

recipe lecture

Inhaltsverzeichnis

Amerikanische Buttercreme	1
Angry Cake	2
Apfelwein Torte	3
Avocado mit Linsengemüse	4
Banana Cream Pie	5
Banana Cream Pie (No-Bake)	6
Birnen-Schoko-Tarte	7
Blaubeer Creme Obsttorte	8
Blaubeer Creme Torte	9
Blaubeer Torte	10
Bobbes	11
Brot im Römertopf	12
Brownies Fudge	13
Brownies mit Erdnussbutter-Creme	14
Brownies, Raw	15
Buchteln	16
Bulgursalat	17
Bullar – Schwedische Zimtschnecken	18
Butterkekse	19
Carbonara	20
Chapatti	21
Chocolate Teddy Grahams	22
Cookies: Dinkel Schneeflocken	23
Cookies: Erdnussbutter	24
Cookies: Glutenfrei PERFEKT	25
Cookies: Haferkekse	26
Cookies: Kaffee Mürbegebäck	27
Cookies: Kakao-Erdnussmürbchen	28
Cookies: Knusprige Haferkekse	29
Cookies: Mandel und Schokolade	30
Cookies: Mini Erdnussbutter Kissen	31
Cookies: Schokolade	32
Cookies: Schokolade Walnuss	33
Cookies: Verrückte Butter Stücke	34
Curry-Bananen-Soße	35
Curry-Limetten-Butter	36
Dattelpralinen	37
Donauwelle	38
Donuts	39
Dulce de Leche Plätzchen	40

Eiscreme Sandwich	41
Eiswaffel	42
Elvis Cake	43
Erdnuss Soße	44
Erdnuss-Schoko-Mousse Kuchen	45
Frijoles Refritos (gebackene Bohnen)	46
Gebrannte Mandeln	47
Glutenfreies Brot	48
Glutenfreies Mehl	49
Gourmet Nuss-Butter	52
Grünkern-Burger	53
Guacamole	54
Haselnussbrownies	55
Haselnussmus	56
Hirse-Gemüse	57
Indisches Möhrencurry	58
Karamell-Apfelkuchen	59
Karottenlachs	60
Käse: Frischkäse (Mandel)	61
Käse: Frischkäse (Soja)	62
Käse: Hefeschmelz	63
Käse: Mozzarella	64
Käse: Nacho	65
Käse: Parmesan	66
Käse: Pizzakäse	67
Käse: Queso Dip	68
Käsekuchen: Crustless Style	69
Käsekuchen: Custard-Style	70
Käsekuchen: New York Style	71
Kekse (ungesüßt)	72
Kokos-Karotten-Suppe	73
Kuchenboden: Cornflakes	74
Kuchenboden: Kekskrümel	75
Kuchenboden: Klassisch Weiß	76
Kuchenboden: Nuss & Dattel	77
La Bête Noire, Das schwarze Biest	78
Lebkuchen	79
Limetten Torte, Raw	80
Linsenbratlinge	81
Lippenbalsam	82
Löwenzahnhonig	83
Malaysische Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße	84
Mandelhörnchen	85

Marmorkuchen	86
Matcha Kuchen	87
Maultaschen mit Spinat und Räuchertofu	88
Mayonnaise	89
Mett	90
Milchreis-Kuchen	91
Minty Grasshopper Pie	92
Mohntorte	93
Moon Pie	94
Muffins: Apfel-Overload	95
Muffins: Raffaello Cupcakes	96
Muffins: Zitrone	97
Nougatringe	98
Nudelsalat	99
Nusskranz-Rührkuchen	100
Nusswaffeln	101
Pancakes	102
Peanut Butter Chocolate Fudge	103
Peanut Butter Cream Pie	104
Pizzateig	105
Ranch Dressing	106
Rote Bete Suppe	107
Russische Süße Kartoffeln	108
Russischer Zupfkuchen	109
Rührei	110
Sachertorte	111
Schlagsahne: Kokos	113
Schmelzkäse mit Paprika	114
Schoko Walnuss Dattel Pralinen	115
Schokoladen Creme Torte	116
Schokoladen Pudding	117
Schokopudding Plunder	118
Seitan Jerkys mit Barbecue-Pfeffer	119
Seitan Jerkys mit Tomaten-Chili	120
Seitan Salsiccia (Italienische Wurst)	121
Seitan-Aufschnitt	122
Sour Cream	123
Spekulatius mit Nougat	124
SWC Sauer	125
Sweet Chili Sauce	126
Tiramisu	127
Tiramisu, Raw	128
Tzatziki	129

Vanille Extrakt	130
Vanillekipferl	131
Vegane Butter	132
Vegane Butter (streichbar)	133
Vinaigrette	134
Waffeln	135
Wraps	136
Zimt-Zucker-Brezeln	137
Zimtsterne	138
Zitronencremekuchen	139
Zucchini Kuchen	140

Amerikanische Buttercreme

🕒 20 Min 🍴 —

Hinweis: Das Wasser ist dazu da, um die Konsistenz anzupassen. Zum Spritzen werdet ihr eine etwas festere Creme brauchen als zum Verstreichen.

Basis Rezept

Die weiche Butter in die Rührschüssel geben und den Puderzucker komplett in die Rührschüssel sieben.

Die Masse nun zuerst auf niedriger bis mittlerer Stufe schlagen, bis sich Puderzucker und Butter verbunden haben. (Wenn man auf einer zu hohen Stufe schlägt, wird zu viel Luft darunter geschlagen und es können sich Luftblasen bilden, was sehr blöd beim Spritzen ist!)

Einige Tropfen Aroma / Vanillemark / Zitronen- bzw. Orangenschale und das heiße Wasser dazu geben und geschmeidig schlagen. Bei höheren Temperaturen (z.B. im Sommer) oder z.B. weicherer Margarine oder auch wenn der Puderzucker lange gelagert wurde und schon viel Luftfeuchtigkeit angezogen hat kann das Wasser auch weggelassen werden.

Variation: Schokolade

Hälfte der Butter mit 65 g geschmolzene Zartbitterkuvertüre ersetzen. Das Aroma kann weggelassen werden.

Variation: Kakao

Butter und Puderzucker mit 120 g weiche Butter, 60 g Kakao-pulver und 180 g Puderzucker ersetzen.

Variation: Frischkäse

50g Butter mit 30g Frischkäse ersetzen.

Variation: Schneeweiß

Die Hälfte der Butter oder auch die gesamte Butter durch Palmin Soft ersetzen. Dann ggf. mehr Puderzucker, weil Palmin Soft weicher ist als Butter.



150 g Margarine, Alsan

250 g Puderzucker

3 TL Wasser, sehr warm

Aroma



Teig:

225 g Mehl
200 g Zucker
60 g Kakao, ungesüßt
1 TL Natron
1 Prise Salz
240 ml Wasser, warm
1 TL Vanille Extrakt, optional
90 ml Öl
1 TL Essig

Topping:

100 g Zucker
4 EL Margarine, Alsan
2 EL Reisdink
2 EL Kakao, ungesüßt, gehäuft
2 TL Vanille Extrakt, optional

Angry Cake

🕒 2 Std 🍴 22cm Springform

Ofen auf 175°C vorheizen.

Die trockenen Zutaten mischen (mit einer Gabel geht's am besten), dann die flüssigen dazugeben und nochmals gut verrühren.

Ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und Glasur machen.

Alle Zutaten für die Glasur in einem Topf zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Anschließend auf dem Kuchen verteilen.

Weitere Vorschläge:

- Direkt nach dem Backen Aprikosenmarmelade zum Kochen bringen und durch ein feines Sieb auf den Kuchen gießen. Nachher noch eine flüssige Schokoglasur drüber
- TK-Himbeeren in die Schokoglasur geben und reinpürieren bevor man es auf dem Kuchen verteilt.

Apfelwein Torte

🕒 1 Std 🍴 26cm Springform

Alle Boden Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Gegebenenfalls mehr Mehl oder Wasser hinzufügen. Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und in die gefettete Springform drücken. Einen etwa 5 cm hohen Rand hochziehen. Die Äpfel auf dem Teig verteilen.

Für die Füllung Apfelwein und -saft in einen Topf geben. Einige Esslöffel in einer kleinen Schüssel mit Zucker und Puddingpulver glatt rühren. Flüssigkeit aufkochen lassen, die Puddingmasse einrühren und wieder aufkochen lassen. Den Pudding über die Äpfel gießen.

Kuchen bei 180–200°C etwa 60 Minuten backen. Der Teig sollte leicht gebräunt sein und die Puddingmasse eine Haut gebildet haben. Nun am besten über Nacht kühl stellen. Dann aus der Springform lösen.

Die Sahne aufschlagen und auf dem Kuchen verteilen. Großzügig mit Zimt bestreuen, fertig!



Boden:

250 g Mehl

½ Packung Backpulver

125 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

150 g Margarine

2 EL Wasser, kalt

Filling:

800 g Äpfel

400 ml Apfelsaft

350 ml Apfelwein

2 Packungen Vanillepudding

6 EL Zucker

1 Packung Schlagsahne, Soyatoo

Zimt



Avocado mit Linsengemüse

🕒 30 Min 🍴 5 Personen

Zwiebel, Karotte und Knoblauch fein hacken und anbraten. Linsen mit anbraten (nicht kochen).

Mit passierten Tomaten und Brühe 50/50 aufgießen und weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocados halbieren, schälen und kräftig anbraten. Mit Salz Pfeffer und gerösteten Limetten servieren.

- 5 Avocados
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Linsen, rot
- Tomaten, passiert
- Brühe
- Salz
- Pfeffer

Banana Cream Pie

🕒 2 Std 🍴 26cm Springform

Boden vorbereiten und 1/2 Tasse Bananen-Scheiben zur Kruste hinzufügen.

Kokosmilch, Ahornsirup und Agar Agar im Kochtopf 3 Minuten auf hoher Hitze kochen lassen. Dabei ständig umrühren. Vom Herd nehmen und das Kokos Öl in die noch heiße Masse geben und auflösen lassen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer cremig pürieren und auf den Kuchen gießen. Optional: Bananen-Scheiben auf die Füllung und an den Rand legen. Für mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Die Zutaten fürs Topping aufschlagen, bis es locker cremig ist (die Schlagsahne vorher mind. 1 Std. kühl stellen). Über dem Kuchen verteilen und wieder kühl stellen, damit die Sahne noch fester wird. Bananenscheiben als Verzierung darauf legen.



