

Schwäbisch Hall · Vegan

Backen ohne Milch & Ei

Für die Menschen, für die Umwelt,
für die Tiere und für Dich.

15 Rezepte für köstliche
vegane Kuchen und Torten!

www.sha-vegan.de

www.veggietag-hall.de

Kuchen und Torten

Mohn-Blechkuchen	Seite 3
Aprikosen-Mandelcremekuchen	Seite 4
Johannisbeer-Marzipan-Torte	Seite 5
Schokoladen-Torte	Seite 6
Rosinenbrötchen	Seite 7
Zitronenkuchen	Seite 8
Aprikosen mit Nuss-Marzipan-Füllung	Seite 9
Schoko-Gugelhupf	Seite 10
Schoko-Cupcakes	Seite 11
Mandarinen-„Käsesahne“-Torte	Seite 12
Himbeercremetörtchen	Seite 13
Amerikaner	Seite 14
Mandel-Blechkuchen	Seite 15
Nussecken	Seite 16
Apfel-Marzipan-Kuchen	Seite 17

Mohn-Blechkuchen

Boden:

350g Mehl
 1 P. Backpulver
 100g Zucker
 300g Sojajoghurt
 2 EL Sojamehl (25g)
 6 EL Öl (60g)
 1 Prise Salz

Mohnmasse:

250g frisch gemahlener Mohn
 1 Prise Salz
 6 EL Grieß (leicht gehäuft)
 7 EL Zucker (140g)
 5 EL Stärke
 1 gestr. TL gemahlene Vanille
 750g Wasser

Zutaten vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.

Alles vermischen und 5-10 Minuten köcheln, anschließend auf den rohen Boden streichen.

Streusel:

100g Margarine (Alsan)
 100g Zucker
 150g Mehl
 1 Prise Salz
 1 Msp. Vanille

Die Margarine auf Zimmertemperatur bringen und mit den restlichen Zutaten mit den Fingern vermischen, bis Streusel entstehen. Diese auf der Mohnmasse verteilen. Bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Aprikosen-Mandelcremekuchen

Für den Boden

400g Mehl
 1 TL Backpulver
 150g Zucker
 2 Msp. Vanillepulver
 1 Prise Salz
 20g 3-Pauly-Eiersatz
 180g Margarine
 100g Sojamilch

Alles bis auf die Sojamilch miteinander vermengen, dann mit der Sojamilch zu einem Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand ziehen.

Für den Belag

~150g Mandeln
 100g Zucker
 2 Msp. Vanille
 20g 3-Pauly-Eiersatz
 200g weiße gem.
 Mandeln
 200g Sojasahne
 ~1300g Aprikosen

Mandeln mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, dann häuten. Zucker, Vanille, Ei-Ersatz und gem. Mandeln vermengen, Sojasahne unterrühren. Die Masse auf dem Boden verteilen.

Die Aprikosen entsteinen und halbieren. Auf der Mandelmasse verteilen und je mit einer Mandel belegen.

Bei 180°C im vorgeheizten Ofen ~45 Minuten backen, bis die Mandelmasse goldgelb gefärbt ist. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Johannisbeer-Marzipan-Torte

Für den Boden

300g Margarine
 350g Zucker
 gut 1TL Vanille
 260g Sojajoghurt
 300g Mehl
 300g Stärke
 6 gestr. TL Backpulver
 60g Lupinenmehl
 200ml Sprudel

Margarine, Zucker, Vanille und Joghurt gründlich verrühren. Mehl, Stärke, Backpulver und Lupinenmehl dazugeben und gründlich vermengen. Sprudel unterrühren. In eine eckige Form (~30cmx40cm) füllen.

40 Minuten bei 175°C backen.

Für den Belag

500g Alsan (Zimmertemp.)
 1kg veganen Vanillepudding,
 z.B. von Alpro Soja
 2 leicht geh. TL Vanillepulver
 4 EL Puderzucker
 1000g rote Johannisbeeren
 2 Marzipandecken

Alsan, Pudding, Vanille und Puderzucker in einer Schüssel vermengen. Den Boden mittig halbieren, die untere Hälfte mit der Hälfte der Creme bestreichen. Die Hälfte der Beeren obenauf geben und leicht andrücken. Darüber eine Marzipandecke geben. Den zweiten Boden darauf legen und die Prozedur wiederholen.

