

# Vegane Gutsle Rezepte

Zusammengestellt von  
Alexander Blicke ©2001

Email: [der-raketenmann@gmx.net](mailto:der-raketenmann@gmx.net)

# Inhaltsverzeichnis

- Ahornsirup-Gutsle .....3
- Carob-Plätzchen .....3
- Dattel-Nuss-Kekse.....4
- Flapjacks .....4
- Gefüllte Lebkuchenrauten.....5
- Haferplätzchen.....5
- Indische Bananen-Nuss-Samosas .....6
- Mandel-Krokantgebäck .....7
- Nuss-Kakao-Taler.....8
- Nussige Goldtaler.....8
- Sesamplätzchen .....9
- Vegane Doppeldecker .....10

## Ahornsirup-Gutsle

Für 1 Blech

### Zutaten:

- 125 g Weizen, fein gemahlen
- 25 g Buchweizen, fein gemahlen
- 75 g Pflanzenmargarine
- 75 g Mandeln, fein gemahlen
- 100 g Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Schale einer Zitrone
- etwas Vanille
- 1 Prise Salz

Aus allen Zutaten einen weichen Teig kneten und Hörnchen formen. Bei 180°C ca. 10 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Carob-Plätzchen

Für 1 Blech

### Zutaten:

- 100 g Mandeln, fein geraspelt
- 100 g Kokosflocken
- 60 g Dinkel, fein gemahlen
- 120 g Roggen, fein gemahlen
- 100 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 TL Carob oder Kakao
- etwas Zimt, Vanille, Nelke
- ca. 100 ml Apfel- oder Birnensaft

Alle Zutaten mischen und gut durchkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein Gitter legen und bei 60°C trocknen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Dattel-Nuss-Kekse

Für 1 Blech

### Zutaten:

- 100 g Dinkel, fein gemahlen
- 50 g Pflanzenmargarine
- 5 Stück Datteln, klein gehackt
- 2 TL Backpulver
- 100 g Haselnüsse (geröstet), fein gemahlen
- 100 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 TL Lebkuchengewürz
- etwas Bourbonvanille
- evtl. 1 EL Carobpulver oder Kakao
- evtl. 2-3 EL Wasser

Dinkel, Haselnüsse und Datteln mischen, dann das Backpulver und die Gewürze dazugeben. Margarine und Agavendicksaft untermengen und alles gut kneten, evtl. noch etwas Wasser zugeben, bis der Teig geschmeidig ist. Backofen auf 175°C (Heißluft) vorheizen und kleine runde Plätzchen formen, aufs Backblech legen und 10-15 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Flapjacks

Für 1 Blech

### Zutaten:

- 175 g Pflanzenmargarine
- 175 g brauner Vollrohrzucker
- 2 EL Ahornsirup
- 250 g Haferflocken

Backblech einfetten. Margarine, Zucker und Sirup bei milder Hitze im Topf zerlassen. Haferflocken unterrühren. Teig gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 20-30 Min. backen. In Schnitten schneiden, abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Gefüllte Lebkuchenrauten

Für ca. 25 Stück

### Zutaten:

- 1 Eiersatz bzw. Vollsojamehl
- 60 g Ahornsirup
- 40 g Nuss-Nougat-Creme (Vegan)
- 150 g Weizen, fein gemahlen
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Zimt, gem.
- 2 Msp. Koriander gem.
- 2 Msp. Anis gem.
- 2 Msp. Nelken, gem.
- 100 g Aprikosen-Fruchtaufstrich
- 30 g Orangeat
- 25 g Kuvertüre

Eiersatz mit Ahornsirup und Nuss-Nougat-Creme schaumig rühren. Weizen mit Backpulver und Gewürzen mischen, dann mit dem Eiersatz anrühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (knapp 1 cm dick) und mit einem heißen Messer glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 10 Min. backen, etwas abkühlen lassen, vierteln und jedes Teigviertel horizontal durchschneiden.

Fruchtaufstrich und Orangeat vermischen und mit dem Pürierstab mixen. Die Fruchtmasse auf die Hälfte der Teigstücke streichen, mit den anderen Teigstücken bedecken und den gefüllten Lebkuchen in kleine Rauten schneiden.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, in einen kleinen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und die Lebkuchenrauten mit der Kuvertüre verzieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Haferplätzchen

Für 2 Bleche

### Zutaten:

- 250 g Hafermehl
- 70 g Magarine
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Vanille
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- je 1/2 TL gem. Anis und Fenchel

Hafermehl mit Backpulver mischen, mit der Magarine abbröseln und mit allen Zutaten einen Teig herstellen. Ausrollen und Plätzchen ausstechen, mit Wasser oder Sojamilch bestreichen und bei guter Hitze 10-15 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

# Indische Bananen-Nuss-Samosas

Für ca. 15 Stück

## Zutaten

- 50 g zerlassene Pflanzenmargarine
- 300 g feingemahlener Dinkel oder Weizen
- 1 Prise Salz
- 150-180 ml Wasser

## Für die Füllung:

- 200 g Hasel- oder Cashewnüsse
- 150 ml Sojamilch
- 150 g Vollrohrzucker
- 1 Banane, klein geschnitten
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 2 EL Carob

Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Margarine, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf noch etwas feucht sein, da er in der Ruhezeit (30 Min.) etwas quillt.

In der Zwischenzeit die Füllung bereiten: Nüsse rösten und mahlen. Sojamilch und Nüsse bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. Vollrohrzucker zugeben. Hitze reduzieren. Banane, Zimt, Ingwer und Carob unterheben. Die Masse sollte so lange köcheln, bis sie etwas andickt ist. Topf von der Flamme nehmen und abkühlen lassen.