Bananen-Pudding:

1 EL Agar Agar

3/4 Tasse Agavendicksaft

3/4 Tasse Kokosmilch, vollfett

2-3 EL Kokos Öl, raffiniert

370 g Seidentofu

1/3 TL Salz

1/4 TL Vanille Extrakt

1 Banane

Sahne-Topping:

1 Packung Schlagsahne, Soyatoo

1 TL Vanille

1 kleine Banane, reif

Sonstiges:

1 Keksboden, RezeptS. 75

1-2 Bananen



Banana Cream Pie (No-Bake)

🕒 1 Std 30 Min 🍴 26cm Springform

Boden vorbereiten.

Cashews abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten pürieren. Auf dem Kuchen verteilen und wieder in den Gefrierschrank stellen.

Die Schlagsahne zubereiten und auf dem Kuchen verteilen. Für 1 Std. kalt stellen damit es fest wird.

Filling:

1½ Tassen **Cashewkerne**, einge-
weicht für mehrere Stunden

¾ Tasse **Pflanzenmilch**

2 **Bananen**, reif

3 EL **Kokos Öl**, raffiniert

Sonstiges:

1 **Cornflakes Boden**, RezeptS. 74

1 **Kokos Schlagsahne**, RezeptS. 113

Birnen-Schoko-Tarte

🕒 3 Std 🍴 28cm Springform

- 1) Die Teigzutaten zu einem Teig vermengen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.
- 2) Backofen auf 180°C vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Tarteform ausrollen. Tarteform gründlich einfetten und mit Mehl austreuen. Teig in die Tarteform legen. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, für etwa 10 Minuten den Kuchenboden vorbacken.
- 3) Die Schokolade für die Füllung schmelzen, mit Soja Joghurt, Zucker, Stärke und Apfelmus vermengen. Füllung in die Tarte geben, Birnenhälften darin verteilen. (Darf ruhig etwas "knapp" werden, so dass es fast überläuft!)
- 4) Nochmals für ca. 20 Minuten in den heißen Backofen schieben, dann komplett auskühlen lassen, dann aus der Form lösen. (Teller drauf und stürzen, Servierteller drauf und umdrehen)
- 5) Schokolade für den Guss schmelzen, Butter dazugeben und gut vermengen. Die Tarte damit bestreichen und für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 6) Vor dem Servieren evt. noch mit Puderzucker bestreuen.



Teig:

75 g Margarine
200 g Mehl
50 g Puderzucker

Filling:

75 g Schokolade
200 g Soja Joghurt
50 g Zucker
1 TL Stärke
150 g Apfelmus
1 Dose Birnenhälften

Topping:

100 g Schokolade
25 g Margarine



Blaubeer Creme Obsttorte

🕒 6 Std 🍴 28cm Springform

Für die Füllung Joghurt, Zitronensaft und Nüsse in einen Mixer geben und cremig pürieren. Fett und Puderzucker dazugeben und nochmal gut pürieren. In eine Schale geben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. (Fest bedeutet, eine Konsistenz wie sehr dicker Joghurt.)

Für den Kuchen eine Obstbodenform (28 cm Durchmesser) einfetten und mit Mehl einstäuben. Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mischen.

Wasser, Joghurt, Vanille und Öl verrühren und dazugeben. Mit Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in die Form geben und 30 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen lassen und den Boden vorsichtig mit Hilfe einer Gabel lösen. Dann umdrehen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Füllung auf dem Boden verteilen und die Blaubeeren darüberstreuen. Zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, dann servieren.

Filling:

300 g Soja Joghurt

2 EL Zitronensaft

170 g Cashewkerne

55 g Kokos Öl

75 g Puderzucker, gesiebt

Boden:

240 g Mehl

150 g Puderzucker, gesiebt

2½ TL Backpulver

¼ TL Salz

240 ml Wasser

60 g Soja Joghurt

1 TL Vanille Extrakt

4 EL Öl

Topping:

200 g Blaubeeren, frisch

Blaubeer Creme Torte

🕒 1 Std 15 Min 🍴 26cm Springform

Notiz an mich: Der Kuchen behält nicht seine Form. Entweder ist er gefroren oder geschmolzen vom Auftauen. Dazwischen gibts nichts.

Boden vorbereiten und in den Gefrierschrank stellen.

Alle Zutaten für das Filling – bis auf das Kokos Öl – im Mixer pürieren. Solange, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Das Kokos Öl langsam dazu schütten, während der Mixer noch läuft. Auf dem Kuchen verteilen und wieder in den Gefrierschrank stellen.

Für das Topping beide Zutaten mixen bis eine dunkel rote/violette Soße entsteht. Auf dem Filling verteilen, sobald es etwas fester geworden ist.

In den Gefrierschrank stellen, falls der Kuchen innerhalb der nächsten Stunde gegessen wird. In den Kühlschrank stellen, falls er später gegessen wird. Kalt servieren.



1 Tasse Blaubeeren

1 Avocado, reif

3/4 Tasse Cashewkerne, eingeweicht
für mehrere Stunden

3–5 EL Agavendicksaft

2 EL Zitronensaft

1 TL Vanille Extrakt

1/8 TL Salz

2 EL Kokos Öl, geschmolzen

Topping:

1 Tasse Blaubeeren, gefroren

2 EL Agavendicksaft

Sonstiges:

1 Dattel-Nuss Boden, RezeptS. 77



Blaubeer Torte

🕒 45 Min 🍴 20cm Springform

Ofen auf 180°C vorheizen.

Alle Zutaten für den Boden vermischen und in einer kleine Springform füllen und platt drücken.

Alle Zutaten für das Filling vermischen und auf dem Boden verteilen. 20 Minuten backen.

Boden:

$\frac{3}{4}$ Tasse Hafermehl

2 EL Wasser

1 EL Kokos Öl, geschmolzen

1 EL Ahornsirup

Filling:

$1\frac{3}{4}$ Tassen Blaubeeren, püriert

$1\frac{1}{2}$ Tassen Hafermehl

$\frac{1}{2}$ Tasse Apfelmus, ungesüßt

$\frac{1}{4}$ Tasse Ahornsirup

$\frac{1}{3}$ Tasse Kokos Öl, geschmolzen

Bobbes

🕒 1 Std 🍴 10

Für den Teig alle trockenen Zutaten mixen. Kichererbsenmehl mit Wasser vermischen, dann zusammen mit den restlichen Zutaten untermischen.

Zu einem Ball formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Backblech mit Backpapier auslegen und Ofen auf 200°C vorheizen.

Filling

Kirschwasser, Marzipan und Zucker mit einem Handmixer zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf 35×30 cm ausrollen (am Besten zwischen zwei Frischhaltefolien). Die Marzipan Masse darauf verteilen und darauf achten dass auf allen Seiten etwas Teig überstehen bleib.

Mit Rosinen und Mandeln bestreuen und den Teig vorsichtig einrollen. Auf 10 Stücke aufschneiden und mit der geschnittenen Seite nach oben auf dem Backblech verteilen.

Streusel

Alle Zutaten verkneten und Streusel formen. Auf die Rollen geben und leicht eindrücken. Für 12–15 Minuten backen bis sie gold-braun sind.

Vor dem Servieren komplett kühl werden lassen. Außerdem kann man die Bobbes prima einfrieren! Zum Auftauen in den Toaster legen.



Teig:

- 190 g Mehl
- 20 g Stärke
- ½ TL Backpulver
- 20 g Kichererbsenmehl
- 6 EL Wasser
- 70 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 110 g Kokos Öl, raffiniert, weich

Filling:

- 50 ml Rum, oder Kirschwasser
- 100 g Marzipan, gewürfelt
- 25 g Zucker
- 100 g Rosinen
- 50 g Mandeln, geraspelt

Streusel:

- 40 g Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Öl
- 1 TL Wasser



Brot im Römertopf

🕒 12 Std 🍴 1 Brot

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem straffen, sich vom Schüsselrand lösenden Teig kneten (Teigtemperatur: 27°C).

2 Stunden bei Raumtemperatur (20–22°C) gehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig dehnen und falten¹.

Den Teig straff rundwirken² und mit Schluss nach unten in den bemehlten Römertopf bzw. mit Schluss nach oben in den bemehlten Gärkorb setzen.

Zugedeckt 12 Stunden bei 5°C reifen lassen.

Im vorgeheizten Topf, freigeschoben oder im kalten Topf mit Deckel bei 250°C fallend auf 220°C ca. 45–50 Minuten backen.

540 g Mehl, Typ 812

60 g Vollkornmehl, Roggen

180 g Soja Joghurt

320 g warmes Wasser

18 g Ei-Ersatz

12 g Salz

3 g Hefe

12 g Öl

Source: ploetzblog.de

¹ <http://www.baeckerlatein.de/dehnen-und-falten/>

² <https://www.youtube.com/watch?v=gCUgRsag-PM>

Brownies Fudge

🕒 45 Min 🍴 20×20cm Backform

Ofen auf 180°C vorheizen. 20 cm Backform einfetten und mit Backpapier auslegen

In einem kleinen Topf Schokolade und Margarine schmelzen, runter nehmen sobald es geschmolzen ist (nicht anbrennen!).

Geschmolzene Schokolade in eine Schüssel gießen. Zucker, Pflanzenmilch und Vanille Extrakt hinzugeben und gut vermischen. Mehl, Kakao, Backpulver und Salz hinzugeben, wieder mischen. (optional Walnüsse unterheben)

In die Backform füllen und für 30–35 Minuten backen. Solange bis sich die Brownies von den Seiten lösen und an einem eingestochenen Zahnstocher nur noch wenige feuchte Brösel hängen bleiben. Über Nacht auskühlen lassen. Mit Plastikfolie verpackt bei Zimmertemperatur lagern.



