stärkemehl erreicht werden soll, wie beispielsweise bei Pudding, sollte keine Reis- oder Hafermilch verwendet werden, denn diese enthalten Amylasen. Dabei handelt es sich um Enzyme, die Stärke in Zucker umwandeln und die gewünschte Bindung somit verhindern.

Fette

In vielen veganen Rezepten, insbesondere in Rührteig, wird zum Backen pflanzliches Öl verwendet. Dies hat den Vorteil, dass der Kuchen länger saftig und weich bleibt, da flüssige Öle im Gegensatz zu Butter oder Kokosöl (im gekühlten Zustand) nicht aushärten. Hier eignen sich am ehesten Raps- und Sonnenblumenöl, da diese einen neutralen Geschmack haben. Wer Öl verwenden möchte, jedoch einen buttrigen Geschmack wünscht, kann auf Öl mit Butteraroma zurückgreifen. Vegane Butter und Margarine kommen unter anderem in Mürbeteig zum Einsatz.

Süßungsmittel

Vor allem bei süßem Gebäck sind Süßungsmittel wichtig. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Je nachdem, ob bereits gesüßte Zutaten (z. B. Banane, gesüßter Sojajoghurt, -quark oder Pflanzenmilch) zum Einsatz kommen, kann mehr oder weniger zusätzliche Süße notwendig sein. Der Vorteil an rohem veganem Teig ist, dass man ihn problemlos probieren kann, da darin keine rohen Eier enthalten sind.



Zum Süßen von Teig kann gewöhnlicher Zucker, Rohrzucker oder Kokosblütenzucker verwendet werden. Doch auch Ahornsirup, Reissirup oder Agavendicksaft sind hervorragende Süßungsmittel, wobei jedoch bedacht werden muss, dass dem Teig zusätzliche Flüssigkeit zugegeben wird. Wer auf Zucker verzichten möchte, kann auch auf Birkenzucker oder Erythrit zurückgreifen. Allerdings lösen sich diese Zuckeraustauschstoffe in kalten Flüssigkeiten nicht auf und lösen in höherer Dosierung einen kühlenden Effekt im Mundraum aus. Da sie zudem andere Backeigenschaften haben, empfehle ich, den in Rezepten angegebenen Zucker nur anteilig durch Zuckeraustauschstoffe zu ersetzen.

Natron und Backpulver

Sowohl Natron als auch Backpulver sind typische Backtriebmittel für Kuchen und feines Gebäck. Bei Natron handelt es sich um reines Natriumhydrogencarbonat, welches unter der Zugabe von säurehaltigen Lebensmitteln zum Backtriebmittel wird. Backpulver besteht zum Teil aus Natron, beinhaltet jedoch auch ein Säuerungsmittel und ein Trennmittel. Im Teig kann somit Natron durch Backpulver ersetzt werden, umgekehrt jedoch nur dann, wenn Zitronensaft oder Essig in der Rezeptur enthalten sind. 1 TL Backpulver hat dieselbe Triebkraft wie ½ TL Natron. In vielen Rezepten sind Natron und Backpulver enthalten. Dies hat den Grund, dass eine zu hohe Menge an Backpulver oder Natron den Geschmack der Backware negativ beeinflussen kann. Wählt man eine Mischung beider Backtriebmittel, so kann man diesem Effekt entgegenwirken.

Hefe

Für Hefeteig sollte nur Backhefe verwendet werden, deren Haltbarkeit noch gegeben ist, denn sonst geht das Backwerk nicht auf. Bei der Verwendung von Frischhefe sollte man verfärbte, rissige oder bröckelige Hefewürfel lieber entsorgen. Wenn Hefe übrig ist und nicht vor dem Ablauf der Haltbarkeit verbraucht wird, kann man sie ganz einfach luftdicht verpackt einfrieren und vor der Verwendung wieder auftauen.

Frischhefe oder Trockenhefe?

