

BACKE, BACKE, LECKER

VEGANE BACK-REZEPTE

ERPROBT UND FÜR RICHTIG GUT BEFUNDEN.



getestet &
empfohlen

SpatzenCafé



* ÜBERSICHT *

Vegane Backrezepte

- Glückliches Osterlamm
- "Spiegelei"-Kuchen
- Schoko-Haselnuss-Pralinen
- Milchreis-Kuchen mit Beeren
- Mousse au Chocolat Kuchen
- Möhren-Nuss-Kuchen



aus dem **SpatzenCafé**



GLÜCKLICHES OSTERLAMM

ZUTATEN

300 g Dinkelmehl (Type 630)
100 g Zucker
Schale von einer unbehandelten Zitrone
150 ml Pflanzenöl
150 ml Haferdrink
100 g Apfelmus
300 g Mohrrüben
150 g gemahlene Haselnüsse

Ei-Ersatz:

4 EL Mehl
2 EL Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL Wasser
Alles miteinander aufschlagen.

Creme:

300 g vegane Crème fraîche, ersatzweise
veganer Frischkäse
ca. 60 g Puderzucker

Außerdem:

etwas Zartbitterschokolade oder
Blockschokolade
etwas rote Marmelade nach Belieben

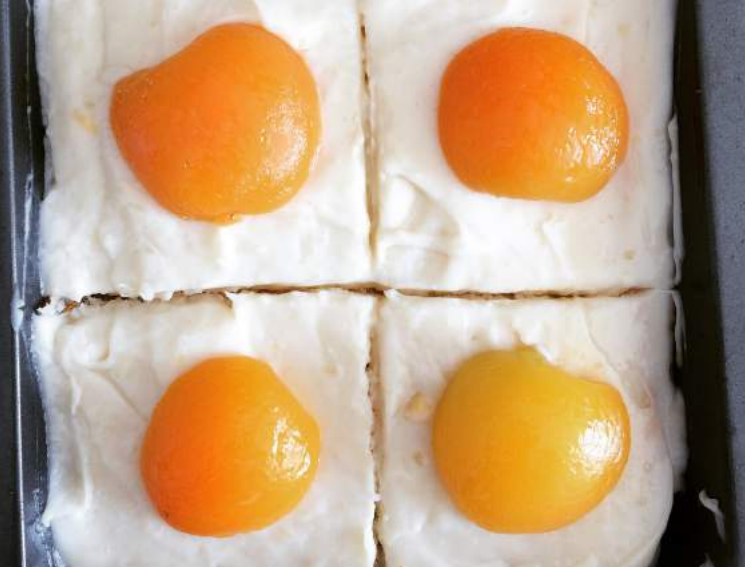
ZUBEREITUNG

Mohrrüben schälen und raspeln. Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf ca. 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Alle Zutaten – außer Mohrrüben, Haselnüsse und Ei-Ersatz – in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss Mohrrüben, Haselnüsse und Ei-Ersatz unterheben. Teig in die vorbereitete Form füllen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Kuchen für ca. 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen: Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, wenn man es in den Kuchen steckt, ist er fertig. Kuchen auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Vegane Crème fraîche und Puderzucker vermischen. Etwa die Hälfte der Creme in einen Spritzbeutel füllen. Die andere Hälfte auf und um den Kuchen streichen. Mit dem Spritzbeutel Tupfen auf den Kuchen setzen. Etwas Creme mit Marmelade mischen, damit sie rosa wird. Nase und Ohren dekorieren. Zum Schluss Mund und Augen mit Schokolade dekorieren. Mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Fertig ist das etwas andere Osterlamm.

Guten Appetit!





„SPIEGELEI“- KUCHEN

ZUTATEN

Rührteig:

275 g Dinkelmehl (Type 630)
150 g Zucker
1 Päckchen Backpulver
1 EL geriebene Zitronenschale
60 g Zitronensaft
100 g Sonnenblumenöl
170 ml Wasser

Creme:

1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker
200 ml Kokos-Reis-Drink
200 ml Kokosmilch oder vegane
Kochcreme

Außerdem:

ca. 8 Aprikosenhälften

ZUBEREITUNG

Eine kleine Backform (gerne rechteckig oder quadratisch) einfetten und am Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf ca. 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mehl mit Zucker, Backpulver und der geriebenen Zitronenschale in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen vermengen.

Separat den Zitronensaft mit dem Öl und dem Wasser vermischen. Anschließend die flüssigen Zutaten zu den trockenen gießen und mit dem Schneebesen zügig miteinander vermischen. Es entsteht ein glatter Teig.

Den Teig in die vorbereitete Backform gießen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist. Stäbchenprobe machen: Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, wenn man es in den Kuchen steckt, ist er fertig.

Kuchen abkühlen lassen und in der Form lassen. Wenn der Kuchen genügend abgekühlt ist, die Creme zubereiten. Dafür Puddingpulver mit Zucker mischen. Nach und nach mit mindestens 6 EL Kokos-Reis-Drink glatt rühren. Restlichen Kokos-Reis-Drink mit der Kokosmilch aufkochen, vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren. Pudding unter Rühren mindestens eine Minute kochen. Anschließend gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

Aprikosenhälften auf den Kuchen setzen, sodass Creme und Aprikosenhälften kombiniert wie Spiegeleier aussehen. Creme weiter abkühlen lassen.