- 1 Tasse Schokodrops
- ½ Tasse Margarine
- 1 Tasse Zucker
- ½ Tasse Pflanzenmilch
- 1 TL Vanille Extrakt
- ½ Tasse Mehl
- ¼ Tasse Kakao
- 1½ TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- ½ Tasse Walnüsse, optional



Brownies:

375 g Mehl
100 g Kakao
¼ TL Natron
250 g Zucker
200 ml Kaffee, *flüssig*
280 ml Pflanzenmilch
350 ml Öl

Erdnussbutter-Creme:

30 g Margarine
120 g Erdnussbutter
150 g Puderzucker
½ TL Vanille Extrakt, *optional*
3½ EL Pflanzenmilch

Brownies mit Erdnussbutter-Creme

🕒 45 Min 🍴 1 Backblech

Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Kakaopulver und Natron in eine Rührschüssel sieben. Zucker dazu geben und mit einem Schneebesen vermischen.

Kaffee, Pflanzenmilch und Öl dazu geben und mit dem Schneebesen nur so lange verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Kleinere Klümpchen können ignoriert werden, sie lösen sich beim Backen von allein auf. Nicht wundern, der Teig ist sehr flüssig. Den Teig auf ein Backblech geben und gleichmäßig verstreichen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 18–20 Minuten backen. Bei der Stäbchenprobe mit einem Zahnstocher darf ruhig noch ein kleines bisschen daran kleben bleiben! Brownies abkühlen lassen.

Erdnussbutter-Creme

Margarine und Erdnussbutter in eine Rührschüssel geben und den Puderzucker rein sieben. Mit einem Handrührer verrühren, bis sich alles zu einer Masse verbunden hat.

Dann nach und nach den Vanille-Extrakt und die Pflanzenmilch löffelweise dazu geben. Die Creme sollte von der Konsistenz her gut verstreichbar sein. Wenn sie noch zu fest ist, etwas Pflanzenmilch dazu geben.

Auf den Brownies verstreichen und in 5×5 cm große Stücke schneiden.

Brownies, Raw

🕒 15 Min 🍴 20×20cm Backform

Walnüsse im Mixer fein hacken. Kakao und Salz hinzugeben und miteinander vermischen.

Datteln nach und nach einzeln hinzugeben, während der Mixer weiter läuft. Die Mixtur sollte bröckelig sein aber beim Zusammendrücken leicht zusammenhalten (wenn es nicht zusammenhält, noch mehr Datteln hinzugeben)

In einer Schüssel die Mandeln mit der Mixtur vermischen und in eine Kuchenform pressen. Bis zum Servieren im Kühlschrank, luftdicht verschlossen halten.



2 Tassen Walnüsse

1 Tasse Kakao

¼ TL Salz

2½ Tassen Datteln, weich, Medjool

1 Tasse Mandeln, grob gehackt



270 ml Sojadrink

50 g Zucker

55 g Kokos Öl

420 g Mehl

20 g Hefe, oder 2 TL Trockenhefe

½ TL Salz

Buchteln

🕒 2 Std 30 Min 🍴 15

1. Sojadrink, Zucker und Kokosfett in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erhitzen, bis das Kokosfett geschmolzen ist. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Mehl in eine große Schüssel geben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Hefe hineingeben. Flüssigkeit dazugeben und 10 Minuten gehen lassen. Salz dazugeben und den Teig für zwei bis drei Minuten kneten. Er sollte noch klebrig sein. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 45 Minuten ruhen lassen.
3. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine rechteckige Form (28×18 cm) mit Backpapier auslegen.
4. Teig für eine Minute kneten. Nun sollte er elastisch sein und nicht mehr kleben. Falls doch, kann man noch ein wenig Mehl dazu geben. Teig in 15 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Unter ein Küchentuch legen, damit die Kugeln nicht austrocknen.
5. Jeweils eine Kugel flachdrücken und einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Den Teig vorsichtig zusammendrücken und wieder zu einer Kugel formen. Mit der zusammengedrückten Seite nach unten in die Form geben. Mit den restlichen Kugeln wiederholen.
6. Noch einmal 30 Minuten gehen lassen und dann ca. 25 Minuten backen. Mit Sanddornaufstrich oder Vanillesauce servieren.

Bulgursalat

🕒 — 🍴 4 Personen

Bulgur in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen lassen und soviel Wasser über den Bulgur gießen, dass der gesamte Bulgur überdeckt ist und noch ein bisschen mehr darüber steht. Abdecken und etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach testen, ob der Bulgur gar ist. Falls nicht, noch mehr kochendes Wasser dazu geben und quellen lassen.

Zwiebel und Gurken würfeln, Knoblauch pressen oder fein hacken. Cocktailtomaten vierteln. Bohnen abtropfen lassen.

Alle Zutaten zum Bulgur geben und vermischen. Gegebenenfalls mit mehr Gewürzen abschmecken. Auf Rucola oder anderem grünen Blattgemüse anrichten.



250 g Bulgur

Wasser, heiß

1 Zwiebel

¼ Gurke

2 Knoblauchzehen

15 Cocktailtomaten

1 Dose Kidneybohnen

2 EL Olivenöl

1 Zitrone, Saft

1 TL Zucker

½ TL Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Kreuzkümmel

Chiliflocken



Bullar – Schwedische Zimtschnecken

🕒 2 Std 30 Min 🍴 15

750 g Mehl
100 g Zucker
1 TL Salz
300 ml Pflanzenmilch
1 Hefewürfel
120 g Margarine
Sonstiges:
Zimt
Zucker
Hagelzucker

1. Zucker, Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in der Pflanzenmilch auflösen. Anschließend alle Zutaten zusammen tun und zu einem Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen.
2. Für die Füllung Zimt und Zucker nach Gefühl in einer kleinen Tasse mischen. Den Teig in eine ovale Form ausrollen und gut mit Margarine bestreichen und das Zimt-Zucker-Gemisch auf dem Teig verstreuen.
3. Jetzt wirds tricky: den Teig zunächst auf zwei Drittel falten und dann das letzte Drittel darüber falten, so dass insgesamt drei Lagen entstehen.
4. Den gefalteten Teig in etwa drei Zentimeter dicke Streifen schneiden und vorsichtig in die Länge ziehen. Mit den Fingern leicht andrücken damit die Lagen zusammenhalten. Jetzt an beiden Enden halten, spiralförmig in die entgegengesetzte Richtung drehen und zu einem Knoten formen.
5. Die Schnecken auf dem Backblech nochmals eine gute Stunde gehen lassen.
6. Den Ofen auf 225°C aufheizen und die Bullar 15 Minuten lang backen.
7. Wer mag kann die Bullar noch mit einer leichten Glasur aus Puderzucker und Wasser bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

Butterkekse

🕒 20 Min 🍴 60

Alle Zutaten mit den Händen oder dem Knethaken verkneten, Sahne vorsichtig dazu geben. Der Teig sollte glatt und nicht zu trocken sein. In Klarsichtfolie wickeln und eine Stunde kühl stellen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und Butterkekse ausstechen.

Bei 180°C etwa 20 Minuten backen (lieber oft nachschauen, werden schnell dunkel).

Pur genießen, mit Schokolade bestreichen oder in anderen Rezepten weiter verarbeiten.



400 g Mehl

160 g Margarine

80 g Zucker

¼ TL Salz

2-3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma

6-8 EL Sojasahne



Carbonara

🕒 5 Min 🍴 2 Personen

Alle Zutaten bis auf Sojadrink und Sojasahne mit einem Schneebesen im Topf verrühren.

Sojadrink dazu geben und aufkochen lassen. Es entsteht eine dickflüssige Masse

Zum Schluss kann mit der Sojasahne die gewünschte Konsistenz/Cremigkeit erzielt werden.

4 EL Hefeflocken

3 TL Mehl

1 TL Salz

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Pfeffer

1 TL Senf

150 ml Sojadrink

1/3 Packung Sojasahne

Chapatti

🕒 1 Std 30 Min 🍴 6–8

1. Alle Zutaten mischen und zu einem weichen und klebrigen Teig kneten. Hände mit Öl einreiben, damit der Teig nicht an den Händen kleben bleibt.
2. Ein großes Brett großzügig mit Mehl bestäuben und darauf den Teig legen. Den Teig noch einmal 10–15 Minuten auf dem Brett durchkneten. Sollte der Teig immer noch kleben, etwas Mehl hinzufügen. Jedoch nicht zuviel, denn der Teig soll weich, elastisch und geschmeidig bleiben und nicht zu trocken werden.
3. Den Teig in 6–8 Stücke schneiden und diese für 30 Minuten ruhen lassen.
4. Mit einem Nudelholz in eine runde Form ausrollen. Mit einem kleinen Löffel oder Pinsel ein wenig Öl darauf verteilen. Auf einen bemehlten Teller umdrehen und die andere Seite ebenfalls ölen.
5. Den Teigling zu einer Rolle aufrollen. Dann diese Rolle weiter zu einer Schnecke einrollen.
6. Wenn alle Teigstücke aufgerollt sind, mit einem feuchten Tuch bedecken und erneut 10 Minuten ruhen lassen.
7. Danach die Teigstücke erneut auf einer mehligen Arbeitsfläche behutsam ausrollen. Von innen nach außen für die runde Form.
8. Öl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, den Chapatti in die Pfanne legen. Vor dem Wenden, die obere Seite mit Öl beträufeln.
9. Den Chapatti für 2–3 Minuten auf jeder Seite braten und erneut umdrehen bis er gold-braun ist. Mit einem Pfannenwender die Enden des Chapattis gleichmäßig herunterdrücken. Nur so wird der Teig gleichmäßig durchgebraten.



3 Tassen Mehl

1½ TL Salz

3 EL Öl

1¼ Tasse Wasser, lauwarm

Öl, zum Braten



1 Tasse Buchweizenmehl

2 EL Kakao, *dunkel*

2 EL Zucker

1 Prise Salz

½ TL Backpulver

2 EL Kokos Öl, *fest*

2 EL Ahornsirup

2 EL Pflanzenmilch

Chocolate Teddy Grahams

🕒 30 Min 🍴 50

Ofen auf 160°C vorheizen und Backpapier auslegen.

In einer Schüssel die trockenen Zutaten miteinander vermischen und das Kokos Öl hinzugeben bis sich kleine Klumpen bilden.

Den Rest dazugeben und mixen bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Wenn es zu klumpig ist, noch einen weiteren EL vom Drink dazugeben. Besser die Hände benutzen damit man nicht mehr Flüssigkeit verwendet als nötig. Falls der Teig zu klebrig ist, für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zwischen zwei Backpapier auf 3 mm ausrollen. Teddy-Formen ausstechen und dekorieren. Mit Puderzucker bestäuben und für 8 Minuten backen. Werden beim Abkühlen fest.

