



# Die veganen Kuchenrezepte:

- Apfelkuchen vom Blech von Yvi
- Carrotcake von Anne
- Einfacher Fantakuchen von Eileen
- Donauwelle von Anja
- Prasselkuchen von Susanne
- Marmorkuchen von Rainy
- Nussecken von Hanna
- Zitronenkuchen von Rainy
- Fantakuchen mit Mandarinen und Schmand von Nicole (als Muffins)



# Apfelkuchen vom Blech von Yvi

420g Dinkelmehl (Type 1050)  
1,5 Pck. Backpulver  
3 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 Msp. Gemahlener Zimt  
250g Birkenzucker  
2 EL Kartoffelstärke

In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Salz, Zimt, Birkenzucker und Kartoffelstärke mischen

1kg säuerliche Äpfel

Die Äpfel schälen und entkernen, dann in feine Scheiben schneiden

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen

300ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70ml Pflanzenöl  
200g Pflanzenjoghurt (z. B. Sojajoghurt)

Mineralwasser, Pflanzenöl und Pflanzenjoghurt zur Mehlmischung geben und mit einem Schneebesen von Hand verrühren. Die Äpfel unterheben.

50g gehackte Nüsse (nach Geschmack Walnüsse, Haselnuskerne, auch Mandeln sind möglich) wir haben uns für Walnüsse entschieden

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Walnüssen bestreuen und im Ofen 35 – 40 Minuten backen.

# Carrotcake von Anne

## Zutaten

	Fett
400g	Mehl
300g	Zucker
2 Pck	Vanillezucker
2 TL	Natron
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
	Salz
2–3 (200g)	Möhren
400g	Sojajoghurt
200ml	neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
250g	Puderezucker
3 EL	Zitronensaft

## Zubereitung

75 Minuten – ganz einfach

1. Eine Springform (26cm Durchmesser) mit Rohrbodeneinsatz gut fetten. Backofen vorheizen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C / Gas: siehe Hersteller). Mehl, Zucker, Vanillezucker, Natron, Backpulver, Zimt und ½ TL Salz mischen.
2. Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Erst mit Joghurt und Öl verrühren, dann mit den Schneebesen des Rührgerätes unter die Mehlmischen rühren.

3. Teig in der Form glattstreichen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 45 Minuten abkühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen, auskühlen lassen.
4. Puderzucker und Zitronensaft zum glatten Guss verrühren. Über den Kuchen träufeln und trocknen lassen.

# Einfacher Fantakuchen von Eileen

## Zutaten

### trockene Zutaten

630g	Mehl
425g	Zucker
2 Päck.	Vanillezucker
1,5 Päck.	Backpulver
¼ TL	Salz

### feuchte Zutaten

185g	geschmacksneutrales Öl
550ml	Orangenlimonade (frisch geöffnete Flasche, nicht abgestanden!)

### Zuckerguss

360g	Puderzucker
60ml	Zitronensaft (oder Wasser, Fanta, Pflanzenmilch)
35g	vegane bunte Streusel

## Zubereitung

Ofen auf 190°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Backblech (ca. 46 x 38cm) mit Backpapier auslegen.

In einer großen Rührschüssel **trockene** Zutaten sehr gut vermischen. Nun **feuchte** Zutaten mit einem Rührlöffel gut unterrühren (nicht zu lange rühren!). Teig zügig auf das mit Backblech ausgelegte Backblech gießen und sofort auf der mittleren Schiene 25 bis 27 Minuten backen. (Stäbchenprobe!). Kuchen abkühlen lassen.

Deko:

Wenn es schnell gehen soll, kannst Du den Kuchen einfach mit etwas Puderzucker bestreuen.

Oder Du machst einen Zuckerguss: 360g Puderzucker sieben und mit 60g Zitronensaft glattrühren. Den Zuckerguss auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen und ggf. mit bunten Streuseln, Schokolinsen oder Gummibärchen verzieren.

# Donauwelle von Anja

## Zutaten

500 g Margarine

500 g Zucker

500 g Mehl

8 Eiersatz

1 Päckchen Backpulver

2 EL Backkakao

1 Glas Sauerkirschen

## Anleitung

1) Ofen und Form vorbereiten

- Ofen auf 170–180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech fetten und mehlen.

