Vegan Classix –
Süße Verführungen

http://totallyveg.blogspot.com

Welcome to Vegan Baking!

Hallo Suchende(r)! Ja genau, du suchst bestimmt etwas. Manche Menschen suchen nach mehr Gesundheit und Energie. Manche nach innerem Frieden. Manche nach einem besseren Weg, um mit der Welt und ihren Geschöpfen umzugehen. Was auch immer du suchst, viele haben es im Veganismus gefunden. Veganismus klingt langweilig und nach trockenem Müsli, ist es aber nicht. Vegan bedeutet mit dem Leben achtsamer umzugehen. Drei Mal am Tag. Und weil Desserts zum Leben gehören, hier einige meiner „Tried and True"-Rezepte, die euch den Tag versüßen können. 0% tierische Produkte, aber 100% köstlich.

Diese Rezepte wurden gemacht, um sie in die Welt hinaus zu tragen. Für gute Freunde und die liebe Familie und die Arbeitskollegin, die den Schokokuchen so gerne hat. Bitte daher unbedingt weitergeben! Sollten diese Rezepte aber irgendwo veröffentlicht werden, bitte ich euch darum, den Ort ihres Ursprungs anzugeben, meinen Blog nämlich:

http://totallyveg.blogspot.com

Weil sich das einfach so gehört. Und weil dort auch noch mehr tolle Sachen zu finden sind. Spread the vegan word!

Baking is (not) Rocket Science

Beim Kochen kann man es ganz freestyle angehen – hier ein Schuss Wein, dort eine Zwiebel, vielleicht etwas mehr Gemüsebrühe... Aber Backen, das ist anders – Chemie nämlich. Darum ist es ratsam, sich an Rezepte zu halten. Daher ein Wort der Warnung: Wenn ihr grob von den Rezepten abweicht, kommt dann nicht heulend zu mir, denn ich habe euch gewarnt! Aber keine Sorge, ich bin an eurer Seite, und gemeinsam werden wir auch Tante Mitzi zeigen, wie toll ein Kuchen ohne Eier sein kann!

These are a few of my favorite things…

Agartine: Ein pflanzliches Geliermittel, erhältlich in größeren Supermärkten.

Butter, vegan: Margarine klingt nach Diät, und wir wollen doch backen, nicht wahr? Darum heißt es bei mir vegane Butter, die beste gibt es von *Alsan* (in der orangen Verpackung), im Reformhaus oder Bio-Markt erhältlich, teilweise auch bei DM.

Ei-Ersatz: Ein Pulver, das die Funktion von Eiern ersetzt. Gibt es im Reformhaus, Bio-Markt oder auch im veganen Online-Versand. Meine bevorzugte Marke ist *No-Egg von Orgran*. Hält ewig und ist sehr ergiebig, und daher einen Kauf wert.

Öl: Am besten ein neutrales Öl, wie z.B. Maiskeimöl.

Soja-Joghurt: Mittlerweile in fast jedem Supermarkt angelangt, in vielen verschiedenen Sorten. Meine bevorzugte Marke ist *Joya* (www.joya-soja.at). Damit lassen sich ganz tolle Sachen anstellen.

Sojamilch: In jedem Supermarkt zu finden! Zum Backen nehme ich gerne normale Sojamilch, gezuckert, aber ohne besonderen Geschmack, bitte.

Soja-Sahne bzw. Soja-Cuisine: Pflanzliche Sahne zum Kochen. Erhältlich im Supermarkt.

Vegane Schokolade: Viele Zartbitter-Schokoladen oder Zartbitter-Kuvertüren sind vegan (aber Vorsicht, manchmal ist Milchpulver oder Butterreinfett enthalten!). Fairtrade macht die Schokolade noch etwas süßer.

Saftiger Karottenkuchen

Dieser Kuchen ist wirklich saftig und sehr einfach zu machen! Gerade für BackanfängerInnen ist er daher gut geeignet.
Er wurde von vielen Menschen nachgebacken und für sehr gut befunden!

Zutaten:

200 Gramm Mehl
180 Gramm Zucker
1-2 Päckchen Vanillezucker (oder 1 TL Vanilleextrakt)
1 TL Natron = 5 g (Speisesoda)
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1/2 TL Salz
75 Gramm geriebene Karotten
200 Gramm Soja-Joghurt Natur
100 ml Öl

Zitronenglasur: 100 Gramm Staubzucker mit 3 EL Zitronensaft und 1 EL heißem Wasser mischen.

Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
Eine Kuchenform (24 cm) oder eine Brotbackform gut einfetten. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Natron, Backpulver, Zimt und Salz in einer mittelgroßen Schüssel gut vermischen. In einer großen Schüssel die Karotten, das Soja-Joghurt und das Öl gut miteinander vermengen. Die trockenen Zutaten in drei Schritten zu dem Karottengemisch hinzufügen, dabei alles vorsichtig verrühren, nur so lange, bis die Zutaten vermischt sind (nicht mit dem Handmixer!). In die Kuchenform füllen, glatt streichen, und bei 180 Grad ca. 30 - 35 Minuten backen (ein Zahnstocher, in die Mitte hineingesteckt, sollte sauber wieder herauskommen). Völlig auskühlen lassen, dann mit Staubzucker (Puderzucker) bestreuen oder eine Zitronenglasur aufstreichen.

Feiner Marmorkuchen

Der Marmorkuchen zählt zu den beliebtesten (österreichischen) Mehlspeisen. Dieser hier ist wunderbar flaumig und auch als Geburtstagskuchen geeignet!

Keine Angst vor der klassischen Marmorierung des Kuchens! Es ist einfacher, als es sich anhört...

Zutaten:

250 Gramm vegane Butter, weich (!)
250 Gramm Zucker
1 Prise Salz
1 Packung hochwertiger (Bourbon-)Vanillezucker
180 Gramm Sojajoghurt, natur
2 Ei-Ersatz, nach Packungsanleitung angerührt
330 Gramm Mehl
20 Gramm Maisstärke gesiebt (Maizena)
1 Päckchen Backpulver
3 EL Sojamilch

20 Gramm Kakaopulver
4 EL Sojamilch
20 Gramm Zucker

Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
Eine Springform mit Loch (26 cm) oder eine Guglhupfform gut einfetten.
In einer großen, hohen Schüssel die weiche Butter mit einem Mixer geschmeidig rühren. In einer zweiten Schüssel den Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Den Zucker jeweils zu einem Drittel zu der Butter hinzufügen, und mit einem Handmixer sehr gut vermixen - wir wollen ein weiches, flaumiges Polster für unseren Kuchen erzeugen.

SIEHE NÄCHSTE SEITE!

Wenn die Butter mit dem ganzen Zucker flaumig gerührt ist, das Soja-Joghurt jeweils in Dritteln dazugeben und gut weiter mixen, damit der Teig das Joghurt vollständig aufnimmt, bevor der nächste Teil Joghurt dazukommt. Den Ei-Ersatz hinzufügen und gut verrühren.
Dann das Mehl in einer separaten Schüssel mit dem Backpulver und dem gesiebten Maizena vermischen. Wieder jeweils ein Drittel des Mehls mit dem restlichen Teig vermischen (diesmal nicht mehr mit dem Mixer, sondern einfach mit einem Löffel oder einer Spachtel), und dabei jeweils einen der 3 EL Sojamilch dazugeben. So weitermachen, bis das ganze Mehl gut mit dem Teig verrührt ist. Der Teig sollte dann schwer reißend von einem Löffel fallen - also, Löffel hoch, wenn sich der Teig langsam in Bewegung setzt und beim Runterfallen abreisst, dann seid ihr richtig (ansonsten noch etwas Sojamilch hinzufügen). 2/3 des Teiges in die vorbereitete Form streichen. Aus dem restlichen Teig machen wir die dunkle Schicht.

In einer extra Schüssel das Kakaopulver mit dem restlichen Zucker und der restlichen Sojamilch verrühren. Unter den übrigen Teig heben und glatt rühren. Den dunklen Teig auf den hellen Teig in der Kuchenform streichen.

Nun zum Muster: Mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen. Dann noch etwas die Oberfläche glätten und ab in den Ofen für ca. 35 - 45 Minuten (bei 180 Grad), oder bis ein Zahnstocher, in den Kuchen gestochen, sauber wieder herauskommt. Den Kuchen nicht zu lange im Ofen lassen, sonst kann er trocken werden! Vollständig abkühlen lassen und mit Staubzucker (Puderzucker) bestreuen. Genießen.

Für eine **Schokoglasur**: 60 Gramm vegane Schokolade, mit 3 EL Sojamilch und 1/2 TL veganer Butter geschmolzen, auf den abgekühlten Kuchen auftragen. Ergibt mit veganen Gummibärchen und Kerzen einen wunderschönen Geburtstagskuchen, nicht nur für Kinder!

Veganer Käsekuchen

Ein veganer Käsekuchen, der nicht nach Tofu schmeckt, das grenzt fast an Zauberei!? Nein, überhaupt nicht – dieser hier überzeugt durch einen leckeren Topfen-Geschmack! Der Trick ist das abgetropfte Soja-Joghurt.