Cookies: Dinkel Schneeflocken

🕒 3 Std 🍴 9

Trockene Zutaten vermischen und zur Seite stellen.

Die Cashewkerne im Mixer fein hacken. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und pürieren bis es weich und flüssig ist.

Beides zusammen mixen und mit der Hand kneten bis es gut vermischt ist. Zu einem klebrigen Ball formen. Notfalls Mehl hinzufügen damit das Bearbeiten klappt.

Teig auf zwei aufteilen, in Klarsichtfolie einwickeln und für mindestens 1–2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Glasur

Alle Zutaten mixen und für mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Belegen

Ofen auf 190°C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer Arbeitsfläche ausrollen, die mit 2 Teilen Mehl und 1 Teil Puderzucker bestreut ist. Da der Teig sehr zerbrechlich ist, eventuell mit den Händen platt drücken und in die Form pressen.

Für 15–20 Minuten backen, bis die Ränder leicht braun sind. Kleine Kekse brauchen kürzer. Werden beim Auskühlen noch fest.

Mit Glasur bestreichen und dekorieren. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.



3½ Tassen Dinkelmehl

¾ TL Salz

1 TL Backpulver

1 Tasse Cashewkerne

1 TL Vanille

5 EL Sojadrink

1 Tasse Zucker

4 EL Margarine

Glasur:

1 Tasse Puderzucker

1 Tasse Cashewkerne

2 EL Ahornsirup

2 EL Margarine

170 g Frischkäse, RezeptS. 61 oder
RezeptS. 62

¼ TL Vanille Extrakt

¼ TL Apfelessig

¾ TL Salz



Cookies: Erdnussbutter

🕒 20 Min 🍴 12

Ofen auf 180°C vorheizen.

Trockene Zutaten sieben. Flüssige Zutaten hinzugeben. Schokodrops unterheben und zu Kugeln formen. (Konsistenz mit Sojadrink oder Zucker/Mehr anpassen)

Für 8–10 Minuten backen.

- 1 Tasse Mehl
- ¾ Tasse Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL Zimt
- 1 Tasse Zucker
- ¼ Tasse Wasser
- ⅓ Tasse Sojadrink
- 2 TL Vanille Extrakt
- ¼ Tasse Ahornsirup
- ½ Tasse Margarine, geschmolzen
- ¾ Tasse Erdnussbutter, gesalzen
- ½ Tasse Schokodrops

Cookies: Glutenfrei PERFEKT

🕒 45 Min 🍴 24

Ofen auf 180°C vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Zucker und Öl cremig aufschlagen, 1–2 Minuten. Restliche flüssige Zutaten dazu geben und wieder mixen.

In einer mittleren Schüssel trockene Zutaten sieben und zur flüssigen Mischung hinzu geben. Schokolade unterheben, so dass es sich gerade so vermischt hat.

2 EL-große Kleckse auf dem Backblech verteilen und leicht platt drücken.

Für 8–9 Minuten backen, bis sie leicht gold-braun am Rand sind und weich beim anfassen. Auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.



¾ Tasse brauner Zucker

½ Tasse Zucker

½ Tasse Kokos Öl, raffiniert, weich

¼ Tasse Mandelmilch, ungesüßt

2 EL Ahornsirup

2 TL Vanille Extrakt

2⅓ Tassen Mehl, glutenfrei, RezeptS. 49

1 TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL Salz

1¼ Tassen Schokodrops



Cookies: Haferkekse

🕒 1 Std 🍴 12–25

Mehl, Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. Margarine mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handmixer schaumig schlagen (1–2 Minuten). Beides vermischen. Wasser und Sirup mit einem Löffel in die Masse einrühren.

Teig 15 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Währenddessen Ofen auf 180°C vorheizen und Backpapier auslegen.

Nochmal durchrühren, dann löffelweise auf einem Backblech portionieren. (**Wichtig:** 2–3 cm Abstand lassen, die Kekse laufen beim Backen auseinander!)

Je nach Größe gute 10–15 Minuten backen.

- 100 g Mehl
- 100 g Haferflocken
- 1 EL Backpulver
- 75 g Margarine, geschmolzen
- 50 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 5 EL Wasser
- 4 EL Ahornsirup

Cookies: Kaffee Mürbegebäck

🕒 30 Min 🍴 50

Ofen auf 150°C vorheizen.

Mandeln im Mixer fein hacken. Vanille Extrakt (oder 1 Schote) mit hinein geben und mixen.

Mit den Handrührgerät Zucker und Margarine fluffig schlagen. Restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem recht trockenen, krümeligen Teig kneten.

Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie 1/2 cm dick ausrollen (ist recht bröselig). Plätzchen ausstechen und 5–6 Minuten backen bis die Ränder gold-gelb werden.



120 g Mandeln
½ TL Vanille Extrakt
100 g Puderzucker
120 g Margarine
180 g Mehl
1 TL Espresso Pulver



Cookies: Kakao-Erdnussmürbchen

🕒 2 Std 30 Min 🍴 20

Reismehl, Stärke, Buchweizen- und Pfeilwurz mit Kakao und Salz mischen. Margarine und Zucker mit dem Handrührer sehr cremig aufschlagen. Mehlmischung kurz unterrühren. Zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

Teig in 20 Stücke teilen. Mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, flach drücken. Mit je 1/2 TL Erdnussmus füllen. Teig wieder verschließen. Zu einer Kugel rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer bemehlten Gabel etwas flach drücken. Im Backofen bei 160°C Umluft ca. 12–15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Kuvertüre hacken, im Wasserbad schmelzen. Kekse zur Hälfte darin eintauchen. Auf einem Gitter abtropfen lassen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen. Trocknen lassen.

- 70 g Vollkorn-Reismehl
- 40 g Stärke
- 20 g Buchweizenmehl
- 10 g Pfeilwurz
- 1 EL Kakao
- 1 Prise Salz
- 125 g Margarine
- 50 g Zucker
- 50 g Erdnussmus, ungesüßt
- 150 g Schokolade
- 70 g Erdnüsse, geröstet

Cookies: Knusprige Haferkekse

🕒 25 Min 🍴 18

Ofen auf 190°C vorheizen

Alle trockenen Zutaten vermischen. Restliche hinzugeben – gut vermischen.

Zu klumpigen Kugeln formen und auf einem leicht eingefetteten Backblech auslegen.

Für 14–18 Minuten backen (je nach Knusprigkeits-Grad).



1½ Tassen Haferflocken

¾ Tasse Mehl

1 Tasse Zucker

¼ Tasse Ahornsirup

170 g Margarine

2 EL Essig

¾ TL Salz

1 TL Zimt

½ TL Ingwer

¾ Tasse Weizenkeim

¾ Tasse Sojadrink

1 EL Wasser

1½ EL Backpulver

1 Banane, optional



Cookies: Mandel und Schokolade

🕒 20 Min 🍴 12

Ofen auf 190°C vorheizen.

Trockene Zutaten vermischen, dann flüssige hinzugeben. Gehackte Mandeln und Schokodrops unterheben. Falls der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl hinzugeben. Wenn er zu trocken ist, etwas Sojadrink oder Wasser.

1 1/2 EL-große Haufen auf dem Backblech auslegen und für 10 Minuten backen. 20 Minuten abkühlen lassen

1½ Tassen Vollkornmehl

¾ Tasse Zucker

1¼ TL Backpulver

1¼ TL Salz

½ TL Zimt

¾ Tasse Mandelkleie

1½ TL Vanille Extrakt

¼ Tasse Öl

1½ EL Kaffeeweißer

¼ Tasse Soja Joghurt, Vanille

**2 EL Mandeln, gehackt, geröstet und
gesalzen**

1¼ Tassen Schokodrops

1½ EL Leinsamen, gemahlen

Cookies: Mini Erdnussbutter Kissen

🕒 20 Min 🍴 1 Backblech

Ofen auf 190°C vorheizen

Alle Zutaten bis auf den Ei-Ersatz zu einem festen Teig verkneten. Dann Ei-Ersatz mit Wasser mischen und dazu geben. Jetzt sollte er mit der Hand ausrollbar sein. Falls der Teig ein wenig zu sehr klebt, ein paar Prisen Mehl hinzugeben.

Kleine Bälle formen. In Zucker rollen falls gewünscht. Auf's Backpapier legen und mit einer Gabel platt drücken.

Für 8 Minuten backen. Nicht zu lange backen. Cookies werden erst fest, sobald sie abgekühlt sind.



2 Tassen Mehl

1 TL Backpulver

¾ TL Salz

¾ Tasse Agavendicksaft

1 Tasse Erdnussbutter, gesalzen

¼ Tasse Öl

2-4 EL Wasser, nach Bedarf

1 TL Vanille Extrakt

2 EL Ei-Ersatz, mit Wasser, für ca. 3 Eier



Cookies: Schokolade

🕒 2 Std 30 Min 🍴 16

Die Schokolade klein hacken. Je gröber die Stücke, desto heller die Kekse und desto deutlicher die Schokotropfen.

Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Den Esslöffel Sojamehl und die Flüssigkeit dazugeben. Mehl mit dem Backpulver gut vermischen und dazugeben. Schließlich die Schokolade unterheben.

2 Stunden in den Kühlschrank stellen!

Backofen auf 180°C vorheizen. Etwa walnussgroße Kugeln formen und mit großem Abstand (ca. 5 cm) auf das Blech setzen. 10–15 Minuten backen, kurz auf dem Blech liegen lassen, bis sie nicht mehr weich sind, dann erst runternehmen und komplett auskühlen lassen.

70 g Margarine

60 g brauner Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 EL Sojamehl

3 EL Pflanzenmilch

90 g Mehl

1 TL Backpulver, gestrichen

100 g Schokolade

Cookies: Schokolade Walnuss

🕒 45 Min 🍴 24

In zwei Schüsseln trockene und flüssige Zutaten separat mischen. Dann beide gut vermischen, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde.

El-weise Wasser hinzugeben, bis ein perfekter Teig entsteht. Nun, Schokolade und Walnüsse unterheben. Für 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Ofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig kleine Bälle formen (am besten mit einem Eislöffel). Auf dem Backblech verteilen und für 8–12 Minuten backen. Ofen ausmachen und weitere 5 Minuten drin lassen. Dadurch bekommen sie noch etwas mehr Fluffigkeit.