2) Margarine und Zucker cremig schlagen

- Margarine 3–5 Minuten mit Zucker sehr cremig-hell aufschlagen.

3) Eiersatz unterrühren

- Den angerührten Eiersatz in 3–4 Portionen zur Schaummasse geben, jeweils gut einarbeiten.

4) Trockene Zutaten mischen

- Mehl mit Backpulver mischen. In 2–3 Portionen unter die Masse rühren. Nur so lange rühren, bis gerade eben ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu fest wirkt, esslöffelweise Pflanzenmilch zugeben.

5) Backen

- Hälfte des Teiges auf dem Blech verteilen. Restliche Hälfte mit Kakao verrühren und auf den hellen Teig geben. Danach die abgetropften Kirschen auf dem Teig verteilen und den Kuchen etwa 60 Minuten backen.

- Stäbchenprobe: Kommt es trocken heraus, ist der Kuchen fertig. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen und vollständig auskühlen.

## **Vegane Eiersatz-Alternativen (Überblick)**

- Eiersatz-Pulver aus Stärke/Mehlmischungen (z. B. auf Basis von Lupinenmehl, Tapioka-, Kartoffel- oder Maisstärke); wird mit Wasser angerührt und ersetzt Eier beim Backen/Kochen.
- Fruchtputees: Apfelmus oder Banane (ca. 80 g Apfelmus oder 1/2 reife Banane pro Ei), gut für süße Teige; ggf. Flüssigkeit im Teig anpassen
- Leinsamen- oder Chia-„Ei“: 2 EL fein gemahlene Leinsamen/Chiasamen + ca. 3 EL Wasser gelieren lassen  $\approx$  1 Ei; besonders als Bindemittel geeignet
- Essig + Natron: reagiert zu  $\text{CO}_2$ , lockert Teige zusätzlich; als Teilersatz in Backrezepten nutzbar
- Speisestärke/Mehle (z. B. Sojamehl, Pfeilwurzelstärke, Johannisbrotkernmehl) als Bindemittel; 1 EL mit 1–2 EL Wasser angerührt  $\approx$  1 Ei (sparsam dosieren, je nach Produkt)

--> Jeder Eiersatz verhält sich etwas anders: Konsistenz prüfen und Teig ggf. mit 1–3 EL Pflanzenmilch justieren.

## **Buttercreme**

### **Zutaten**

- 500 ml Pflanzenmilch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 100 g Zucker
- 250 g Margarine (zimmerwarm)
- Optional: 1 TL Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker, Prise Salz

### **1) Pudding kochen**

- Aus Pflanzenmilch, Puddingpulver und Zucker einen Vanillepudding kochen. Direkt an der Oberfläche mit Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Vollständig bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bis Pudding und Margarine gleich warm sind (beide zimmerwarm!).

## 2) Margarine aufschlagen

- Margarine 3–5 Minuten hell und cremig rühren. Optional Vanilleextrakt und eine Prise Salz zufügen.

## 3) Pudding einarbeiten

- Den zimmerwarmen Pudding kurz glattrühren. Dann esslöffelweise zum Margarine-Schaum geben und jeweils gut unterrühren, bis eine glatte, standfeste Creme entsteht. Nicht zu schnell zu viel Pudding zugeben, sonst gerinnt die Creme.

## 4) Konsistenz anpassen

- Ist die Creme zu weich, 10–15 Minuten kühl stellen und erneut kurz aufschlagen. Ist sie zu fest, 1–2 TL zimmerwarme Pflanzenmilch unterrühren.

## Tipps

- Temperaturgleichheit ist entscheidend: Pudding und Margarine müssen zimmerwarm sein, sonst flockt die Creme. Wenn sie doch gerinnt, die Schüssel kurz über ein lauwarmes Wasserbad stellen und weiter rühren.
- Für extra Stabilität: 1–2 EL Puderzucker zum Schluss unterrühren.
- Aromavarianten: Zitronenabrieb, Tonkabohne, Kakaopulver (2–3 EL, dann evtl. 1–2 TL Pflanzenmilch ergänzen).