Um Hefeteig herzustellen, wird entweder Frischhefe oder Trockenhefe benötigt. Frischhefe ist die gefilterte und zusammengepresste Hefekultur und besteht zu 70 % aus Wasser. Sie wird in der Regel als 42-g-Würfel verkauft, muss gekühlt werden und reicht für Teig mit etwa 500–1.000 g Mehl. Bei Trockenhefe handelt es sich um Hefe, der das Wasser entzogen wurde. Dadurch ist sie wesentlich länger haltbar und kann ungekühlt gelagert werden. Die Trockenhefe wird häufig in Portionsgrößen von 7 g verkauft und entspricht einem ½ Würfel Frischhefe.

Rührteig

Rührteig wird vorwiegend zur Herstellung von Kuchen und feinem Gebäck verwendet. Er besteht meist aus Mehl, Stärke, Fett, Eiern, Zucker und Milch bzw. Wasser und erhält seine lockere Struktur durch Backtriebmittel wie Backpulver oder Natron. Die Zubereitung von Rührteig ist eher unkompliziert und er benötigt keine Ruhezeit.

Was ist bei der Zubereitung und Verarbeitung von Rührteig zu beachten?

- **Zutaten:** Am besten lässt sich der Rührteig mit Zutaten herstellen, die weder zu warm noch zu kalt sind. Daher sollte man beispielsweise Milch, Joghurt oder Quark mindestens 1 Stunde vor dem Herstellen des Teigs aus dem Kühlschrank nehmen. Gleichermaßen sollten Zutaten wie geschmolzene Butter oder Schokolade nicht zu warm sein. Sie sollten bei möglichst geringer Temperatur geschmolzen werden.
- **Teig rühren:** In der Regel werden bei der Zubereitung von Rührteig zuerst die flüssigen Zutaten vermengt. Sind Butter und Zucker im Rezept vorhanden, so können diese als Erstes schaumig gerührt werden, um den Zucker aufzulösen. Die trockenen Zutaten werden separat vermischt und dann den flüssigen Zutaten beigemischt. Wichtig ist, dass man den Teig nur sehr kurz rührt, bis sich alle Zutaten soeben verbunden haben. Zu langes Rühren zerstört nicht nur die auflockernde Wirkung der Backtriebmittel, sondern macht den Teig durch das aktivierte Gluten auch klebrig und zäh. Das führt dazu, dass das Gebäck während des Backvorgangs nicht gut aufgeht und das Ergebnis oft gummiartig, trocken und zu kompakt wird. Das Arbeiten mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine ist für Rührteig daher eher nicht empfehlenswert. Wesentlich besser geeignet zum Vermengen der Zutaten sind ein Teigschaber oder ein einfacher Schneebesen.
- **Kakao:** Ist im Rezept Kakao enthalten, ist damit schwach entöltes Kakaopulver, sogenannter »Backkakao«, gemeint. In gewöhnlichem Trinkkakao sind ein geringer Kakaoanteil und viel Zucker enthalten, sodass aufgrund der anderen Backeigenschaften die Textur des Kuchens verändert werden kann. Da sich Kakaopulver in warmer Flüssigkeit besser auflöst, empfiehlt es sich, für Schokoladenkuchen-Rezepte erwärmte Pflanzenmilch zu verwenden. So verbinden sich die Zutaten schneller und man muss weniger lange rühren, um einen homogenen Teig zu erhalten. Wer Kaffee mag, kann einen Teil der Flüssigkeit durch frisch gebrühten Kaffee (oder Espresso oder heißes Wasser mit löslichem Kaffee) ersetzen. Dies intensiviert zusätzlich den Schokoladengeschmack.
- **Backform vorbereiten:** Kastenformen kann man mit etwas Butter oder Öl berieseln und sie mit Backpapier auskleiden. Bei Springformen kann der Boden mit Backpapier ausgelegt und der Ring mit etwas veganer Butter eingefettet werden. Das Backpapier wird beim Zusammensetzen der Form dann mit dem Ring festgeklemmt. Eine Gugelhupfform hingegen muss eingefettet und im Anschluss mit Mehl oder Grieß bestäubt werden, damit der Kuchen später gut aus der Form gelöst werden kann.
- **Kuchen backen:** Wann immer ein Kuchen während des Backens zu dunkel wird, sollte man ihn bis zum Ende der Backzeit locker mit Backpapier abdecken. Das verhindert, dass die Oberfläche des Kuchens verbrennt, zu hart wird und bitter schmeckt.
- **Stäbchenprobe:** Die in Rezepten angegebene Backzeit ist ein reiner Erfahrungswert. Da die Backzeit vom Ofentyp und der Beschaffenheit und Größe der verwendeten Backform

abhängt, sollte man den Kuchen zum Ende der Backzeit gut im Auge behalten. Es ist sinnvoll, hin und wieder eine Stäbchenprobe durchzuführen. Dazu sticht man einen Holzspieß in die dickste Stelle des Kuchens und zieht ihn wieder heraus. Sollte Teig am Spieß hängen bleiben, so ist der Kuchen noch nicht durchgebacken.