Modifikationen

Erdnussbutter: Walnüsse und Margarine weglassen. Öl auf eine 1/4 Tasse reduzieren. Eine 1/3 Tasse Erdnussbutter hinzugeben (im letzten Schritt).

Sonstiges: Statt Apfelmus: Kürbis, Süßkartoffel, Birne, Butternusskürbis oder blanken Joghurt



Trockene Zutaten:

2 Tassen Vollkornmehl

1 EL Backpulver

1 TL Salz

1 TL Zimt

¼ TL Cayenne

Flüssige Zutaten:

½ Tasse Apfelmus, ungesüßt

1½ TL Vanille Extrakt

½ Tasse Ahornsirup

1 Tasse Zucker

¼ Tasse Margarine, geschmolzen

½ Tasse Öl

Sonstiges:

2 Tassen Schokodrops

1 Tasse Walnüsse



Cookies: Verrückte Butter Stücke

🕒 45 Min 🍴 25

Leinsamen "Ei" mit 2 EL Wasser für 5 Min. quellen lassen.

In einer großen Schüssel die Margarine und Erdnussbutter mixen (z.B. mit einer Gabel) bis es fluffig ist. Die restlichen flüssigen Zutaten und das Leinsamen "Ei" hinzugeben und gut mischen.

In einer Schüssel trockene Zutaten vermischen und dazu geben. Langsam zur flüssigen Mischung hinzugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Für mindestens 1 Std. kalt stellen.

Ofen auf 175°C vorheizen und Backpapier auslegen.

1/3 des Teiges ausrollen und 4 cm Kreise ausstechen. Den Rest im Gefrierschrank lassen bis die erste Ladung fertig ist.

Für 8 Minuten backen bis die Ränder leicht braun sind, und auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.

Flüssige Zutaten:

1 EL **Leinsamen**, gemahlen

1/4 Tasse **Margarine**, weich

1/4 Tasse **Erdnussbutter**

1/3 Tasse **Zucker**

2 EL **Pflanzenmilch**

2 TL **Melasse**

Trockene Zutaten:

1 Tasse **Mehl**, glutenfrei, RezeptS. 49

1/4 TL **Backpulver**

1/4 TL **Salz**

Filling:

1/4 Tasse **Margarine**

1/4 Tasse **Erdnussbutter**

1 1/2 Tassen **Puderzucker**

Erdnussbutter Filling

Margarine und Erdnussbutter fluffig mixen und dann den Puderzucker dazugeben. Falls es nicht fest genug ist noch 1/4 Tasse Puderzucker dazugeben.

In eine Plastiktüte füllen und durch ein kleines Loch auspresen. Man braucht etwa 2 TL pro Cookie

Curry-Bananen-Soße

🕒 30 Min 🍴 2 Personen

Alle Zutaten gut durch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren erwärmen (z.B. in der Mikrowelle) und mit gehackten Mandeln bestreuen.



1 Knoblauchzehe, *fein gehackt*

200 g Soja Joghurt

1 EL Zitronensaft

3 EL Öl

1 EL Currypulver

1 EL Paprikapulver, *rosenscharf*

3 Bananen

Salz

Pfeffer

Mandeln, *gehackt*



Curry-Limetten-Butter

🕒 15 Min 🍴 1 Schüssel

Alles mit dem Pürierstab ordentlich durchmischen. Fertig.

Das Ciabatta von beiden Seiten in Olivenöl anrösten und nicht zu sparsam mit der Butter bestreichen.

200 g Margarine, Alsan

½ Limette, Schale und Saft

1 Knoblauchzehe

1½ TL Ahornsirup

1½ EL Tomatenmark

1 EL Currypulver

2 TL Currypaste, mild oder scharf

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

1 EL Pfeffer

¼ Bund Petersilie, kraus

Dattelpralinen

🕒 1 Std 🍴 25

Datteln, wenn nötig, entsteinen. Dazu längs aufschneiden und den Kern samt Haut herauspulen.

Je nach Größe der Datteln und Mandeln 1–2 Mandeln in jede Dattel drücken. (Darf gern ein bisschen "eng" werden da drin!)

Die Schokolade nicht zu heiß schmelzen (ich bevorzuge die Mikrowelle vor dem Wasserbad).

Jede Dattel einzeln auf einen Schaschlikspieß aufspießen und in die Schoki tunken, bis sie komplett bedeckt ist. Überschüssige Schokolade abtropfen lassen! Schokolierte Dattel auf Alufolie ablegen, das Einstichloch verstreichen.



25 Datteln

50 Mandeln

200 g Schokolade



Donauwelle

🕒 2 Std 🍴 20×20cm Backform

Ofen auf 180°C vorheizen und eine 20×20 cm Backform mit Backpapier auslegen.

Kokos Öl und Zucker cremig schlagen. Vanille, Salz und Soja Joghurt hinzugeben. Zu einem geschmeidigen Teig schlagen, 5 EL Sojadrink zugeben und wieder aufschlagen.

In einer separaten Schale Mehl und Backpulver mischen. Dann die flüssigen Zutaten hinzugeben und gut vermischen. 2/3 des Teigs in die Backform füllen.

Restlichen Teig mit 2 EL Sojadrink und Kakao mischen. Gleichmäßig über dem anderen Teig verteilen. Kirschen leicht hineindrücken und für 40 Minuten backen.

Teig:

1/3 Tasse Kokos Öl, raffiniert, sehr weich

1/2 Tasse Zucker

1 TL Vanille Extrakt

1 Prise Salz

1/2 Tasse Soja Joghurt

7 EL Sojadrink

1 1/2 Tassen Mehl

1 TL Backpulver

1 3/4 EL Kakao

1 1/3 Tassen Sauerkirschen, abgetropft

Buttercreme:

1/4 Tasse Zucker

2 1/2 EL Stärke

1 Tasse Sojadrink

1 TL Vanille Extrakt

1/4 Tasse Kokos Öl, raffiniert, sehr weich

2 EL Puderzucker

Glasur:

130 g Schokolade

1 EL Öl

Buttercreme

Zucker und Stärke in einem Topf mischen. Sojadrink dazu geben und unter ständigem rühren aufkochen. Für etwa 1 Minute kochen bis es etwas eingedickt ist. Zur Seite stellen und komplett abkühlen lassen. (**wichtig:** Wenn die Mischung noch warm ist, wird das Kokos Öl schmelzen und die Creme wird stattdessen eine Suppe)

Kokos Öl aufschlagen und die Hälfte der kalten Masse dazugeben. So lange mixen bis es geschmeidig ist, dann die restliche Mixtur dazugeben. Puderzucker rein, wieder mixen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Glasur

Schokolade und Öl schmelzen und miteinander verrühren. Auf der Creme gleichmäßig verteilen und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann mit einer Gabel Wellen in die Schokolade zeichnen.

Donuts

🕒 2 Std 🍴 10

Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten. Wenn nötig mehr Mehl hinzu geben. Dann etwa eine stunde gehen lassen. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen und mit einem Becher Kreise ausstechen. Dann mit einem Schnapsglas kleine Kreise in der Mitte ausstechen.

Auf ein Blech legen und etwa 30 Minuten gehen lassen.

Dann viel Öl in einem Topf oder der Fritteuse erhitzen und die Kreise portionsweise hineingeben. Die fertigen Donuts auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Abkühlen lassen und dekorieren. Für farbigen Zuckerguss ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe mit Puderzucker mischen und ein klein wenig Wasser hinzu geben (man brauch nur ganz ganz wenig). Zu einer streichfähigen Paste verrühren und Donut damit einstreichen. Solange es noch feucht ist mit Streuseln bestreuen.



500 g Mehl
40 g Stärke
1 Packung Trockenhefe
1 Packung Vanillezucker
8 EL Zucker
1 TL Salz
300 ml Sojadrink
60 g Margarine



Dulce de Leche Plätzchen

🕒 3 Std 🍴 40

Teig:

80 g Kokos Öl, raffiniert

50 g Puderzucker, gesiebt

1 TL Vanille Extrakt

210 g Mehl, glutenfrei, RezeptS. 49

½ TL Backpulver

¼ TL Salz

3 EL Sojadrink

Filling:

300 ml Mandelmilch

70 g Zucker

¼ TL Salz

⅛ TL Vanille, gemahlen

55 g Kokos Öl, raffiniert

Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Fett und Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Das dauert ca. 2–3 Minuten, dann sollte die Mischung sehr luftig aussehen.

Restliche Zutaten bis auf Sojadrink dazugeben. Zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Sojadrink dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen (ca. 2–4 mm). Die Plätzchen sollten ihre Form behalten, deshalb kann man sie ruhig etwas dichter nebeneinander legen. Je nach Dicke 8–10 Minuten backen. Die Ränder sollten leicht gold-braun sein. Abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter legen.

Filling

Alle Zutaten (außer Kokosfett) in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dabei immer wieder umrühren und darauf achten, dass sich der Zucker auflöst. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und die Flüssigkeit ca. 35–40 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und darauf achten, dass nichts anbrennt. Wie lange die Mischung kochen muss um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, hängt immer auch vom Ofen ab. Am Ende sollte es eine dicke aber nicht klebrige Sauce sein.

Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann mit weichem Kokosfett vermischen und gut aufschlagen.

Die Hälfte der Plätzchen damit bestreichen und die andere Hälfte daraufsetzen.

Eiscreme Sandwich

🕒 6 Std 🍴 10cm Springform

Alle Zutaten für den Boden miteinander verkneten. (Wenn zu flüssig, noch mehr Mehl hinzufügen; Falls zu trocken, mehr Sirup)

Teig ca. 1/3 cm dünn ausrollen (Folie) und mit der geschlossenen Springform ausstechen. Zur Seite legen, das wird die oberste Schicht vom Sandwich. Den restlichen Teig ungefähr auf die Größe der Form ausrollen. In die Form legen und mit den Fingern den Boden bis zum Rand verteilen.

Alle Filling Zutaten fein pürieren und über dem Boden verteilen. Anschließend für 1 Std. im Gefrierschrank kalt stellen.

Wenn die Masse bei Berührung etwas fester geworden ist, den Deckel drauflegen und für weitere 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Hinweis: Kuchen bis zum Servieren im Gefrierschrank lassen.