Schokoladen-Torte

Für die Füllung

4 EL Rum (optional)
300ml Hafersahne
200g Blockschokolade
100g dunkles Nougat

Rum und Hafersahne aufkochen, damit der Alkohol verkocht. Schokolade und Nougat in Stücken dazugeben, unter Rühren schmelzen und einige Stunden im Kühlschrank kühlen, bis die Masse fest wird.

Für den Boden

300g Mehl
120g Zucker
1 Msp. Vanillepulver
1 P. Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
40g Kakao
60ml Rapsöl und
350g Sprudel

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in eine gefettete Springform (26cm) füllen.

Den unteren Boden mit der Creme bestreichen, ein wenig zum Verzieren einbehalten. Den oberen Boden auflegen und mit Zartbitterkuvertüre und der restlichen Creme verzieren.

Rosinenbrötchen

- 500 g Mehl (Typ 405)
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml Sojamilch, lauwarm
- 60 g Zucker
- 45 g Margarine, z.B. Alsan, zimmerwarm
- 1 gestr. TL Salz
- 75 g Rosinen
- etwas Sojamilch, lauwarm, zum Bepinseln

Hefe in eine Schüssel bröckeln, 1 TL Zucker und einen kleinen Teil der lauwarmen Milch dazugeben und ca. 50g des Mehls hinzugeben. Einen relativ flüssigen Vorteig herstellen und ein paar Minuten gehen lassen.

Währenddessen das restliche Mehl, Zucker und Salz vermischen. Die Margarine in die warme Milch geben, damit sie leicht ansmilzt.

Nun die Mehl- und die Milchmischung zum Vorteig geben und gründlich verkneten, dann die Rosinen unterarbeiten. Den Teig in 12 Teile teilen und zu Brötchen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und an einem warmen Ort für 15 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 200°C für ca. 20 Minuten backen.

Zitronenkuchen

Für eine kleine 20cm-Kastenform:

- 230g Mehl
- 100g Zucker
- 1 Pck Backpulver
- Schale einer Bio-Zitrone, geraspelt
- 1 Pck Vanillezucker
- 1/2 TL Salz
- 50ml neutrales Pflanzenöl
- 240ml Sprudel

Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Salz und die Zitronenschale miteinander in einer großen Schüssel vermischen.

Das Öl und den Sprudel dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete und gemehlte Backform geben und bei 180°C (160°C Umluft) für ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Bei Bedarf noch mit einer Zitronenglasur versehen (Puderzucker und Zitronensaft).

Aprikosen

mit Nuss-Marzipan-Füllung

- 6 Aprikosenhälften
- 60 g Mandeln/Haselnüsse/Walnüsse
- 100 g Marzipan
- Etwas Aprikosensaft (aus der Dose)
- Nach Belieben: 5 EL Amaretto oder
- 2 EL Marmelade

Die Nüsse grob hacken und mit dem Marzipan und dem Aprikosensaft zu einer cremigen Masse verrühren. Die Masse auf den Aprikosen verteilen, etwas andrücken.

Die Aprikosen können jetzt in Alufolie gepackt werden. Nach etwa 15 Minuten auf dem Grill kann man die heiße Nachspeise vom Grill genießen.

Tipp: Wer möchte versetzt der Nachspeise noch mit 5 EL Amaretto noch das Highlight. Wer es lieber ohne mag, der kann als „Topping“ oben drauf einen Klecks Marmelade geben.

Anstatt Alufolie können gerne auch Bananenblätter verwendet werden, um die Umwelt zu schonen!

Schoko-Gugelhupf

- 3/4 Becher Vanille-Sojajoghurt
- 350g Zucker
- 180ml Sojamilch
- 120ml Öl
- 1 EL Vanillezucker
- 300g Mehl
- 120g Kakaopulver
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 80ml kochendes Wasser
- 2 Päckchen Schokotropfen

Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Gugelhupfform einfetten und mehlen. Den Joghurt, Zucker, Milch, Öl und Vanille verrühren. Hälfte des Mehls, Kakaopulver, Backpulver und Salz hinzugeben und grob vermischen. Danach das restliche Mehl und das heiße Wasser dazugeben und glatt rühren.