- **Abkühlen lassen:** Ein typischer Fehler ist, den Kuchen zu schnell anzuschneiden. Während vegane Kuchen frisch gebacken noch sehr bröselig sind, gewinnen sie beim Abkühlen an Stabilität. Wer sichergehen möchte, dass der Kuchen sauber angeschnitten werden kann, sollte den Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Bei der Zubereitung von Torten empfiehlt es sich, den Kuchen nach dem Abkühlen in Frischhaltefolie zu wickeln und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen. Gut gekühlt lässt er sich am Folgetag einfacher in gleichmäßige, dünne Tortenschichten schneiden.
- **Aus der Form lösen:** Hat man eine Kasten- oder Springform verwendet, so kann man den Kuchen nach der Abkühlzeit leicht aus der Form lösen, indem man ihn am überstehenden Backpapier aus der Form hebt, stürzt oder den Rand der Springform löst. Verwendet man eine Gugelhupfform, sollte man den Kuchen erst 15 Minuten abkühlen lassen und dann mit der Form auf einen Teller stürzen. Nun kann man ein mit kaltem Wasser befeuchtetes Küchentuch auf die Form legen und weitere 15 Minuten warten, bis man die Form vom Kuchen abheben kann. Der Handtuch-Trick kann auch angewendet werden, wenn sich ein Kuchen aus einer anderen Form nicht lösen lässt.

Hefeteig

Der Hefeteig wird aus Mehl, Wasser und Hefe hergestellt. Je nachdem, wofür er zum Einsatz kommt, werden ihm noch Milch, Öl (bzw. vegane Butter oder Margarine) und Zucker bzw. Salz zugesetzt. Aus Hefeteig kann das unterschiedlichste Gebäck hergestellt werden. Neben herzhaften Speisen wie Pizza, Brot oder Brötchen wird Hefeteig auch für viele süße Produkte wie Buchteln, Hefezöpfe oder Plunder verwendet.

Was ist bei der Zubereitung und Verarbeitung von Hefeteig zu beachten?

- **Zucker:** Hefe ernährt sich von Zucker. Zwar wird Zucker von den Hefekulturen auch aus der Mehlstärke gewonnen, jedoch kann man den Gärprozess durch die Zugabe von etwas Zucker im Teig verstärken. Dazu reicht gewöhnlich bereits 1 TL Zucker aus.
- **Vorbereitung:** Die Frischhefe muss vor dem Kneten des Teigs in der lauwarmen Flüssigkeit aufgelöst und 5 Minuten stehen gelassen werden. Die Flüssigkeit sollte eine Temperatur von ca. 32 °C haben und keinesfalls wärmer als 45 °C sein, da die Hefekulturen sonst absterben und der Teig nicht aufgeht. Wenn die Lösung innerhalb dieser Zeit zu schäumen beginnt, weiß man auch, dass die Hefe noch frisch ist, andernfalls sollte man lieber eine neue Hefe-Lösung ansetzen.
- **Kneten:** Das ordentliche Kneten des Teigs ist besonders wichtig, da so der für die Gärung notwendige Sauerstoff in den Teig eingearbeitet und das im Getreide enthaltene Gluten aktiviert wird. Somit wird der Teig luftig und elastisch. Für diesen Verarbeitungsschritt sollte man sich daher ruhig 5–10 Minuten Zeit nehmen.