Boden:

7 EL Weißes Reismehl, *sehr fein!*

4 EL Ahornsirup

2 EL Cashewmus

2 EL Kakao

1 TL Vanille Extrakt

1/8 TL Salz

Filling:

3 Bananen, *gefroren*

3 EL Cashewmus

1 EL Ahornsirup

1/8 TL Salz



210 g **Margarine**
400 g **Rohrzucker**
760 ml **Sojadrink**
½ TL **Salz**
2 TL **Zimt**
1½ TL **Kardamompulver**
1 TL **Anispulver**
540 g **Mehl**, Typ 1050

Eiswaffel

🕒 2 Std 🍴 28

Die zerlassene Margarine mit dem Zucker glatt rühren. Die Gewürze und das Meersalz hinzugeben. Anschließend den Sojadrink unterrühren. Zuletzt das Mehl darauf sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Das Waffelhörncheneisen gut vorheizen und mit etwas Margarine einfetten (ich nehme dafür immer einen Backpinsel).

Je eine kleine Kelle voll Teig in die Mitte des Eisens geben, dieses schließen und den Deckel gut andrücken. Die Waffelhörnchen je nach Eisen etwa 4–5 Minuten backen.

Die fertige Waffel mit einem Holz- oder Plastik-Teigschaber vom Eisen lösen und sofort zu einem Röllchen aufrollen. Beim Aufrollen muss man relativ schnell sein, da die Waffeln beim Abkühlen fest werden und sich dann nicht mehr formen lassen.

Tipp:

Den Vollrohrzucker sollte man nicht gegen normalen Zucker austauschen, da er einen schönen malzigen Eigengeschmack hat, der den Hörnchen ihren typischen Geschmack gibt.

Wenn man den Teig für Eiswaffelhörnchen benutzen will, kann man den Teig auch gut ohne die Gewürze dafür mit einer Prise Zimt und/oder Vanille zubereiten und die fertig gebackenen Waffeln zu Spitzhörnchen formen.

Elvis Cake

🕒 6 Std 🍴 20cm Kastenform

Glasur am Besten schon am Vortag machen!

Glasur

Puderzucker, Vanille und Zimt vermischen und mit Margarine mixen.

Erdnussbutter hinzufügen und anschließend Bananen.

Die Masse für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank, damit sie streichfest wird.

Kuchen

Backofen auf 180°C vorheizen.

Trockene Zutaten vermischen, dann den Rest dazugeben und mixen.

Teig in 2 Stück à 20 cm Kastenform aufteilen. Sofort in den Backofen und 35 Min backen (sieht bereits nach 15 Min fertig aus, ist innen aber noch nicht durch. Stäbchenprobe!)

Eine Schicht Kuchen, dann eine Schicht Soße, dann wieder Kuchen und anschließend Soße oben drauf und an die Seiten.



Glasur:

1½ Tassen Puderzucker

¼ Tasse Sojadrink, Vanille

¼ TL Zimt

113 g Margarine

¾ Tasse Erdnussbutter

1 große Banane

Teig:

1 Tasse Zucker

1⅔ Tassen Mehl, glutenfrei, RezeptS. 49

1 TL Backpulver

1 TL Natron

1½ EL Vanille

½ TL Salz

2 EL Margarine

½ Tasse Öl

1 Tasse Wasser

1 EL Essig



Erdnuss Soße

🕒 10 Min 🍴 1 Schüssel

Alle Zutaten vermischen und erwärmen.

1 Dose Kokosmilch
220 g Erdnussbutter
2 EL Sojasauce
½ EL Chiliflocken
1 EL Zucker

Erdnuss-Schoko-Mousse Kuchen

🕒 3 Std 🍴 26cm Springform

Keksboden vorbereiten.

Kokos Schlagsahne – zusammen mit den restlichen Zutaten – nach Anleitung aufschlagen. Eventuell Kokos-Flüssigkeit (dünne Flüssigkeit die in der Dose übrig geblieben ist) hinzugeben, bis es eine dicke, fluffige, Frischkäse ähnliche Struktur hat. In den Kühlschrank stellen.

Pflanzenmilch in einem Topf mit Maisstärke/Pfeilwurz und/oder Pudding Mixtur (siehe unten) auflösen. Kurz aufkochen damit die Stärke wirkt!

Die Schokodrops dazu geben und schmelzen lassen bis die Mischung andickt. Das Ganze in den Mixer, Seidentofu und restlichen Zutaten hinzugeben und cremig schlagen.

Schokoladenfüllung auf den Kuchenboden geben bis es zu 3/4 gefüllt ist, dann vorsichtig die Erdnussfüllung drüber. Mit einer Gabel leicht verwirbeln.

Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Schokopudding Ersatz: 3 EL Kakao, 1 Tasse Zucker, 2 EL Maisstärke oder Pfeilwurz, 1/4 TL Salz.

Variation ohne Soja/Tofu: Habe ich selbst nicht getestet, sollte aber funktionieren: Den Seidentofu mit 1 Avocado und 1 Tasse Cashew Creme ersetzen. Die Cashew Cream wird aus 1 Tasse eingeweichten, rohen Cashewkernen gemacht (gemixt mit der Flüssigkeit vom Einweichen)



Erdnussbutter Creme:

3/4 Kokos Schlagsahne, RezeptS. 113

1/3 Tasse Erdnussbutter, gesalzen

1/4 TL Salz

1 Prise Zimt

1 Prise Cayenne, optional

Schokoladen Füllung:

1/2 Tasse Pflanzenmilch

1 EL Stärke, oder Pfeilwurz

1 Packung Schokopudding, siehe Hinweis

1/2 Tasse Schokolade

1 Packung Seidentofu

1/2 TL Vanille Extrakt

1 Prise Zimt

1 TL Salz

Sonstiges:

1 Keksboden, Schokolade, RezeptS. 75



450 g **Wachtelbohnen**, getrocknet,
oder schwarze Bohnen

1 **Zwiebel**

1 **Knoblauchzehe**

Wasser

Salz

Öl, zum Braten

Frijoles Refritos (gebackene Bohnen)

🕒 1 Std 30 Min 🍴 6 Portionen

Bohnen über Nacht einweichen (am besten mit heißem Wasser). Bohnen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch grob reinschneiden. Kochen, bis die Bohnen gar und weich sind. Erst dann mit Salz abschmecken.

Die gekochten Bohnen (ohne Flüssigkeit) entweder in einer Küchenmaschine pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Das dicke Mus in einer Pfanne anbraten (sollte recht dickflüssig sein). Eventuell nochmal mit etwas Salz abschmecken.

Gebrannte Mandeln

🕒 10 Min 🍴 1 Schüssel

Zucker, Wasser und Zimt in einem tiefen Teller zu einer homogenen Masse verrühren.

Mandeln dazugeben und mit der Zuckermasse vermengen.

Bei 800 Watt für 2 Minuten in die Mikrowelle geben, dann kurz, aber gut umrühren.

Nochmal für 2 Minuten in die Mikrowelle, dann solange umrühren, bis die Mandeln trocken sind (etwa 1 Minute).



200 g Mandeln

4 EL Zucker

3 EL Wasser

1 TL Zimt



Glutenfreies Brot

🕒 1 Std 45 Min 🍴 20cm Kastenform

In einer Schüssel die warme Pflanzenmilch mit Hefe und Zucker vermischen und 10 Minuten gehen lassen.

Wasser, Öl, Essig und Chia dazugeben und nochmals 2 Minuten gehen lassen bis die Chia Samen gequollen sind.

In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten mischen und die flüssige Mischung dazugeben. Mit einem Holzlöffel umrühren, gerade so bis sich alles vermischt hat. In die Brotform füllen und leicht eindrücken damit keine Luftlöcher entstehen. An einem warmen, windgeschützten Ort für 30–45 Minuten gehen lassen (oder bis es über den Rand hinaus gestiegen ist).

Ofen auf 190°C vorheizen und bei mittlerer Schiene für 60 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Flüssige Zutaten:

- 1 Tasse Pflanzenmilch, warm
- 2¼ TL Hefe
- 2 TL Zucker
- 1 Tasse Wasser, warm
- 3 EL Öl
- 2 TL Apfelessig, oder Zitronensaft
- 5 EL Chia Samen, weiß, gemahlen

Trockene Zutaten:

- 1 Tasse Hafermehl
- 1 Tasse Hirsemehl
- ½ Tasse Pfeilwurz
- ½ Tasse Tapioka Stärke
- ¼ Tasse Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz

Glutenfreies Mehl

🕒 5 Min 🍴 9 Tassen

- 1) Mindestens 1–2 Stärken (leichtes Mehl) und 1 mittleres Mehl mischen. Je nach Geschmack und Textur noch ein weiteres Mehl (mittel oder schwer) hinzufügen.
- 2) Mehl mit einem Löffel umfüllen und mit einem Messer glattstreichen.
- 3) In einen luftdichten Behälter geben und gut schütteln.
- 4) An einem dunklen, trockenen Ort oder im Kühlschrank aufbewahren.



6 Tassen Mehl

3 Tassen Stärke

Existierende Mischungen

Cara's All-Purpose Mischung³

- 3 Tassen **Braunes Reismehl**, extrafein gemahlen
- 3 Tassen **Sorghummehl**, extrafein gemahlen
- 1.5 Tassen **Pfeilwurzmehl**
- 1.5 Tassen **Kartoffelstärke**

Für die Leichte Mischung⁴ (perfekt für Kuchen, Cupcakes, Muffins, etc.) – Sorghum ersetzen durch Weißes Reismehl.

Sarah's All-Purpose Mischung⁵

- 4 Tassen **Braunes Reismehl**
- 2 Tassen **Weißes Reismehl**
- 2 Tassen **Kartoffelstärke**
- 1/2 Tasse **Tapiokastärke**
- 1/2 Tasse **Maisstärke**
- 5 TL **Xanthan**

Mischung selbst zusammen stellen

Leichte Mehle: Das sind alle Stärken — ein Muss bei der Herstellung von glutenfreien Mehlen.

Pfeilwurzmehl Diese leicht verdauliche Stärke wird aus einer Kombination mehrerer Wurzeln gewonnen. Es kann als gesündere Alternative für Maisstärke, zur Verdickung von Soßen verwendet werden.

