Isabell Keller

Kaffeeklatsch vegan

75 Backrezepte ohne Milch, Ei und Honig

TRIAS

Veganes Naschvergnügen

Hier kommen sie nun: leckere Backrezepte ohne tierische Produkte – von einfachen Grundrezepten über schnelle Kuchenrezepte bis hin zu echten Klassikern. Ihnen und Ihren Gästen einen guten Appetit!

Feiner Hefezopf

Ein echter Klassiker – einfach lecker!

▶ **Für 12–16 Stücke**
preisgünstig
1½ Std. + ca. 40 Min. im Backofen + mind. 1 Std. Kühlzeit
500 g Weizenmehl · 1 Würfel frische Hefe oder 1 Packung Trockenhefe · 80 g Zucker · 250 ml lauwarmer Haferdrink · 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker · geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone · 80 g vegane Margarine · 1 Prise Salz

- Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, 5 Esslöffel Haferdrink daraufgeben und 1 Esslöffel Zucker zufügen. Die Mulde mit etwas Mehl bedecken, den Teig abdecken und für ca. 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.
- Die restlichen Zutaten zum Teig geben und alles miteinander verkneten. Den Teig für weitere 45 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Aus dem Hefeteig 3 gleich große Rollen formen und wie einen Zopf flechten. Den Zopf mit etwas Wasser oder Haferdrink bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.

LECKERE BASICS

Sandkuchen

Ein feiner Rührteig mit Vanille

▶ **Für eine Kastenform (25 cm) – ergibt 12 Stücke**
gelingt leicht
15 Min. + ca. 1 Std. im Backofen + mind. 3 Std. Kühlzeit

100 g vegane Margarine · 190 g Zucker · 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker · 2 Msp. Vanillepulver · 350 ml Mineralwasser · 275 g Weizenmehl · 1 Pck. Backpulver · 1 Pck. Puddingpulver Vanille · 1 Prise Salz · etwas Puderzucker zum Bestäuben

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
- Margarine schmelzen und mit Zucker, Vanillezucker und Vanillepulver verrühren. Etwa die Hälfte des Mineralwassers zufügen und weiterrühren. Etwas Mehl darübersieben.
- Backpulver, Vanillepuddingpulver und Salz zufügen und alles gut vermischen. Dabei nach und nach das restliche Mineralwasser zufügen.
- Den Teig in eine eingefettete und leicht bemehlte Kastenform füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 60 Minuten backen. Sobald sich eine feste Oberfläche gebildet hat, den Kuchen für die restliche Backzeit mit Alufolie abdecken.
- Den Kuchen gut auskühlen lassen, idealerweise über Nacht. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben und mit einem Brotmesser vorsichtig in Stücke zerteilen.

Variante: Für eine runde Kuchenform (Durchmesser 24 cm) nehmen Sie die 1½-fache Zutatenmenge. Für 12 Muffins (1 Muffinblech) brauchen Sie nur ⅔ der Zutatenmenge aus dem Grundrezept. Diese Muffins eignen sich optimal für Cupcakes. Wie wäre es beispielsweise mit einer leckeren Vanillecreme aus Vanillepudding und veganer Margarine als Topping?

Leckere Sandkuchen-Variationen

Aus 1 mach 5!

- **Für Zitronenkuchen:** Aus den Grundzutaten einen Rührteig (Seite 22) zubereiten. Dabei 100 ml Mineralwasser durch Zitronensaft ersetzen und die geriebene Zitronenschale zufügen. Den Teig wie im Grundrezept beschrieben backen. Den ausgekühlten Kuchen mit einer Puderzuckercreme aus Puderzucker und Zitronensaft bestreichen. Mit Zitronenzesten belegen.
- **Für Marmorkuchen:** Für einen Marmorkuchen den Teig aus dem Grundrezept in zwei Hälften teilen. Unter die eine Hälfte 1–2 Teelöffel Kakaopulver mischen. Beide Teige in eine Kuchenform füllen und mit einer Gabel die typische Marmorform herstellen.
- **Für Schokoladen-Bananen-Kuchen:** Mit den Grundzutaten einen Rührteig zubereiten. Anstelle des Mineralwassers 400 ml Haferdrink verwenden. Das Vanillepuddingpulver durch Schokoladenpuddingpulver ersetzen. Die Bananen schälen. Die Hälfte des Teiges in eine Kuchenform füllen und die geschälten Bananen längs darauflegen. Den restlichen Teig darauf verteilen.
- **Für Königskuchen:** Aus den Grundzutaten einen Rührteig (Seite 22) zubereiten. Vor dem Backen die Rosinen auf dem Teig verteilen.
- **Für Früchtekuchen:** Die Trockenfrüchte klein hacken. Den Teig aus den Grundzutaten in eine Kuchenform füllen und die Trockenfrüchte darauf verteilen.

▶ **Für eine Kastenform (25 cm) – ergibt 12 Stücke**
gelingt leicht
15 Min. + ca. 1 Std. im Backofen + mind. 3 Std. Kühlzeit

Zutaten für 1 Sandkuchenteig (Seite 22)
Für Zitronenkuchen:
100 ml Zitronensaft (Saft von 2–3 unbehandelten Zitronen) · geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone · 200 g Puderzucker · Zitronenzesten
Für Marmorkuchen:
1–2 TL Kakaopulver
Für Schokoladen-Bananen-Kuchen:
400 ml Haferdrink · 1 Pck. Puddingpulver Schokolade · 2–4 Bananen
Für Königskuchen:
150 g Rosinen
Für Früchtekuchen:
150 g Trockenfrüchte