- **Ruhen:** Der Teig benötigt im Anschluss an das Kneten Ruhe, um ein höheres Volumen zu entwickeln. Am besten legt man ihn dazu in eine ganz leicht geölte, möglichst große Schüssel (das Volumen soll sich verdoppeln) und deckt diese mit einem sauberen, feuchten Küchentuch ab. Je nachdem, wie schnell der Teig weiterverarbeitet werden soll, kann man ihn 1 Stunde bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Die im Rezept angegebene Gehzeit sollte man nach Möglichkeit nicht verkürzen.
- **Verarbeitung:** Nach der Ruhezeit sollte der Teig noch einmal durchgeknetet werden, bevor man ihn in die endgültige Form bringt. Es lohnt sich, den Teig mit etwas Vorsicht zu behandeln. Vor dem Backen wird eine zweite, kürzere Gehzeit angesetzt. Auch hier sollte der Teig mit einem Handtuch abgedeckt werden, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen.

Mürbeteig

Bei Mürbeteig handelt es sich um einen einfachen Kneteteig aus Mehl, Fett, Wasser und Zucker bzw. Salz. Diese Art von Teig findet häufig Anwendung bei Quiches, Tartes, Pies, Plätzchen oder Käsekuchen. Er ist besonders einfach zu verarbeiten, da er nicht elastisch ist und daher gut in Form gebracht werden kann. Gebacken hat Mürbeteig eine zarte und eher weiche Textur.

Was ist bei der Zubereitung und Verarbeitung von Mürbeteig zu beachten?

- **Fett:** Bei der Verwendung einer Küchenmaschine können warme Butter, Margarine oder warmes Kokosöl verwendet werden, während beim Kneten mit der Hand lieber auf kalte und gewürfelte Butter oder Margarine bzw. gekühltes Kokosöl zurückgegriffen werden sollte.
- **Kneten:** Wenn der Teig zu lange geknetet und das hinzugegebene Fett zunehmend warm wird, kann der Teig sehr weich werden oder, im schlimmsten Fall, sogar seine Bindung verlieren oder zäh werden. Daher sollte Mürbeteig nur so lange geknetet werden, bis sich die Zutaten soeben verbunden haben. Wenn noch ein paar Butterstückchen zu sehen sind, ist das vollkommen in Ordnung.
- **Kühlen:** Da Mürbeteig einen recht hohen Fettanteil hat, ist er nach dem Kneten möglicherweise zu weich und klebrig. Vor der Weiterverarbeitung sollte er daher mit Folie umwickelt für etwa 30 Minuten bis 1 Stunde in den Kühlschrank gegeben werden.
- **Verarbeiten:** Vor dem Ausrollen des Mürbeteigs sollte man die Arbeitsfläche und das Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben. Alternativ kann man den Teig auch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier ausrollen oder auch sofort in die Form hineindrücken.
- **Blindbacken:** Für Tartes oder Quiches wird der Boden oft ohne Füllung gebacken. In diesem Zusammenhang gibt es die Technik des »Blindbackens«, die das Absacken des Teigrands verhindern soll. Hierzu wird der Teig in die Form gegeben und mit Backpapier und z. B. trockenen Hülsenfrüchten beschwert, bevor er im Ofen gebacken wird. Verwendet man eine sehr

flache Tarteform, kann man den Teig darin wie gewohnt ausrollen und die Form samt Teig vor dem Backen noch einmal für 30 Minuten in den Kühlschrank (oder 10 Minuten in den Gefrierschrank) stellen. Durch die gute Kühlung des Teigs wird verhindert, dass er in der Form verläuft, wenn man ihn in den Ofen stellt.

- Backen: Vor dem Backen und Befüllen des Mürbeteigs sollte man den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit der entstehende Dampf entweichen kann und der Teig nicht aufgeht. Zusätzlich kann man, für einen

schönen Glanz, die Ränder des Teigs mit etwas pflanzlicher Sahne oder Milch bestreichen. Wer mag, kann für eine goldgelbe Farbe noch 1 Prise Kurkuma unterrühren.

- Vorbereiten: Mürbeteig kann hervorragend vorbereitet und luftdicht verpackt bis zu 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Wenn man den Teig zuvor in der Form ausgerollt hat, kann man den Teig samt Form in Folie eingewickelt bis zu 3 Monate einfrieren und ihn dann vor der endgültigen Verarbeitung im Kühlschrank auftauen.