Zutaten:

Teig:
200 Gramm Mehl
75 Gramm Zucker
75 Gramm vegane Butter, weich (Alsan)
1 Ei-Ersatz, nach Packungsanleitung angerührt
1 TL Backpulver
eine Prise Salz

Füllung:
ca. 500 Gramm abgetropftes Soja-Joghurt, natur
180 Gramm Zucker
2 EL Zitronensaft
2 Ei-Ersatz, nach Packungsanleitung angerührt
80 ml Öl
2 Packungen Vanille-Puddingpulver (80 Gramm)
250 ml Soja-Sahne zum Kochen (Sojacuisine von Alpro oder Soja Finesse von Joya)
200 ml Kokosmilch
1 Packung Agartine (alternativ: 3/4 TL Agar Agar)

24 Stunden vorher 1000 Gramm Soja-Joghurt, natur, in ein mit Küchenrolle ausgekleidetes Sieb geben und auf einen Topf oder anderes Gefäß stellen. Im Kühlschrank dann einen Tag abtropfen lassen.

Für den Teig:
Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Springform (24 cm) sehr gut einfetten.
Mehl, Zucker, Butter, Ei-Ersatz, Backpulver und Salz gut miteinander verkneten. Der Teig ist eher bröselig, aber das macht nichts: Den Teig dann gut mit den Fingern in die Springform hineindrücken, richtig fest (auch an den Kanten und den Übergängen zwischen Boden und Rand), etwa einen halben Zentimeter dick, und dabei auch den Rand (ca. 3cm hoch) nicht vergessen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Für die Füllung:
In einer großen Schüssel das abgetropfte Soja-Joghurt, Zucker, Zitronensaft, Ei-Ersatz, Öl, Soja-Sahne zum Kochen und Puddingpulver gut mit dem Handmixer verrühren. Die Kokosmilch mit der Agartine in einem Topf aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, und dabei gelegentlich umrühren. Dann zu den restlichen Zutaten geben und gut durchmixen. In die vorbereitete Form füllen und glatt streichen.

Bei 180 Grad Celsius ca. 65 - 70 Minuten backen. Sollte die Masse oben zu braun werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken. Dann den Kuchen im leicht geöffneten Backofen auskühlen lassen (ca. 10 - 15 Minuten) - keine Sorge, es ist normal, wenn er noch etwas wabbelig ist. Schließlich herausnehmen, mit einem Messer am Rand der Backform entlangfahren, damit sich die Kruste leicht von der Backform löst. Vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen, am besten über Nacht.

Besonders gut schmeckt der Käsekuchen, wenn er mit frischen Beeren serviert wird oder auch mit pürierten Beeren, abgeschmeckt mit etwas Staubzucker, da können sie ruhig auch aus dem Tiefkühler kommen!

Einfacher Schokokuchen

Dieser Schokokuchen ist sehr schnell gemacht, und auch wenn die Zutaten erst mal etwas seltsam anmuten (Essig?) – er ist super-schokoladig und einfach saftig! Außerdem ist er die Basis für eine Vielzahl an köstlichen Torten... Das Rezept ist eine Abwandlung des Originals der tollen Colleen Patrick-Goudreau (www.compassionatecooks.com).

Zutaten:
200 Gramm Mehl
150 Gramm Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
30 Gramm Kakaopulver
1 TL Natron = 5 g (Speisesoda)
1/2 TL Salz
80 ml Öl
1 EL Essig, z.B. Apfelessig
250 ml Wasser

Schmeckt besonders mit einer Schokoglasur! (siehe Marmorkuchen)

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
Eine Kuchenform (ca. 24 cm Durchmesser) gut einfetten. Das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, das Kakaopulver, das Natron und das Salz in einer Schüssel gut vermischen. Dann in der Mitte eine kleine Mulde formen, und dort hinein den Essig, das Öl, und das Wasser leeren.
Mit einem Löffel (nicht mit dem Handmixer) die Zutaten vorsichtig verrühren, nur so lange, bis sie vermischt sind. Den Teig in die Form füllen, und ca. 20 – 30 min backen – ein Zahnstocher, den man die Mitte hineinsticht, sollte sauber wieder herauskommen. Den Kuchen in der Form 15 – 20 min auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form entfernen.

Bounty Torte

Aye, Maities! Wenn eure Piraten-Crew nicht meutern soll, dann backt diese köstliche Kokos-Schoko Torte. Arrrghhh!

