



NICOLE JUST

# LA VEGANISTA BACKT

◆  
KUCHEN UND MEHR  
GANZ OHNE TIER

100 LECKERE REZEPTE VON SÜSS BIS HERZHAFT

**GU**



## STARKE HELFER

Sahnigen Cremes und Puddings gibt Speisestärke (aus Weizen, Kartoffel oder Mais) Halt. Noch mehr Bindung

verleihen Pfeilwurzeln-,  
Johannisbrotkern- oder  
Guarkernmehl. Diese drei lassen sich  
sparsamer dosieren als Speisestärke,  
sind backstabil und schmecken nicht  
hervor. Für Gelees und zur Bindung  
von kalten Cremes müssen sie zuvor  
nur mit etwas Flüssigkeit aufgekocht  
werden. Bis auf eine Ausnahme:  
Johannisbrotkernmehl bindet sogar  
kalt, kein Erhitzen notwendig!  
Schauen Sie doch mal ins Glossar (auf  
[☞](#)), um mehr über diese Helfer zu  
erfahren!



## **DAS OMEGA-3-EI**

In herzhaftem Gebäck, Broten und Füllungen geben Leinsamen Bindung und ganz nebenbei eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren. 1 Esslöffel geschrotete oder 1 1/2 Esslöffel ganze Leinsamen, mit 2 Esslöffeln warmem Wasser angerührt, quellen

innerhalb von Minuten zur Ei-Alternative. Wen die dunklen Samen stören, der nimmt gelbe Goldleinsaat. Ähnlich gut funktioniert das mit Flohsamen oder Chiasamen. Beide finden Sie häufig in Bioläden oder Reformhäusern. Wer da nicht fündig wird, bestellt sie im Internet.



## IMMER SCHÖN LOCKER!

Natron ist toll! Es erzeugt beim Backen Kohlensäure und lässt Gebäck wunderbar luftig aufgehen. Auf 500 Gramm Mehl genügen 3 bis