Samosateig noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen und in 15 Teile schneiden. Die Teile zu runden Fladen ausrollen.

Jeweils einen Esslöffel Füllung auf eine Hälfte des Teigfladens setzen und die andere darüber klappen. Nun die beiden Teigschichten am Rand fest zusammenpressen. Den Samosa in eine Hand nehmen und mit der anderen Hand (zwischen Daumen und Zeigefinger) Stück für Stück den Rand übereinander falten, so dass die Rundung pliseeartig verschlossen ist. Jeder Samosa sollte 10-12 dieser gepressten Falten haben.

Die Samosa auf ein gefettetes Blech legen und bei 190°C ca. 15-18 Min. backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

## Mandel-Krokantgebäck

Für ca. 50 Stück

### Zutaten

- 300 g Dinkel, fein gemahlen
- 160 g weiche Magarine
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Wasser

### Für den Belag:

- 160 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 4 TL Butter
- 1 TL gem. Vanille
- 200 g Mandelblättchen

Backblech mit Backpapier auslegen.

Dinkelmehl in eine Rührschüssel geben. Magarine, Salz und Wasser zufügen und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Mürbeteig zugedeckt 10-15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen. Teigplatte auf das Backblech legen und mit den Händen auf dem gesamten Backblech andrücken, gleichmäßig mit einer Gabel einstechen. Backblech in den Backofen (Mitte) schieben, und den Mürbeteig etwa 10 Min. vorbacken.

In der Zwischenzeit für den Mandelkrokant, Agavendicksaft, Magarine und Vanille in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Mandelblättchen hinzufügen und gut umrühren. Topf vom Herd nehmen. Krokant mit einem angefeuchteten Teigschaber gleichmäßig auf der vorgebackenen Teigplatte verteilen und etwas andrücken.

Backblech in den Backofen schieben und das Gebäck in etwa 8-10 Min. fertig backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Das noch warme Gebäck in etwa 4 cm große Quadrate schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Nuss-Kakao-Taler

Für 50-60 Stück

### Zutaten

- 75 g Haselnusskerne, in einer Pfanne ohne Fett geröstet, gemahlen
- 5 g Kakaopulver
- 75 g Vollrohrzucker
- 200 g Weizen, fein gemahlen
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 125 g Margarine
- 25 g Ahornsirup
- 2 EL Haferdrink
- 1 gestr. Weihnachts-Gebäckmischung

Einen Teelöffel der gem. Haselnusskerne mit Kakaopulver und 15 g Vollrohrzucker mischen und beiseite stellen. Weizen mit den restlichen gem. Haselnusskernen und den übrigen Zutaten und der Weihnachts-Gebäckmischung in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken gründlich vermischen.

Abschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und daraus drei Rollen von ca. 3 cm Durchmesser formen. Die Rollen in dem Nuss- Rohrucker-Gemisch wälzen und 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend ca. 1/2 cm dicke Taler von den Rollen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 12 Min. backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Nussige Goldtaler

Für 1 Blech

### Zutaten

- 250 g Haferflocken
- 100 g Vollkornweizenmehl
- 150 g Rohrohrzucker
- 50 g Rosinen oder Sultaninen
- 50 g ungesalzene Erdnusskerne
- 1 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlene Muskatnuss
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 200 ml Öl



- etwa 200 ml Wasser

Backofen auf 200°C vorheizen. Trockene Zutaten in einer Schüssel verrühren. Öl zugeben und gut vermengen. Soviel Wasser zugeben, bis ein fester Teig entsteht. Mit einem Löffel tischtennisballgroße Teigstücke abstechen und zu Kugeln rollen. Diese auf ein gefettetes Backblech legen, flachdrücken und 10-15 Min. backen, bis die Kekse golden sind.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## Sesamplätzchen

Für 1 Blech

### Zutaten:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Sesamsamen
- 1/4 TL gem. Zimt
- 1 Msp. gem. Ingwer
- 1 Prise gem. Nelken
- 1 gestr. TL Weinstein-Backpulver
- 50 g flüssiger Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 125 g weiche Pflanzenmargarine

Alle trockenen Zutaten mischen, in der Mitte eine Mulde machen. Agavendicksaft und Margarineflöckchen zugeben. Alles gut mischen, ca. 15 Min. ruhen lassen.

Teig 1/2 cm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Backofen auf 200°C vorheizen und Plätzchen ca. 10 Min. backen.

Variante: Plätzchen mit einer Mischung aus je 2 EL Agavendicksaft und Sesam bestreichen oder alle Plätzchen mit der gleichen Form ausstechen. Auf eines etwas Marmelade streichen und ein zweites obenauf legen, dann backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

## Vegane Doppeldecker

Für 2 Bleche

### Zutaten:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Pckg. Weinsteinbackpulver
- 350 g gem. Haselnüsse, Mandeln o.ä.
- 1 Msp. Naturvanille
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Cardamom
- 1 EL Sojamehl
- 2 EL Wasser
- 75 ml Ahornsirup
- 100 g Pflanzenmargarine

Mehl mit Backpulver, Nüssen und Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Sojamehl mit Wasser in einer Tasse glatt rühren und zum Mehl geben. Zuletzt Ahornsirup und Margarine unterkneten. Falls der Teig zu trocken ist noch etwas Wasser, falls zu nass noch etwas Nüsse oder Mehl zugeben. Teig für min. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Auf einem Tisch etwas Mehl verstäuben, portionsweise den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, bei 160°C/Heißluft ca. 15-20 Min. backen.

Varianten: Plätzchen mit Aprikosencreme bestreichen und mit einem anderen Plätzchen abdecken; Carobtafel schmelzen und die Plätzchen damit bestreichen und mit einem anderen Plätzchen bedecken.

Zubereitungszeit: 45 Minuten