

Vegan backen

Vegane Rezepte für Kuchen und Desserts



G|U

Pro Portion ca. 390 kcal

1. Die Schokolade grob hacken. 400 ml Mandeldrink in einen Topf geben und langsam erhitzen. 75 g Schokolade zufügen und darin unter Rühren schmelzen lassen.
2. Den übrigen Mandeldrink mit Speisestärke, Kakao, Zucker und Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Den Schokoladen-Mandeldrink unter Rühren zum Kochen bringen, die angerührte Stärke-Kakao-Mischung einrühren und alles bei milder Hitze 1 - 2 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen. Den heißen Pudding in vier Schalen (Inhalt ca. 150 ml) füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 - 2 Std. kühl stellen.
3. Zum Servieren die Sojasahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Die Goji-Beeren grob hacken. Den Pudding mit je 1 Klecks Sojasahne anrichten und mit der übrigen gehackten Schokolade und den Goji-Beeren bestreut servieren.



Frozen Haferjoghurt mit Macadamiakrokant

FÜR DEN JOGHURT:

- 150 g zarte Haferflocken
- 2 EL ungesüßter Sojajoghurt
- 500 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren)
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g brauner Rohrzucker
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Agavendicksaft

FÜR DEN KROKANT:

- 80 g geröstete Macadamianusskerne
- 80 g brauner Rohrzucker

AUSSERDEM:
Eismaschine
Backpapier für das Blech

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion ca. 545 kcal

1. Die Haferflocken im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein zermahlen und in einer Glas- oder Porzellanschüssel mit 450 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Sojajoghurt unterrühren. Die Mischung mit einem Küchentuch zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Tage stehen lassen, bis sie angesäuert ist.
2. Dann die Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und von Stiel- und Blütenansätzen befreien. Erdbeeren halbieren. 300 g Beeren mit Zitronensaft und Zucker verrühren und fein pürieren. Das Beerenpüree durch ein Sieb streichen und zwei Drittel davon mit dem Haferjoghurt verrühren. Die Mischung erneut durchs Sieb streichen, mit Öl und Agavendicksaft verrühren und in der Eismaschine nach Anweisung des Geräts gefrieren lassen.
3. Inzwischen für den Krokant die Nüsse grob hacken. Den Zucker in einem Topf schmelzen und leicht karamellisieren. Die Macadamianüsse darin wenden. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, abkühlen lassen und grob hacken oder zerbröseln.
4. Den gefrorenen und cremig gerührten Haferjoghurt auf Dessertgläser oder -schalen verteilen und mit dem restlichen Beerenpüree beträufeln. Übrige Beeren und Macadamiakrokant darüberstreuen und servieren.



Früchtebrot

- 250 g getrocknete Pflaumen ohne Stein
- 250 g getrocknete Datteln ohne Stein
- 250 g getrocknete Feigen
- 250 g Sultaninen
- 500 g getrocknete Cranberrys
- 400 ml Apfelsaft
- 50 ml Orangenlikör (oder Orangensaft)
- 50 g ganze Mandeln
- 500 g Roggenbrotteig (beim Bäcker vorbestellen)
- 500 g gehackte Mandeln
- ½ TL gemahlene Nelken
- 3 EL Zimtpulver
- ½ TL Speisestärke

Für 4 Brote (à ca. 30 Scheiben)

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Scheibe ca. 70 kcal

1. Die Pflaumen, Datteln und Feigen vierteln. Die Früchte mit Sultaninen und Cranberrys in eine große Schüssel geben. 300 ml Apfelsaft und den Orangenlikör dazugießen und alles gut mischen. Die Früchte 12 Std. quellen lassen. Die ganzen Mandeln mit kochendem Wasser übergießen, in ein Sieb abgießen, häuten und halbieren.
2. Am nächsten Tag ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die gequollenen Früchte mit Brotteig, gehackten Mandeln, gemahlene Nelken und Zimtpulver verkneten, sodass der Teig die Früchte zusammenhält. Den Früchtebrotteig in 4 Stücke teilen, die Stücke gleichmäßig zu ovalen Broten formen und auf das Backblech legen. Die Mandelhälften in kleinen Sternen auf der Oberseite der Brote anordnen und leicht andrücken. Die Früchtebrote ca. 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
3. Die Brote im Backofen (Mitte) 60-80 Min. backen. Die Speisestärke mit dem restlichen Apfelsaft in einem kleinen Topf anrühren, die angerührte Stärke aufkochen und 1-2 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit klar ist. Die Brote sofort damit bepinseln und vollständig abkühlen lassen. In Alufolie gewickelt 1-2 Wochen ziehen lassen.