Zutaten:

Für den Teig:
300 Gramm Mehl
220 Gramm Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
50 Gramm Kakaopulver
1 1/2 TL Natron (Speisesoda)
1 TL Salz
ml Öl
1/2 EL Essig
375 ml Wasser

Für die Kokoscreme:
400 ml Kokosmilch
1 Packung Agartine
300 Gramm Soja-Joghurt, Vanille, über Nacht abgetropft (*500 Gramm ergeben ca. 300 Gramm*)
100 Gramm Kokosraspeln
3 - 4 EL Staub(Puder)zucker, nach Geschmack
60 Gramm vegane Zartbitterschokolade

Zum Zusammensetzen:
Etwas Erdbeer-, Marillen-, oder Ananasmarmelade
Reichlich vegane Schokoraspel oder -splitter

Kuchen lassen sich entweder mit einem langen Messer oder einem Tortenschneider (aus dem gut sortierten Supermarkt) in zwei Hälften schneiden! Nur Mut – kleine Patzer lassen sich mit Creme ausbessern.

Für den Kuchen:
Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Kuchenform (24 cm Durchmesser) gut einölen.
Das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, das Kakaopulver, das Natron und das Salz in einer Schüssel gut vermischen. Dann in der Mitte eine kleine Mulde formen, und dort hinein den Essig, das Öl, und das Wasser geben. Mit einem Löffel (nicht mit dem Handmixer) die Zutaten vorsichtig verrühren, nur so lange, bis sie vermischt sind. Den Teig in die Form füllen, und ca. 20 – 30 min backen - ein Zahnstocher, den man die Mitte hineinsticht, sollte sauber wieder herauskommen.
Den Kuchen in der Springform dann ca. 15 – 20 min auskühlen lassen.

Für die Creme:
200ml der Kokosmilch mit der Agartine aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann diese Mischung in einer Schüssel verrühren mit der restlichen Kokosmilch, dem abgetropften Soja-Joghurt, den Kokosraspeln und dem Staubzucker (einfach mal kosten, ob die Creme schon süß genug ist, ansonsten mehr Staubzucker hinein!). In den Kühlschrank stellen, und am besten über Nacht kalt werden lassen (die Agartine macht ihre Arbeit erst so richtig wenn sie kaltgestellt ist). Am nächsten Tag: Die Schokolade klein hacken. Ein Drittel der Creme in eine extra Schüssel geben und die Schokolade unterheben.

Zusammensetzen:
Den Kuchen mit einem Messer oder Tortenschneider vorsichtig waagrecht in zwei Hälften schneiden, die obere Hälfte abheben. Die untere Hälfte mit Marmelade einstreichen. Dann die Creme mit den Schokostückchen auftragen. Den oberen Teil des Kuchens darauf setzen, auch mit Marmelade bestreichen, und mit der restlichen Creme überziehen, auch an den Seiten. Mit den Schokoraspeln bestreuen und noch ein paar Stunden kalt stellen.

Altmodischer Obstkuchen

Obst mögen alle, und auf einem Kuchen noch lieber.
Dieser Kuchen ist eine Erinnerung an die Obstkuchen meiner Kindheit – damals mit fertigem Boden. Selbstgemacht ist aber einfach unschlagbar!

Zutaten:

Für den Teig:
100 Gramm Zucker
2 Packung Bourbon-Vanillezucker
1 Vanilleschote
110 Gramm weiche, vegane Butter
65 Gramm Soja-Joghurt, natur
2 Ei-Ersatz, fertig angerührt
200 Gramm Mehl
1 1/2 TL Backpulver (7 g)
1/4 TL Salz
60 ml Sojamilch

Für den Belag:
Ca. 500 Gramm Obst (z.B. Erdbeeren), gewaschen, trockengetupft und geschnitten
1 Packung Tortengelee, klar
Erdbeer- oder Marillenmarmelade

Für diesen Kuchen kann man alle möglichen Früchte verwenden – Erdbeeren, Bananen, Kiwi, Himbeeren, Heidelbeeren, und zur Not auch Ananas aus der Dose!