Maisstärke Aus Mais gemahlen, ist diese Stärke ein hervorragendes Binde- und Verdickungsmittel. Maisstärke erzeugt bspw. bei Brot eine großartige Kruste.

Source: forkandbeans.com

³ <https://forkandbeans.com/2013/02/13/the-best-gluten-free-flour-blend/>

⁴ <https://forkandbeans.com/2015/11/18/gluten-free-flour-blend-for-cakes/>

⁵ <https://sarahbakesfree.com/2012/05/sarabs-gluten-free-flour-blend.html>

Kartoffelstärke Ausgezeichnete Stärke um Backwaren mit Feuchtigkeit zu versorgen. Bitte beachte, dass Kartoffelstärke und Kartoffelmehl zwei verschiedene Dinge sind – Etikett sorgfältig lesen.

Tapiokastärke / Tapiokamehl Aus der Maniokwurzel extrahiert und gebleicht, wird Tapiokastärke typischerweise als Verdickungsmittel in Rezepten verwendet. Dies ist eine aromatisierte Stärke. Sie verleiht dem Backgut eine gewisse Leichtigkeit in der Textur.

Mittlere Mehle: Obwohl diese Mehle an sich nahrhaft sind, sind sie bei der Verwendung in einer Rezeptur etwas leichter und stabiler. Sie können in Verbindung mit einer Stärke auch einzeln verwendet werden.

Favabohne / Ackerbohne Die Favabohne kommt typischerweise in einer Mischung aus Kichererbsenmehl vor. Sie lässt den Teig schön aufgehen, hat aber einen ausgeprägten Geschmack.

Kichererbse Einer der besten glutenfreien Mehle, der einzige Haken ist ein sehr ausgeprägter Bohnengeschmack. Lässt die Backwaren außergewöhnlich gut aufgehen. Kann einzeln mit Stärke verwendet werden.

Hirse Mit einem trockenen und leicht nussigen Geschmack ist Hirsemehl ein überwiegend stärkehaltiges Getreide. Der Proteingehalt gleicht dem von Vollkornmehl.

Hafer Dieses Mehl, das direkt aus Hafer gemahlen wird, ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Es ergibt einen schönen, gleichmäßigen Geschmack und lässt die Backwaren gut aufgehen. Kann einzeln oder in Kombination mit anderen Mehlen verwendet werden.

Quinoa Trotz seines sehr ausgeprägten Geschmacks ist Quinoa ein weiteres großartiges Mehl. Es kann einzeln oder in Kombination mit anderen Mehlen verwendet werden. Es ist nahrhaft, enthält viele Mineralien und Vitamine, und produziert eine hervorragende Textur.

Sorghum Sorghum neigt dazu, die Textur und Leichtigkeit von Weizenmehl nachzuahmen und verleiht den Backwaren eine gewisse Zartheit. Aus diesem Grund ist es eines meiner Lieblingsmehle.

Weißer Reis Berühmt dafür, eine kiesige Textur zu erzeugen. Bei diesem Mehl ist es wichtig, einen sehr feinen Mahlgrad zu wählen. Es ist ein sehr verbreitetes Mehl, das aus gutem Grund in vielen Mischungen verwendet wird. Es ist leicht und liefert hervorragende Ergebnisse. **Hinweis:** Süßer Reis unterscheidet sich vom weißem Reis und sollte eher wie eine Stärke (und in kleineren Mengen) verwendet werden.

Schwere Mehle: Das sind dichtere und nährhaftere Mehle. Sie werden selten einzeln verwendet, sondern in Kombination mit mittleren Mehlen.

Mandel Mit einem schönen Kick an Proteinen ist Mandelmehl eine gute Möglichkeit, deinen Backwaren einen butterigen Geschmack zu verleihen. Es ist ein gutes Bindemittel und verleiht Feuchtigkeit (besonders wenn du keine Eier verwendest). Für Paleodiät sind Nuss- und Kokosmehle eine Kornfreie Alternative.

Amaranth Aus den Samen der Amaranthpflanze gewonnen, ist dieses gemahlene Mehl dichter und nährstoffreicher als die meisten Mehle. Es kann in Backwaren die wenig aufgehen einzeln verwendet werden, oder in Kombination mit einer Mischung aus mittleren Mehlen.

Brauner Reis Braunes Reismehl ist sehr vergleichbar mit Vollkornmehl. Es hat viele Nährstoffe und verleiht deinem Rezept eine gute Struktur. Idealerweise sollte es superfein gemahlen sein – sonst entsteht eine kiesige Textur. Es kann mit einer Stärke einzeln verwendet werden oder in Kombination mit anderen mittleren Mehlen.

Buchweizen Lass dich nicht von dem Namen täuschen, Buchweizen wird nicht aus Weizen gewonnen, sondern aus einer Frucht. Dieses Mehl kann deinem Backgut einen schönen braunen Farbton verleihen, ist voll von Nährstoffen und Dichte. Es muss in Kombination mit einer Stärke und einem mittlerem Mehl verwendet werden, insbesondere für stark aufgehende Rezepte.

Kokosnuss Kokosnuss absorbiert sehr viel Flüssigkeit im Rezept. Deshalb nur in kleineren Mengen (ca. 1/4 Tasse) und in Kombination mit anderen Mehlen verwenden.

Mais Ein herzhaftes, dichtes Mehl. Maismehl kann der Mehlmischung eine schöne Textur verleihen, ähnlich wie bei einem Maisbrot.

Teff Teff ist ein einzigartiges, aromatisiertes Vollkorn Mehl, das in äthiopischen Lebensmitteln verwendet wird. Es ist leicht, erzeugt aber gleichzeitig eine dichte Textur, so dass es am besten in kleineren Mengen (wie Kokosmehl) und in Kombination mit anderen Mehlen verwendet wird.



Gourmet Nuss-Butter

🕒 5 Min 🥄 1 Tasse

Siehe Bild, von links nach rechts, oben nach unten.

Fluffernutter (gelb)

Sicher ist es für Kinder, aber ich liebe es auch, besonders als Dip für Apfel- oder Birnenscheiben. Es funktioniert auch als Sandwich-Aufstrich.

Fluffernutter:

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Marshmallow Creme
- ¼ TL Vanille

Zimt-Rosinen-Erdnuss:

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Rosinen, *fein gehackt*
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt

Dattel-Maca-Ahorn-Mandel:

- 2 EL Mandel Butter
- 1 TL Maca Pulver
- 1 Dattel, *fein gehackt*
- ¼ TL Vanille

Schokolade-Erdnuss:

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Kakao
- 1 TL Agavendicksaft

Zimt-Rosinen-Erdnuss (weiß)

Willst du, dass deine Kinder dich vergöttern? Verwende diese Butter auf Vollkornbrot und dünn geschnittene, reife Bananen. Eine klassische Kombination, göttlich auf Toast zum Frühstück.

Dattel-Maca-Ahorn-Mandel (rot)

Das war mein Favorit. Die säuerlich-beerige Süße der Maca ist so unglaublich saftig, vermischt mit weicher, erdiger Mandelbutter.

Schokolade-Erdnuss (grün)

Kann gerne mit Haselnussbutter ersetzt werden, so ist das aber viel günstiger.

Grünkern-Burger

🕒 2 Std 🍴 5

Den Grünkern zusammen mit den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken, der kleingeschnittenen Knoblauchzehe und dem Gemüsebrühepulver in einen Topf geben.

Mit soviel Wasser auffüllen, dass die Mischung gerade bedeckt ist. Dann das ganze kurz aufkochen, von der Hitze nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

Danach die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit den Gewürzen und dem Tomatenmark zu der Mischung geben. Diese sollte jetzt eine sehr klebrige Konsistenz haben. Wenn zu viel Wasser vorhanden ist, entweder nochmal kurz aufkochen oder etwas Mehl hinzufügen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Dann etwa Esslöffel große Portionen in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender zu flachen Burgern drücken. Etwa 5–10 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.



100 g Grünkern, geschrotet
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken, Kleinblatt
1 Knoblauchzehe
2 TL Brühe
1 Zwiebel
1 TL Salz
1 TL Currypulver
1 TL Basilikum
1 EL Tomatenmark
6 EL Öl



Guacamole

🕒 15 Min 🍴 1 Schüssel

Die Avocado halbieren und Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.

Die Tomate und den Knoblauch sehr fein hacken. Alle Zutaten vermischen.

- 1 große Avocado
- 2 kleine Tomaten
- 1 Knoblauchzehen
- ¼ Zitrone, Saft
- Salz

Haselnussbrownies

🕒 30 Min 🍴 20×20cm Backform

Zubereitung: Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 20×20 cm Backform mit Backpapier auslegen.

Joghurt, Öl, Sonnenblumenkerne, Rum und Vanille in eine kleine Küchenmaschine geben und pürieren. In eine Schüssel gießen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen und dazugeben. Kurz verrühren, dann die geschmolzene Schokolade darübergießen und alles gut verrühren. Haselnüsse einrühren.

In die Form geben und mit einem Spatel glatt streichen. 15–18 Minuten backen und abkühlen lassen.

Hinweise:

- Statt der Sonnenblumenkerne können auch 2 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse verwendet werden. Wer keine Küchenmaschine hat, kann einfach Joghurt, gemahlene Nüsse usw. gut verrühren.
- Diese Brownies schmecken auch sensationell mit Kahlúa statt Rum. Ich habe beide Versionen gemacht und kann mich nicht entscheiden, welche ich besser fand. (Ich habe sie noch nicht ohne Alkohol gemacht. Wer das aber möchte, kann vielleicht Sojadrink statt des Rums nehmen.)
- Die Brownies halten sich sehr gut im Kühlschrank. Einfach die einzelnen Stücke fest in Frischhaltefolie wickeln. So lassen sie sich auch gut transportieren.



120 g Soja Joghurt

6 EL Öl

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Rum

1 Vanilleschote

120 g Mehl

100 g Zucker

½ TL Backpulver

½ TL Salz

170 g Schokolade, dunkel, geschmolzen

125 g Haselnüsse



300 g Haselnüsse

Haselnussmus

🕒 30 Min 🍴 1 Glas

Die Haselnüsse auf ein Backblech schütten und für 10 Minuten bei 180°C im Backofen rösten.

Aus dem Backofen holen und zwischen zwei Frottee-Handtücher gegeneinander reiben bis die Schale abgeht. In ein grobes Sieb schütten und schütteln, damit die gelöste Schale durch das Sieb fällt.