Buttercreme auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und mit Schokolade verzieren.

# Prasselkuchen von Susanne

## Zutaten:

1 Packung Fertigblätterteig vegan

## Zutaten für die Streusel:

250 g vegane Butter (schmelzen)

350 g (Weizen-)Mehl

200 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g gemahlene Mandeln oder gehackte Nüsse/Mandeln oder Sonnenblumenkerne (hier: Sonnenblumenkerne)

## Zubereitung:

Blech mit Blätterteig auslegen.  
Streusel darauf verteilen.

## Backen:

Bei 200 °C auf der unteren Schiene ca. 30 Min. backen.

Zuckerguss (wenn erkaltet):

125 g Puderzucker

1–2 EL Zitronensaft

evtl. etwas Wasser

# Marmorkuchen von Rainy

1 Kuchen (26 x 11 cm) | 30 Minuten (+ 60 Minuten Backzeit)

## Zutaten

### Für den Teig:

400g Weizenmehl (Typ 405)  
10g Speisestärke  
200g Zucker  
16g Backpulver  
8g Vanillezucker  
0.5 TL Salz  
270ml pflanzliche Milch  
40 g Apfelmus  
250 ml neutrales  
Pflanzenöl

### Zusätzlich:

15g Backkakao  
40ml pflanzliche Milch  
200g vegane Kuvertüre / Zartbitterschokolade

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Speisestärke, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Pflanzliche Milch, Apfelmus und neutrales Pflanzenöl hinzugeben und glattrühren. Die Hälfte des Teigs in eine separate Schüssel geben und Backkakao und pflanzliche Milch dazugeben und glattrühren. Nun habt ihr einen hellen und einen dunklen Teig.
2. Eine Brotbackform (26 x 11 cm) mit veganer Butter einfetten und den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Nun abwechselnd den hellen und den dunklen Teig in die Form heben. Zuerst 2–3 EL hellen Teig, dann 2–3 EL dunklen Teig. Diesen Vorgang so lang wiederholen, bis der komplette Teig aufgebraucht ist.
3. Mit einem Stäbchen den Teig von unten nach oben durchziehen, sodass ein Wirbel durch die vielen Schichten gezogen wird. Am Ende die Form vorsichtig auf den Arbeitsuntergrund klopfen, damit alle Blasen im Teig verschwinden. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für etwa 50–60 Minuten backen. Mit einem Stäbchen testen, ob der

Kuchen wirklich durchgebacken ist und mit Folie bedecken, falls er zu dunkel wird.

4. Nach dem Backen den Kuchen komplett abkühlen lassen. Die Schokolade schmelzen und über den Kuchen gießen. Am besten den Kuchen über Nacht komplett erkalten lassen.

# Nussecken von Hanna

## Zutaten für den Teig

300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
90 g Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
ca. 2 EL Sojamehl + 4 EL Wasser  
125 g Margarine (z. B. Alsan oder Sojola)

## Zutaten für den Belag

ca. 100 g Marmelade  
200 g Margarine (Alsan oder Sojola)  
160 g Zucker  
2 Pk Vanillezucker  
ca. 6 EL Wasser  
300 - 400 g gemahlene Haselnüsse  
vegane Zartbitter-Kuvertüre

## Zubereitung

Die Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf ein Blech rollen und darauf die Marmelade verteilen. Für den Belag Margarine und Zucker schmelzen (nicht zu heiß), anschließend Haselnüsse und Wasser unterrühren. Die Masse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Ca. 45 Min. bei 160 Grad backen. Den abgekühlten Teig in Vierecke schneiden, dann zu Dreiecken teilen. Die Seiten oder Ecken mit Kuvertüre verzieren.

# Zitronenkuchen von Rainy

## Zutaten

300 g	Mehl
250 ml	Pflanzenmilch
200 g	Zucker
125 ml	Sonnenblumenöl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Spritzer	Zitronenaroma
1	Zitrone(n), Saft davon

## Für den Guss:

n. B.	Puderzucker
n. B.	Zitronensaft

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten, bis auf das Mehl und das Backpulver, zuerst in eine Rührschüssel geben und alles gut mit einem Rührgerät vermischen. Das Mehl und das Backpulver in einer anderen Schüssel vermischen.