Kuchen für mindestens eine Stunde kalt stellen.

Guten Appetit!





SCHOKO- HASELNUSS- PRALINEN

ZUTATEN

100 g Zartbitterschokolade
90 ml Haferdrink
2 EL gemahlene Haselnüsse

Zum Dekorieren:
gemahlene Haselnüsse
oder andere Nüsse nach Belieben

ZUBEREITUNG

Schokolade in kleine Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.

2 EL gemahlene Haselnüsse und den Haferdrink unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Schokoladenmasse für etwa 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Gerade bevor sie wieder fest geworden ist, herausnehmen und mit den Händen kleine Kugeln formen. Die Kugeln in gemahlene Haselnüsse oder anderen Nüssen nach Wahl wälzen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Haselnüsse können durch beliebige andere Nusssorten ersetzt werden. Auch gehackte Nüsse eignen sich gut zum Verzieren. Die Pralinen sind auch ein feines kleines Geschenk aus der Küche.



MILCHREIS- KUCHEN MIT BEEREN

ZUTATEN

800 ml Kokosmilch
800 ml Mineralwasser
6 EL Rohrohrzucker
500 g Rundkornreis/Milchreis
750 g Beerenmischung (Tiefkühl)
2 TL Speisestärke
ca. 5 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Kokosmilch, Mineralwasser und 3 Esslöffel Zucker aufkochen. Reis einstreuen und abgedeckt bei kleiner Hitze circa 40 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.

Beeren verlesen und etwa 20 hübsche Beeren beiseite stellen. Restliche Beeren in einen großen Topf geben. Bei leichter Hitze erwärmen. Restlichen Rohrohrzucker zu den Beeren geben und beides zusammen aufkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zu den Beeren geben und kurz aufkochen.

Den fertigen Milchreis mit einer Gabel auflockern. Erste Schicht Milchreis in eine Springform als Boden drücken. Erste Hälfte der Beeren darauf verteilen. Zweite Schicht Milchreis auf den Beeren verteilen. Zweite Schicht Beeren darauf verteilen. Als letzte Schicht den Milchreis oben verteilen.

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Kokosraspel als Deko über der Schicht Reis verteilen. Mit beiseite gestellten Beeren dekorieren.

Milchreiskuchen mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen, damit die Schichten fest werden.

Guten Appetit!





MOUSSE AU CHOCOLAT KUCHEN

ZUTATEN

Grundteig:

- 1 Becher (ca. 150 g) Joghurt (Soja, Kokos oder nach Belieben)
- 1 Becher Zucker
- 3 Becher Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Becher Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Vanillezucker oder 1/2 Fläschchen Vanille-Aroma
- 1 Päckchen Backpulver

Mousse au Chocolat:

- Aquafaba – Saft von 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g Füllmenge)
- 4 Päckchen Sahnesteif
- 100 g Zartbitterschokolade

Karamellierte Mandeln:

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

Für den Grundteig kann man einfach den abgespülten Joghurtbecher zum Abmessen nutzen. Alle Teigzutaten gut verrühren und in eine gefettete und am Boden mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben. Bei 150 bis 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Bitte beachten: Jeder Ofen ist anders, daher immer mal wieder nach dem Kuchen schauen, bis er goldbraun ist. Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen hängenbleibt, wenn man es in den Kuchen steckt, ist er fertig. Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Mousse au Chocolat das Sahnesteif ins Aquafaba geben und mit einem Handmixer aufschlagen, bis es schön schaumig ist. Schokolade schmelzen, leicht abkühlen lassen und dann unter die aufgeschlagene Mousse heben (– nicht mixen), bis alles gut vermengt und schön schokoladig ist. Nach Belieben süßen, muss man aber nicht unbedingt.

Den abgekühlten Kuchen aus der Form stürzen. Den Rand der Springform wieder um den Kuchen legen und die Mousse au Chocolat auf dem Kuchen verteilen.

Für die karamellisierten Mandeln Zucker und gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett erhitzen. Solange vermischen, bis der Zucker geschmolzen und die Mandeln schön braun sind. Aufpassen, dass die Mandeln nicht anbrennen. Das kann sehr schnell passieren, daher am besten direkt am Herd bleiben und die Mandeln immer wieder umrühren.

Die Mandeln auf dem Mousse au Chocolat Kuchen verteilen. Fertig.

Im Kühlschrank mindestens eine Stunde oder über Nacht kaltstellen.

Guten Appetit!





MÖHREN-NUSS-KUCHEN

ZUTATEN

150 g gemahlene Haselnüsse
300 g Mohrrüben
300 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Päckchen Backpulver
120 g brauner Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
Schale von einer unbehandelten Zitrone
150 ml Pflanzenöl
150 ml Haferdrink
100 g Apfelmus

Ei-Ersatz:

4 EL Mehl
2 EL Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL Wasser

Alles miteinander aufschlagen.

ZUBEREITUNG

Mohrrüben schälen und raspeln. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf ca. 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Übrige Zutaten – außer Mohrrüben, Haselnüsse und Ei-Ersatz – hinzufügen und alles mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss Mohrrüben, Haselnüsse und Ei-Ersatz unterheben. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Kuchen für ca. 1 Stunde backen.

Stäbchenprobe machen: Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, wenn man es in den Kuchen steckt, ist er fertig.

Kuchen auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Wenn der Kuchen abgekühlt ist, aus der Form stürzen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Guten Appetit!