

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGAN BACKEN

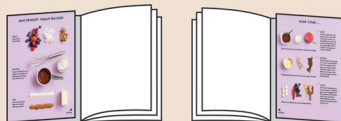


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VEGAN BACKEN



PIMP YOUR ...

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
VEGANER
MÜRBETEIG



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
VEGANER
RÜHRTEIG

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLEINE LECKEREIEN



26 SCHNELLE & EINFACHE KUCHEN



42 BESONDERE KUCHEN & TORTEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 HEIDELBEERKUCHEN
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 10 Tartelettes (à 10 cm Ø) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Kühlen • 15 Min. Backen •
Pro Stück ca. 400 kcal, 7 g E, 27 g F, 31 g KH

VANILLEKIPFERL-TARTELETTES MIT ERDNUSSCREME

FÜR WEIHNACHTEN

FÜR DEN TEIG

180 g Dinkelmehl
60 g gemahlene Mandeln
60 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder
Kokosblütenzucker)
90 g vegane Pflanzenmargarine
2 EL Pflanzendrink Vanille

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g aufschlagbare Pflanzencreme
3 EL Erdnussmus
100 g vegane Pudding-Alternative
Vanille
1 EL Agavensirup

AUSSERDEM

Öl für die Förmchen (ersatzweise
vegane Pflanzenmargarine)
Mehl zum Arbeiten
50 g Erdnusskerne

GUT ZU WISSEN

Aus dem Rezept für den Teig
lassen sich übrigens auch gut
Vanillekipferl backen.

TEIG: Mehl, Mandeln, Zucker, Margarine und Vanilledrink verkneten, bis ein kompakter, glänzender Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen die Pflanzencreme mit den Rührbe-
sen des Handrührgeräts aufschlagen. Erdnussmus, Vanille-
pudding und Agavensirup vorsichtig unterheben. Die Füllung
bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

BACKEN: Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Tartelette-
Förmchen fetten. Den gekühlten Teig zu einer Rolle formen
und in zehn gleich große Stücke teilen. Diese auf der leicht
bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (à ca. 14 cm Ø) ausrollen
und in die Förmchen drücken. Die Böden im heißen Ofen
(Mitte) 12–15 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.
Anschließend aus den Förmchen lösen und auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN: Die Erdnusskerne fein hacken. Die Hälfte
der Erdnusscreme in den ausgekühlten Böden glatt streichen.
Die restliche Creme in einen Spritzbeutel füllen und in kleinen
Tupfen gleichmäßig obenauf spritzen. Die Vanillekipferl-Tarte-
lettes mit gehackten Erdnusskernen garnieren und vor dem
Servieren mindestens 1 Std. kalt stellen.



Für 12 Cupcakes • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • 1 Std. Kühlen •
Pro Stück ca. 275 kcal, 3 g E, 15 g F, 35 g KH

SCHOKOLADENCUPCAKES MIT ERDBEER-CREME-FROSTING

FÜR GÄSTE

FÜR DEN TEIG

200 g Dinkelmehl
1 EL Kakaopulver
1 TL Backpulver
120 g Birkenzucker
70 ml Rapsöl
200 ml Mandeldrink
50 g vegane Schokolade

FÜR DAS FROSTING

300 g aufschlagbare Pflanzencreme
60 g vegane weiße Schokolade
2 EL Erdbeermarmelade

AUßERDEM

12er-Muffinform
12 Muffin-Papierförmchen
6 Erdbeeren

TEIG: Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Öl und Mandeldrink verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren. Die Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen und unter den Teig rühren.

BACKEN: Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen und die Mulden jeweils zu $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend die Muffins aus den Mulden der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

FROSTING: Die Pflanzencreme mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Die weiße Schokolade über dem Wasserbad bei niedriger Hitze schmelzen. Abkühlen lassen und mit der Erdbeermarmelade in die Creme rühren. Das Frosting ca. 1 Std. kalt stellen, bis es fest ist.

FERTIGSTELLEN: Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, auf die Muffins spritzen und mit den Erdbeerhälften dekorieren.





Für 20 Stück • 20 Min. Zubereitung • 24 Min. Backen • 15 Min. Ruhen •

Pro Stück ca. 155 kcal, 2 g E, 9 g F, 16 g KH

CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT MANDELN

AMERIKANISCH

200 g Mehl
100 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder Kokosblütenzucker)
130 g vegane Pflanzenmargarine
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
2 EL Apfelmus
1 EL Mandelmus
50 g gehackte Mandeln
150 g vegane Schokotropfen

GUT ZU WISSEN

Die Cookies sind nach dem Backen innen noch sehr weich. Durch das Ruhen auf dem heißen Blech werden sie fester.

1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln und Schokotropfen in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Die Mandeln und Schokotropfen anschließend mit den Händen einarbeiten.

2 Aus dem Teig mit den Händen ca. 20 Bällchen formen und diese auf den Blechen verteilen. Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen (Mitte) geben und die Cookies jeweils in 10–12 Min. goldbraun backen.

3 Anschließend die Kekse aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Min. auf den Blechen ruhen lassen. Dann die Cookies nach Belieben leicht flach drücken und auskühlen lassen.

Für 1 Gugelhupfform (17 cm Ø), 12 Stücke • 25 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 195 kcal, 3 g E, 8 g F, 29 g KH

ZITRONEN-KIRSCH-GUGELHUPF

SOMMER-REZEPT

½ Zitrone
250 g Mehl
150 g Zucker (z. B. Vollrohr- oder
Kokosblütenzucker)
¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
120 g vegane Joghurt-Alternative
Kokos
200 g Kokosmilch
60 ml Rapsöl
150 g Kirschen

AUßERDEM
Öl für die Form (ersatzweise
vegane Pflanzenmargarine)
Puderzucker zum Bestäuben
(nach Belieben)

1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Gugelhupfform fetten. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.