Anschließend das Mehl-Backpulvergemisch schubweise zum Teig geben, bis alles zu einer homogenen Masse verschmilzt und cremig ist. Der Teig ist recht flüssig.

Anschließend Backpapier auf einem Backblech auslegen und den Teig auf das Blech geben. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) den Kuchen ca. 15 Minuten backen. Die Zahnstocherprobe machen. Wenn kein Teig mehr am Zahnstocher hängen bleibt, kann der Kuchen raus.

Für die Glasur Puderzucker und Zitronensaft zu einem Zuckerguss vermengen. Den abgekühlten Kuchen damit bestreichen.

**Arbeitszeit** ca. 15 Minuten

**Koch-/Backzeit** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

# Fantakuchen mit Mandarinen und Schmand von Nicole (als Muffins)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Abkühlzeit: 2 Stunden / Fertig in: 2 Stunden 35 Minuten

1 Kuchenblech 42 x 29cm mit hohem Rand

## ZUTATEN

Teig:

325 g Mehl

215 g Zucker

1 Päckchen

Vanillezucker 8 g

3 TL Backpulver (am besten Weinsteinbackpulver)

3 x 4 g = 12 g

¼ TL Salz 2 g

95 g geschmacksneutrales Öl (= 101 ml)

280 g Orangenlimonade (= 280 ml)

Belag:

4 kleine Dosen Mandarinen 4 x 175g (Abtropfgewicht = 700g)

400 ml vegane Schlagsahne (2 Becher)

300 g Vegane Crème fraîche (2 Becher)

32 g San-Apart oder Sahnesteif 4 Päckchen Sahnesteif (4 x 8 g = 32 g)

6 Päckchen Vanillezucker (6 x 8 g = 48 g)

Zum Bestreuen:

35g Zucker

1 TL Zimt

## ANLEITUNG

Ofen vorheizen auf 180 °C (Ober-Unterhitze).

Ein Kuchenbackblech (42 x 29 cm) mit hohem Rand mit Backpapier auslegen.

Trockene Zutaten in einer großen Rührschüssel mischen:

325 g **Mehl**

215 g **Zucker**

1 Päckchen **Vanillezucker** (8 g)

3 TL **Backpulver** (= 12 g)

¼ TL **Salz** (= 2 g)

Zu den gut vermischten trockenen Zutaten die feuchten zufügen:

95 g **neutrales Öl**

280 g **Orangencitruslimonade** mit viel Kohlensäure (*Frisch geöffnete Flasche, nicht abgestanden!*)

Mit einem Rührlöffel kurz gut unterrühren.

*Nicht lange rühren.*

*Teig nicht lange stehen lassen.*

Teig sofort schnell auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen. Sofort im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-Unterhitze) auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Dann den Kuchen vollständig abkühlen lassen.

Belag:

In einer kleinen Schale 32 g **San-Apart oder Sahnesteif** (4 Päckchen *Sahnesteif* = 32 g) und 6 Päckchen **Vanillezucker** vermischen.

400 ml **vegane Schlagsahne** in eine große Rührschüssel 30 Sekunden mit den Rührhaken eines Mixers schlagen.

Dann die Sahnesteif-Vanillezucker-Mischung einrieseln lassen.

Dabei weiter mixen. Die Sahne ganz steif schlagen.

300g **vegane Crème fraîche** zufügen.

Mit dem Mixer gut unterrühren, so dass allesgleichmäßig vermischt ist.

4 kleine Dosen **Mandarinen** in ein Sieb oder einen Durchschlag (Seiher) abgießen und abtropfen lassen.

Die gut **abgetropften Mandarinen** auf dem Kuchenboden verteilen.

*(Der Kuchen muss vorher vollständig abgekühlt sein.)*

Die Creme auf die Mandarinen geben. Gleichmäßig verteilen und glattstreichen.

In einer kleinen Schale 35g Zucker und 1 TL Zimt vermischen und gleichmäßig über den Kuchen streuen.