Nicht die richtige Backform zur Hand? Mithilfe einer Umrechnungstabelle (siehe Seiten 14/15) kannst du die Rezepte ganz einfach anpassen. Suche die im Rezept angegebene Backformgröße oben in der Tabelle und gehe in die Zeile, in der die Größe deiner eigenen Backform steht. Du erhältst einen Faktor, mit dem du die Mengenangaben im Rezept nur noch multiplizieren musst!

Hinweise zur Umrechnung

- Je höher der Kuchen ist, desto länger braucht er zum Backen. Bei sehr hohen Kuchen sollte man die Temperatur eher reduzieren und dafür etwas länger backen. Die Stäbchenprobe nicht vergessen, da sie wirklich hilfreich ist!
- Nicht alle Zutaten lassen sich 1:1 umrechnen. 100g Mehl entsprechen bei einem Umrechnungsfaktor von 1,69 genau 169g – aber was ist beispielsweise mit 2 Äpfeln? 3,38 Äpfel gibt

es natürlich nicht. Hier solltest du entweder auf- bzw. abrunden oder unterschiedlich große Äpfel verwenden.

- Wenn sich deine Springform nur um eine Größenkategorie von der im Rezept benutzten unterscheidet (z.B. 26 cm > 28 cm oder 22 cm > 20 cm), lohnt es sich meistens nicht, die Zutaten dafür extra umzurechnen. Der Kuchen wird dann in der Regel einfach etwas höher oder flacher.

DIE IM REZEPT ANGEGEBENE BACKFORMGRÖSSE

Runde Backform (Durchmesser in cm)

DIE GRÖSSE DEINER EIGENEN BACKFORM

		12	16	18	20	22	24	26	28	30	32
Runde Backform (Durchmesser in cm)	12		0,6	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1
	16	1,8		0,8	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3
	18	2,3	1,3		0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3
	20	2,8	1,6	1,2		0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4
	22	3,4	1,9	1,5	1,2		0,8	0,7	0,6	0,5	0,5
	24	4,0	2,3	1,8	1,4	1,2		0,9	0,7	0,6	0,6
	26	4,7	2,6	2,1	1,7	1,4	1,2		0,9	0,8	0,7
	28	5,4	3,1	2,4	2,0	1,6	1,4	1,2		0,9	0,8
	30	6,3	3,5	2,8	2,3	1,9	1,6	1,3	1,1		0,9
	32	7,1	4,0	3,2	2,6	2,1	1,8	1,5	1,3	1,1	
Kastenform (B x L in cm)	11 x 21	1,5	0,9	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
	11 x 25	1,8	1,0	0,8	0,7	0,5	0,5	0,4	0,3	0,3	0,3
	11 x 30	2,2	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3
	11 x 35	2,6	1,5	1,1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4
Blech oder Auflaufform (B x L in cm)	18 x 28	4,5	2,5	2,0	1,6	1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,6
	21 x 21	3,9	2,2	1,7	1,4	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5
	26 x 34	7,8	4,4	3,5	2,8	2,3	2,0	1,7	1,4	1,3	1,1
	26 x 38	8,7	4,9	3,9	3,1	2,6	2,2	1,9	1,6	1,4	1,2
	32 x 36	10,2	5,7	4,5	3,7	3,0	2,5	2,2	1,9	1,6	1,4
	34 x 38	11,4	6,4	5,1	4,1	3,4	2,9	2,4	2,1	1,8	1,6

DIE IM REZEPT ANGEGEBENE BACKFORMGRÖSSE

Kastenform (B x L in cm) Blech oder Auflaufform (B x L in cm)