2 Mehl, Zucker, Vanille, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Veganen Kokosjoghurt, Kokosmilch, Öl und Zitronensaft verrühren und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Die Kirschen waschen, entkernen und unter den Teig heben.

3 Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und komplett auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.





Für 1 Springform (27 cm Ø), 12 Stücke • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 230 kcal, 7 g E, 11 g F, 26 g KH

ROSENKUCHEN MIT MANDEL- SCHOKO-FÜLLUNG

KLASSIKER

FÜR DEN HEFETEIG

200 ml Haferdrink
300 g Dinkelmehl
50 g Mandelmehl
3 EL Rohrzucker
1 Pck. Trockenhefe
4 EL Rapsöl

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g Mandeln
100 g vegane Schokocreme

AUßERDEM

Mehl zum Arbeiten
Öl für die Form (ersatzweise vegane
Pflanzenmargarine)
Kokosöl zum Bepinseln
Puderzucker zum Bestäuben

GUT ZU WISSEN

Wer den Kuchen lieber höher
und kompakter mag, kann ihn
auch in einer kleineren Spring-
form (ab 20 cm Ø) backen.

HEFETEIG: Den Haferdrink lauwarm erhitzen. Beide Mehle,
Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Öl und Haferdrink
verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den
Knethaken des Handrührgeräts zunächst 5 Min. auf niedriger
Stufe, dann so lange auf höchster Stufe verkneten, bis ein ge-
schmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit Mehl bestäuben und
zugedeckt ca. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

FÜLLUNG: Die Mandeln fein hacken und in einer Pfanne
ohne Fett in ein paar Min. goldbraun rösten.

FORMEN: Die Springform fetten. Den Teig nochmals mit
den Händen gut durchkneten, dann in sieben gleich große
Stücke teilen. Die Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche
jeweils zu einem Rechteck von ca. 10 × 25 cm ausrollen und
quer legen. Die unteren zwei Drittel der langen Seiten mit et-
was Schokocreme bestreichen und mit gerösteten Mandeln
bestreuen. Die Rechtecke längs nach oben hin aufrollen und
anschließend zu Schnecken formen.

BACKEN: Die Schnecken mit der Teignaht nach unten
gleichmäßig in der Form verteilen. Dann zugedeckt erneut
ca. 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 185°
vorheizen. Etwas Kokosöl schmelzen und die Oberfläche der
Schnecken damit bepinseln. Den Kuchen in den heißen Ofen
(Mitte) geben und ca. 25 Min. backen. Anschließend kurz ab-
kühlen lassen, aus der Form lösen und vollständig auskühlen
lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für 1 Springform (20 cm Ø), 12 Stücke • 30 Min. Zubereitung • 3 Std. Kühlen • 30 Min. Backen •
Pro Stück ca. 260 kcal, 3 g E, 16 g F, 24 g KH

KOKOS-LIMETTEN-TORTE

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE CREME

400 g Kokosmilch
½ Bio-Limette
2 EL Agavensirup

FÜR DEN TEIG

1 Bio-Limette
200 g Dinkelmehl
60 gemahlene Haselnuskerne
2 TL Backpulver
100 g Rohrzucker
60 ml Rapsöl
100 ml Haferdrink
100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure

AUßERDEM

Öl für die Form (ersatzweise vegane
Pflanzenmargarine)
6 Erdbeeren
2 EL Kokosraspel

MEHR DARAUS MACHEN

Für eine Schichttorte den Boden
quer halbieren, mit der Hälfte
der Creme füllen und mit restli-
cher Creme und Deko toppen.

CREME: Die Kokosmilchdose mindestens 3 Std. kalt stellen,
bis sich die feste Kokoscreme vom flüssigen Teil abgesetzt hat.
Man benötigt ca. 300 g feste Kokoscreme.

TEIG: Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Form fetten. Die
Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben.
Den Saft auspressen. Mehl, Nüsse, Backpulver, Zucker und Li-
mettenabrieb in einer Schüssel mischen. Limettensaft mit Öl,
Haferdrink und Mineralwasser verrühren und zu den trockenen
Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des
Handrührgeräts kurz zu einem cremigen Teig verrühren.

BACKEN: Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen und im
heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen (Stäbchenprobe ma-
chen). Anschließend kurz abkühlen lassen, dann aus der Form
lösen und vollständig auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN: Die feste Kokoscreme abnehmen und mit
den Rührbesen des Handrührgeräts zu einer lockeren Creme
aufschlagen. Die Limettenhälfte heiß waschen, trocknen und
die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Agavensirup, Li-
mettensaft und -abrieb unter die Kokoscreme rühren. Den aus-
gekühlten Teig mit der Kokos-Limetten-Creme bestreichen.

DEKORIEREN: Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die
Torte mit Erdbeeren und Kokosraspeln dekorieren.

GU CLOU

Für die selbst gemachte Kokoscreme sollte man
unbedingt qualitativ hochwertige Kokosmilch aus
der Dose verwenden, die von Natur aus sehr dick-
flüssig ist und kaum Kokoswasser enthält. Wenn
man die Dose für einige Stunden gut kühlt, setzen
sich ca. 300 g Kokoscreme ab. Die Creme hat eine
feste Konsistenz und lässt sich gut aufschlagen.

ABER BITTE OHNE SAHNE!



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegan backen für Einsteiger einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alles vegan und superlecker:
süße Naschereien, saftige Kuchen und cremige Torten



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7813-8



9 783833 878138



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de