Der Kuchen:
Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kuchenform (24 cm) gut einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen schaumig rühren und beiseite stellen. Butter, Zucker und Vanillezucker in eine große Schüssel geben. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer der Länge nach einritzen, das Mark herausschaben und zur Butter geben. Mit einem Handmixer das Butter-Zucker-Gemisch gut fluffig verrühren. Das Soja-Joghurt dazugeben, gut vermixen, dann den Ei-Ersatz hinzufügen und ebenfalls gut verrühren. In einer zweiten Schüssel das Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Dann wird das Mehl in drei Teilen zum Butter-Gemisch gegeben, jeweils mit einem Drittel der Sojamilch gut unterheben (mit einem Löffel o.ä., nicht mehr mit dem Mixer). So weitermachen, bis das ganze Mehl und die ganze Sojamilch im Teig sind, und alles gut vermischt ist. Den Teig in die Form streichen und ab in den Ofen. Bei 180 Grad 20 - 25 Minuten backen, nur so lange, bis ein Zahnstocher, in die Mitte des Kuchens gestochen, sauber wieder herauskommt. Gut auskühlen lassen.

Zum Zusammensetzen:
Den abgekühlten Boden gut mit Marmelade einstreichen. Die Erdbeeren darauf arrangieren. Das Tortengelee nach Packungsanleitung zubereiten (bei mir war das 1/4 Liter Wasser und 50 Gramm Kristallzucker - eher vorsichtig den Zucker dosieren! - mit dem Tortengelee aufkochen), dabei zusätzlich einen EL Marmelade in die Mischung geben, bevor ihr das Gelee aufkocht. Gut rühren, damit sich die Marmelade auflöst (sobald die Mischung warm wird, geht das leichter). Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig über die Früchte geben - ich brauche nicht das ganze Gelee. Kühl stellen, bis das Gelee fest ist. Fertig! Der Kuchen schmeckt frisch am besten!

Bananenmuffins

Aufstehen macht Spaß, wenn man einen tollen Bananenmuffin frühstücken kann. Natürlich passen sie auch perfekt zum Nachmittagskaffee!

Zutaten:

Für 12 Muffins:

3 sehr reife Bananen
50 ml Öl
200 Gramm Zucker
300 Gramm Mehl
1 TL Natron = 5 g (Speisesoda)
1 TL Salz
60 Gramm Kokosraspeln

Anstatt Kokosraspeln kann man gehackte Nüsse oder auch gehackte Schokolade in die Muffins mischen.

Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Muffin-Form mit Papierförmchen auslegen. In einer großen Schüssel die Bananen sehr gut mit einer Gabel zerstampfen. Das Öl und den Zucker dazugeben, gut verrühren. In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl mit dem Natron und dem Salz gut vermischen. Die Mehlmischung zu den Bananen geben und nur so lange verrühren, bis der Teig gemischt ist. Die Kokosraspeln unterheben. Den Teig in die Muffin-Formen füllen und 20 - 25 Minuten backen. Wenn ein Zahnstocher, in die Mitte der Muffins gestochen, sauber herauskommt, sind sie fertig.

Zum Schluss...

Wenn euch meine Arbeit gefällt, dann würde ich euch bitten, eine kleine Spende an die *Vegane Gesellschaft Österreich* zu geben. Diese Organisation macht wirklich ganz wunderbare Arbeit, es gibt ein tolles Magazin, fabelhafte vegane Sommerfeste und es wird einfach ganz viel wichtige Aufklärungsarbeit geleistet. Wenn ihr Mitglied werdet, erhaltet ihr nicht nur das vegane Magazin und die aktuellsten News, sondern auch noch eine Mitgliedskarte, die euch viele schöne Vorteile einbringt. Das wär' doch was, oder?

Mehr Info über die VGÖ:	www.vegan.at
Wie man Mitglied wird:	www.vegan.at/mitgliedwerden
Auch auf Facebook:	www.facebook.com/vegan.at

Stay tuned für mehr Rezepte von meinem Blog, Totally Veg!

http://totallyveg.blogspot.com

www.facebook.com/totallyveg

Schokokuchen
5,59 €

Schlemmerzungen
2,99 €

Nuss-Mandelecken
2,99 €

Nougatring
1,69 €

...und falls

Veggies

es mal nicht

gebacken

kriegen!?

Marzipankuchen
5,59 €

Mandeltaler 2,49 €

Dann liefern wir Ihnen schnell ausgezeichnete*
Leckereien unserer Eigenmarke VEGAN BAKERY.

* geehrt mit dem PeTA PROGRESS AWARD 2011 als „Die tierfreundlichste Bäckerei!"

Nougattaler
1,69 €

Kokoshappen
1,69 €

Vegan bakery

Cookie White Choco Chip
2,49 €

alles-Vegetarisch.de

Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

ALLES-VEGETARISCH.DE • An der alten Naab 9 • 92507 Nabburg • Telefon: 09433 - 203470 • Fax: 09433 - 203539
info@alles-vegetarisch.de • www.alles-vegetarisch.de