	11 x 21	11 x 25	11 x 30	11 x 35	18 x 28	21 x 21	26 x 34	26 x 38	32 x 36	34 x 38
	0,7	0,5	0,5	0,4	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1
	1,2	1,0	0,8	0,7	0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2
	1,5	1,2	1,0	0,9	0,5	0,6	0,3	0,3	0,2	0,2
	1,8	1,5	1,3	1,1	0,6	0,7	0,4	0,3	0,3	0,2
	2,2	1,8	1,5	1,3	0,8	0,9	0,4	0,4	0,3	0,3
	2,6	2,2	1,8	1,6	0,9	1,0	0,5	0,5	0,4	0,4
	3,1	2,6	2,1	1,8	1,1	1,2	0,6	0,5	0,5	0,4
	3,6	3,0	2,5	2,1	1,2	1,4	0,7	0,6	0,5	0,5
	4,1	3,4	2,9	2,4	1,4	1,6	0,8	0,7	0,6	0,5
	4,6	3,9	3,2	2,8	1,6	1,8	0,9	0,8	0,7	0,6
		0,8	0,7	0,6	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,1
	1,2		0,8	0,7	0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2
	1,4	1,2		0,9	0,5	0,6	0,3	0,3	0,2	0,2
	1,7	1,4	1,2		0,6	0,7	0,3	0,3	0,3	0,2
	2,9	2,4	2,0	1,7		1,1	0,6	0,5	0,4	0,4
	2,5	2,1	1,8	1,5	0,9		0,5	0,4	0,4	0,3
	5,1	4,3	3,6	3,1	1,8	2,0		0,9	0,8	0,7
	5,7	4,8	4,0	3,4	2,0	2,2	1,1		0,9	0,8
	6,6	5,6	4,6	4,0	2,3	2,6	1,3	1,2		0,9
	7,4	6,2	5,2	4,5	2,6	2,9	1,5	1,3	1,1	





Wundervolle
Rührkuchen



- Schokokuchen mit Frosting 21
- Zitronenkuchen mit Erdbeerglasur 23
- Fantakuchen 27
- Bananenbrot mit Schokochips 29
- Apfelkuchen mit Zimtstreuseln 33
- Nuss-Früchte-Brot 35
- Kürbisbrot 39
- Blutorangenkuchen 41
- Himbeer-Mandel-Blondies 45
- Nusskuchen 47



Schokokuchen mit Frosting

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 12 Stück)

Kilokalorien: 286,9 kcal | Kohlenhydrate: 34,9 g | Eiweiß: 4,4 g | Fett: 15,3 g

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Für 1 Kastenkuchen

Schokokuchen

240 ml Pflanzenmilch

(z.B. Soja-, Hafer- oder Mandelmilch)

100 g Apfelmark oder Apfelsmus

1 EL Apfelessig

1 ½ TL Vanilleextrakt

100 ml Öl (z.B. Rapsöl oder geschmolzenes Kokosöl oder vegane Butter)

200 g Weizen- oder Dinkelmehl

50 g Kakaopulver

150 g Zucker (weißer, brauner oder Kokoszucker oder gemischt)

2 ½ TL Backpulver

½ TL Salz

Schokokuchen

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
2. Pflanzenmilch, Apfelmark, Apfelessig, Vanilleextrakt und Öl in einem Gefäß verrühren. Beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Dann die flüssigen Zutaten hinzugeben und kurz zu einem homogenen Teig verrühren.
4. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen, oder bis ein hineingesteckter Zahnstocher sauber wieder herauskommt.
5. Anschließend aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.



Fortsetzung auf der nächsten Seite ►



Frosting

240 ml cremige Kokosmilch
aus der Dose oder
Pflanzensahne

170 g dunkle Schokolade
(gehackt)

Blaubeeren und Brom-
beeren (nach Belieben)

Frosting

1. Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen, bis sie fast aufkocht.
2. Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit der heißen Kokosmilch begießen. Kurz stehen lassen, sodass die Schokolade schmilzt. Dann verrühren, bis eine cremige Ganache entsteht.
3. Anschließend abkühlen lassen und bei Bedarf in den Kühlschrank stellen, damit aus der Ganache ein streichfähiges Frosting entsteht. (Das kann bis zu 4 Stunden dauern.)
4. Den Kuchen mit dem Frosting bestreichen und nach Belieben mit Blaubeeren und Brombeeren garnieren.

Tipps und Variationen

- Statt Weizenmehl kann man auch Dinkelmehl oder eine glutenfreie Mehlmischung 1:1 nehmen. Eine Mischung aus hellem Mehl und Vollkornmehl funktioniert auch prima! Mit Vollkornmehl allein aber könnte der Kuchen zu kompakt werden.
- Statt Apfelmus kann man auch Bananen- oder Kürbispüree oder 2 Leinsamen-Eier verwenden (2 EL gemahlene Leinsamen und 6 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen).
- Wer sich fettarm ernährt, kann das Öl durch mehr Apfelmus ersetzen.
- Rohrohrzucker und Kokosblütenzucker können durch jeden anderen Zucker ersetzt werden.
- Damit das Frosting auch wirklich fest wird, auf cremige (keine wässrige) Kokosmilch oder auf Pflanzensahne zurückgreifen.
- Wer den Kuchen schokoladiger möchte, kann zuletzt Schokodrops in den Teig rühren.