Die Schokotropfen unterheben und den Teig in die vorbereitete Form geben.

Circa 55 Minuten backen, dann 20 Minuten abkühlen lassen und anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Schoko-Cupcakes

Teig

240ml Sojamilch
2tl Apfelessig
150g Zucker
80ml Öl
1tl Vanillepuiver
1/2tl Mandelaroma
120g Mehl
40g Kakaopulver
3/4tl Natron
1/2tl Backpulver
1/4tl Salz

Ofen auf 180°C vorheizen. Die Sojamilch und Apfelessig verrühren und beiseite stellen. Zucker, Öl, Vanille und Mandelaroma vermengen. Anschließend die Sojamilchmischung hinzugeben und gründlich verrühren. Mehl, Kakaopulver, Natron, Backpulver und Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Ein Muffinbackbleck mit Förmchen auskleiden und je zu 3/4 mit dem Teig befüllen.

18 bis 20 Minuten backen.

Sahnecreme

1 Packung Soyatoo
Schlagsahne
100g Blockschokolade
(optional) 50ml Kaffee
2el Kakao

Die Sahne mit dem Kakao (und optional dem kalten Kaffee) aufschlagen. Die Schokolade schmelzen und in die Sahne einrühren, anschließend die Masse kaltstellen.

Die Cupcakes mit der gekühlten Creme verzieren und dekorieren.

Mandarinen- „Käsesahne“-Torte

230g Mehl
100g Zucker
240ml Sprudel
40ml Öl
1 Pck. Backpulver
2 Messerspitze Vanille
etwas Zitronenschale
1/2 TL Salz

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Sprudel zuletzt langsam hinzugeben. In eine 20-24cm Springform geben. Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen. 10 Min. etwas abkühlen lassen, dann einmal durchschneiden und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.

600g Soyatoo
Schlagsahne
300g Sojajoghurt
Saft+Schale 1 Zitrone
2 Pck Vanillezucker
4 EL Sahnesteif
1 TL Guarkernmehl
5-6 EL Zucker
1/2 TL Salz
2 kl. Dose Mandarinen

Die Sahne mit Zucker, Salz und 2 TL Sahnesteif aufschlagen. Nach und nach das Guarkernmehl und die Zitrone hinzugeben. Zuletzt Joghurt und Sahnesteif unterheben. Die Mandarinen gut abtropfen lassen auf den unteren Biskuitboden legen. Die Hälfte der Creme auf die Mandarinen streichen, dann den zweiten Boden auflegen.

Etwas Creme obenauf geben und für min. zwei Stunden kalt stellen.

Himbeercremetörtchen

Biskuitboden:

280 ml Sprudel
 240 g Mehl (Typ 405)
 100 g Zucker
 40 g Rapsöl
 12 g Backpulver
 2 TL Apfelessig
 abger. Schale 1/2 Zitrone
 1 Prise Salz

Himbeercreme:

280 ml Sprudel
 240 g Mehl (Typ 405)
 100 g Zucker
 40 g Rapsöl
 12 g Backpulver
 2 TL Apfelessig
 abger. Schale 1/2 Zitrone
 1 Prise Salz

Außerdem:

200g Himbeeren
 100g Himbeermarmelade

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Zitronenschale und Salz dazugeben. Mineralwasser, Öl und Apfelessig unterrühren, bis ein glatter homogener Teig entstanden ist. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Biskuitmasse ca. 5 mm hoch aufstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 25 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

Himbeeren mit Puderzucker, Zitronensaft und Vanillezucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Schlagcreme mit Sahnesteif aufschlagen und das Himbeermark unterheben. Den Biskuitboden in drei gleich große Streifen schneiden. Einen Boden dünn mit Himbeermarmelade bestreichen, einen zweiten Boden darauflegen. Eine ausziehbare Backform an den Boden anpassen, die Himbeercreme aufstreichen und mit dem Biskuitboden belegen. Die Himbeeren auf den Törtchen verteilen.