Zitronenkuchen mit Erdbeerglasur

Nährwerte pro Stück (bei insgesamt 12 Stücken)

Kilokalorien: 288 kcal | Kohlenhydrate: 44,2g | Eiweiß: 3,3g | Fett: 10,3g

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Für 1 Kastenkuchen

Zitronenkuchen

300g Weizen- oder
Dinkelmehl oder gluten-
freies Mehl
2TL Backpulver
1TL Natron
½TL Salz
150g Zucker
120ml pflanzliche Milch
(z.B. Sojamilch)
120g veganer Joghurt
(z.B. Sojajoghurt)
125ml Rapsöl oder
anderes neutrales Öl
60ml Zitronensaft
1–2EL Abrieb von
1 Bio-Zitrone
1TL Vanilleextrakt

Zitronenkuchen

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (25 cm) einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass die Ränder überstehen.
2. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben. Dann den Zucker mit einem Schneebesen untermischen. Beiseitestellen.
3. Pflanzliche Milch, pflanzlichen Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zitronenschale und Vanilleextrakt in einen Messbecher geben und gut verrühren. Dann in die Mehlmischung gießen und mit einem Teigschaber oder Schneebesen verrühren, bis sich alle Zutaten gerade so verbunden haben. Nicht zu lange Rühren und keinen elektrischen Handmixer nehmen, sonst wird der Kuchen kompakt statt fluffig.
4. Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und gleichmäßig verstreichen. Anschließend die Form vorsichtig einige Male auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftblasen entweichen und die Oberseite glatt wird.

Fortsetzung auf der
nächsten Seite ►



Erdbeerglasur

100 g Erdbeeren (ergeben ca.
1–2 EL Erdbeersaft oder
Zitronensaft für eine Zitronen-
glasur)
150 g Puderzucker
1–2 EL Zitronensaft
(frisch gepresst)

5. Nun den Kuchen 55–60 Minuten lang backen oder bis ein hineingesteckter Zahnstocher sauber wieder herauskommt (Stäbchentest bitte nicht weglassen). Sollte der Kuchen beim Backen zu dunkel werden, einfach locker mit einem Stück Backpapier abdecken.

6. Anschließend 10–15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann mithilfe des überstehenden Backpapiers herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Erdbeerglasur

1. Die Erdbeeren würfeln und in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Köcheln bringen. Sobald sie weich genug sind, um sie leicht zu zerdrücken, den Topf vom Herd nehmen (nach ca. 2–3 Minuten).

2. Ein feinmaschiges Sieb über einer kleinen Schüssel platzieren und das Erdbeerpüree hindurchdrücken. Ca. 2 EL Erdbeersaft abnehmen (den Rest als Topping für Pancakes, Waffeln oder einfach mit Joghurt verwenden). Den Saft vor Gebrauch vollständig abkühlen lassen.

3. Nun den Puderzucker, abgekühlten Erdbeersaft und Zitronensaft glatt rühren. Wenn die Glasur zu dick ist, mehr Zitronensaft hinzufügen. Wenn sie zu wässrig ist, mehr Puderzucker hinzufügen.

4. Anschließend die Glasur über den abgekühlten Zitronenkuchen gießen.

Tipps und Variationen

- Der Zitronenkuchen gelingt auch mit einer glutenfreien Mehlmischung 1:1.
- Die Backzeit kann variieren, abhängig von Ofen, Backform oder ob der Kuchen während des Backens abgedeckt wird. Den Kuchen nicht zu lange backen, damit er saftig wird.
- Der Zitronenkuchen kann ohne Glasur 2 Tage lang bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Einfach locker abdecken oder in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
- Man kann den Kuchen auch einfrieren und dann im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur auftauen lassen.





PARTY
PARTY
PARTY

10
HOO

YAY

PARTY
PARTY
PARTY