Quelle: „Einfach vegan - Die süße Küche“ von Roland Rauter

Amerikaner

Teig

240ml Sojamilch
 2 TL Zitronensaft
 120ml Öl
 280g Zucker
 1 1/2 TL Vanilleextrakt
 1/4 TL Zitronenschale
 1/4 TL Orangenschale
 300g Mehl
 30g Speisestärke
 1 1/4 TL Backpulver
 1/2 TL Natron
 3/4 TL Salz

Ofen auf 180°C vorheizen. Die Sojamilch mit dem Zitronensaft verrühren und kurz stehen lassen. Öl, Zucker, Vanille und die geriebenen Schalen hinzufügen und gut verrühren. In einer großen Schüssel das Mehl, die Stärke, Backpulver, Natron und Salz verrühren. Die Sojamilchmischung in eine Mulde der Mehlmischung hineingeben und vorsichtig verrühren, damit der Teig nicht zäh wird. Je nach gewünschter Größe kleine Teigportionen (mit viel Abstand) auf Backpapier verteilen und im Ofen 18 bis 20 Minuten backen.

Glasur

ca. 250g Puderzucker
 60ml kochendes Wasser
 100g Schokolade
 (z.B. Zartbitter)

Puderzucker mit dem Wasser vermengen und die Hälfte der Amerikaner bestreichen. Anschließend Schokolade einrühren und die andere Hälfte einstreichen.

Mandel-Blechkuchen

Teig

150g Zucker
250g Mehl
1 P. Backpulver
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
30g Ei-Ersatz
120g Wasser
250g Hafersahne

Alle trockenen Zutaten vermischen, anschließend Wasser und Hafersahne dazugeben und zu einem Teig verrühren.

15 Minuten bei 180°C und Umluft im vorgeheizten Ofen backen.

Belag

200g Zucker
200g Alsan
4 EL Hafersahne
1 Msp. Vanillepulver
200g geh. Mandeln

Alle Zutaten bis auf die Mandeln aufkochen, anschließend die Mandeln vorsichtig unterrühren.

Auf dem noch heißen Boden verteilen, für weitere 20 Minuten in den Backofen geben bis die Mandelmasse goldbraun und knusprig ist.

Nussecken

Teig

450 g Mehl
 200 g Zucker
 200 g Margarine
 2 Pk Vanillezucker
 5 EL Wasser
 2 EL Sojamehl
 2 TL Backpulver

Mehl mit Backpulver mischen, übrige Zutaten hinzufügen, mit einem Rührgerät verkneten, anschließend mit den Händen zu einer Kugel formen. Auf einem gefetteten + mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.

Belag

200 g geh. Mandeln
 150 g Zucker
 150 g Margarine
 150 g gem. Haselnüsse
 2 Pk Vanillezucker
 3 EL Wasser
 Halbes Glas Aprikosenmarmelade (optional)

Margarine (Alsan), Zucker, Vanillezucker und Wasser in einem Topf unter Rühren langsam erwärmen und zerlassen, gemahlene und gehobelte Haselnusskerne unterrühren. Topf vom Herd nehmen, Belag ca. 10 Minuten auskühlen lassen. Aprikosenmarmelade auf dem Belag verteilen und Nuss-Belag gleichmäßig auf den Teig aufstreichen. In vorgheizten Ofen (160°C) schieben, ca. 30 Min. backen.

Glasure

200 g Schokolade
 (Edelbitter)

Ausgekühlt in Rauten schneiden und Ecken mit geschmolzener Schokolade bestreichen.

Apfel-Marzipan-Kuchen

Teig

350 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
150 g Zucker
1 Pack Vanillezucker
200 g Alsan
(oder 150 g Öl)
5 Äpfel
1 Zitrone

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Alsan zu Streuseln verarbeiten und auf gefetteter Backform verteilen und andrücken.

Belag

450 ml Sojamilch
150 g Marzipan
80 g Zucker
1 Pack Pudding-Pulver
(Vanille)
2 EL Sojamehl

Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft vermischen, auf dem Teig verteilen. Pflanzliche Milch erwärmen, Marzipan darin auflösen. Etwas „Milch“ mit Sojamehl, Zucker und dem Puddingpulver vermischen und einrühren. Nochmals kurz aufkochen. Die Masse auf den Äpfel verteilen.

Bei 180 °C 45-50 Minuten backen.