In einem leistungsstarken Mixer ca. 20 Sekunden mixen.

Mit einem Löffel die gemahlenen Haselnüsse, die an den Seiten des Mixers hängen, hinunter drücken und dann ca 40 Sekunden mixen. Kurze Pause damit es nicht überhitzt und dann nochmals 30 Sekunden mixen. Nun sollte eine schöne, cremige Masse entstanden sein.

(Für Brotaufstrich noch etwas Agavendicksaft hinzugeben.)

Hirse-Gemüse

🕒 45 Min 🍴 2 Personen

Frühlingszwiebeln und Karotten in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser oder Öl andünsten, bis das Ganze etwas in sich zusammengefallen ist.

Mit der Brühe übergießen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und kurz pürieren. Es sollten noch einige große Gemüsestücke übrig bleiben.

Hirse dazugeben und, ohne Deckel, auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Jetzt Herd ausschalten und nur noch Restwärme nutzen!

Den Soja Joghurt einrühren und das Ganze mit der Gewürzmischung abschmecken. 1 EL, wenn man die Würze nur dezent im Hintergrund haben möchte. 2 EL, wenn es etwas pikanter werden darf.

Etwa 5 Minuten nachquellen lassen



1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Karotten

200 ml Brühe

150 g Hirse

2 EL Soja Joghurt

1-2 EL Afrika-Würzmischung



Indisches Möhrencurry

🕒 2 Std 30 Min 🍴 4 Personen

Karotten und Zwiebeln klein schneiden und in großem Topf im Öl kurz anbraten.

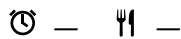
Bananen zerdrücken und mit Cashewkernen, Churrypulver, Kurkuma und Ingwer dazu geben. Mit Saft und Brühe aufgießen und 5–10 Minuten kochen lassen.

Kokosmilch dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis servieren.

- 600 g** Karotten
- 1** Zwiebel
- 2** Bananen
- 150 g** Cashewkerne
- 2 EL** Currypulver
- 1 TL** Kurkuma
- 1 EL** Ingwer
- 250 ml** Orangensaft
- 125 ml** Brühe
- 250 ml** Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL** Öl, zum Braten

Karamell-Apfelkuchen



Boden vorbereiten und Ofen auf 220°C vorheizen.

Äpfel vorbereiten. Schälen (optional), entkernen und in extra dünne Scheiben schneiden. In eine große Schüssel mit den anderen Zutaten werfen und zur Seite stellen.

Karamell Sauce anfangen. Maisstärke im Apfelsaft lösen. In einen Topf geben und die anderen Zutaten hinzugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald immer mehr Blasen nach oben kommen, auf mittlere Hitze stellen und weiter rühren bis es etwas eindickt. Vom Herd nehmen, 2 EL der Sauce auf die Äpfel geben und gut vermischen. Die restliche Sauce in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen.

Boden für 5 Minuten anbacken bevor die Füllung und der Kuchendeckel draufgesetzt wird.

Kuchen für 15 Minuten bei 220°C backen. Dann auf 180°C reduzieren und weitere 20–25 Minuten backen. Wenn der Deckel extra knusprig sein soll, weitere 5 Minuten backen.

Kuchen für mindestens eine Stunde auskühlen lassen und warm servieren. Nicht vergessen etwas Karamell Sauce über ein Stück oder den ganzen Kuchen verteilen.



Karamell Sauce:

½ Tasse Apfelsaft

½ Tasse Margarine

¾–1 Tassen Zucker

1 EL Stärke

1 Prise Ingwerpulver

1 Prise Zimt

1 Prise Salz

¼ TL Vanille Extrakt

Filling:

3 große Äpfel, grün

1 TL Zimt

1 TL Ingwerpulver

1 Prise Salz

2 EL Zitronensaft

½ TL Vanille Extrakt

2–3 EL Stärke

2 EL Zucker

2 EL Karamell Sauce

Sonstiges:

2 Kuchenboden, RezeptS. 76



650 g Karotten
5 TL Salz
3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
3 EL Flüssigrauch
1 Nori Blatt

Karottenlachs

🕒 1 Std 45 Min 🍴 1 Box

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten ungeschält gut waschen und mit Schale mit 3 TL Salz einreiben, so dass sie rundherum gut bedeckt sind.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 45 Minuten schmoren. Anschließend noch warm schälen und längs in dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade das restliche Salz, Olivenöl, Apfelessig, Flüssigrauch und gevierteltes Nori-Blatt in eine Frischhaltebox geben und gut vermengen. Karottenstreifen hineingeben und gleichmäßig mit der Marinade bedecken.

Mindestens über Nacht, besser 2–3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Käse: Frischkäse (Mandel)

🕒 8 Std 🍴 200g

Zunächst die Mandeln in ausreichend Wasser mindestens 8 Stunden einweichen (am Besten über Nacht).

Das Wasser abgießen (und wegschütten) und die Mandeln in einem Sieb sehr gut unter fließendem kalten Wasser abspülen (gutes Einweichen und Abspülen ist wichtig, um den Marzipangeschmack zu verhindern).

Das Kokosfett vorsichtig schmelzen. Die abgespülten Mandeln zusammen mit dem Wasser, Zitronensaft und Salz in einen (Hochleistungs-)Mixer oder eine Schüssel geben. Einige Minuten kräftig durchmischen oder mit dem Pürierstab pürieren. Dabei immer wieder die Masse vom Rand kratzen. Es sollte eine möglichst homogene Masse entstehen, die schön glatt ist.

Jetzt das Kokosfett zufügen und alles nochmal kurz durchmischen. Eventuell mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter unterheben und den Mandelfrischkäse für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit er gut durchziehen und aromatisieren kann.

Hinweis: Falls die Mandeln mit Haut sind, einfach exakt 1 Minute lang kochen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Dann löst sich die Haut ganz leicht.



100 g Mandeln, blanchiert

60 g Wasser

25 g Kokos Öl

15 g Zitronensaft

½ TL Salz

2 EL Kräuter



Käse: Frischkäse (Soja)

🕒 20 Min 🍴 1 Schüssel

Den Sojadrink aufkochen und langsam Zitronensaft unterrühren. Unter weiterem Rühren den Topf von der Herdplatte nehmen. Nach 15 Minuten den geronnenen Sojadrink in ein Geschirrtuch geben und in einem Sieb auspressen (oder durchtropfen lassen).

Den Frischkäse nach Belieben würzen und im Kühlschrank aufbewahren.

1 l **Sojadrink**, ungesüßt

1 kleine **Zitrone**, oder Apfelessig

Salz

Kräuter

Käse: Hefeschmelz

🕒 10 Min 🍴 1 Backblech

Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl hinzugeben und einrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Wasser und Hefeflocken dazu geben und nochmals gut durchrühren. Zum Schluss den Senf dazu, salzen und pfeffern. Alles zusammen kurz erhitzen – fertig.

Wenn's zu dick- oder dünnflüssig wird einfach etwas mehr Wasser bzw. Hefeflocken hinzugeben.



4 EL **Margarine**

6 TL **Mehl**

250 ml **Wasser**

8 EL **Hefeflocken**

1 EL **Senf**

Salz

Pfeffer



Käse: Mozzarella

🕒 8 Std 🍴 —

Alles bis auf den Joghurt in einem Topf vermischen und unter ständigem Rühren erhitzen.

Sobal die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen und Soja Joghurt dazu geben.

Noch einmal bei geringer Hitze etwa 15 Minuten rühren, bis sich Fäden ziehen. Anschließend über Nacht in einer leicht geölten Form in den Kühlschrank stellen.

3 EL Stärke

2 EL Hefeflocken

6 EL Sojadrink

2 TL Margarine

1 Prise Salz

4 EL Soja Joghurt, gehäuft

Käse: Nacho

🕒 1 Std 🍴 400g

Die Kartoffel und die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. In wenig Wasser ganz weich kochen (ca. 10–15 Minuten). Das Kochwasser abgießen und die Gemüswürfel mit allen anderen Zutaten im Mixer ganz fein cremig pürieren. Zur Not tut es auch der Pürierstab.

Die Sauce in einen kleinen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen bis sie schön andickt. Von der Herdplatte nehmen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 1 Karotte, ca. 100 g
- 1 Kartoffel, ca. 125 g
- 3 EL Hefeflocken
- ½ Paprika, geröstet und enthäutet
- 50 g Cashewkerne
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelsalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Mehl
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- 200 ml Wasser
- 2 EL Margarine



100 g Mandeln, oder Pinienkerne

25 g Hefeflocken

15 g Semmelbrösel

1 TL Salz

2 Msp Pfeffer

Käse: Parmesan

🕒 10 Min 🍴 —

Nüsse in der Pfanne – ohne Haut – anrösten und anschließend in einem Mixer oder Mörser zerkleinern.

Restlichen Zutaten hinzugeben und nochmals mixen.

Hinweis: Falls die Mandeln mit Haut sind, einfach exakt 1 Minute lang kochen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Dann löst sich die Haut ganz leicht.

Käse: Pizzakäse

🕒 5 Min 🍴 —

Beides in einem heißen Topf miteinander verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Aber nicht kochen lassen!



1 Packung Sojasahne

2 EL Öl, oder Margarine



Käse: Queso Dip

🕒 2 Std 30 Min 🍴 5 Tassen

Rote Kartoffeln im großen Topf zum Kochen bringen. Kochen bis sie sehr weich sind, abtropfen lassen.

Alles bis auf die frischen Zutaten im Mixer pürieren bis es ganz fein ist. (Optional: für eine Soße [statt Dip], einfach mehr Brühe verwenden)

Frische Zutaten sehr fein würfeln und in die Masse einrühren.

In einem luftdichten Behälter aufbewahren (bis zu 2 Wochen im Kühlschrank). Vor dem Servieren erwärmen.

680 g Rote Kartoffeln, geschält, gewürfelt

2 Tassen Cashewkerne, eingeweicht für mehrere Stunden

1 Tasse Brühe

¼ Tasse Hefeflocken

¼ Tasse Öl, optional

2 EL Zitronensaft

½ TL Kurkuma

½ TL Paprikapulver

¼–½ TL Cayenne, oder Chipotle-Pulver

¾ TL Kreuzkümmel, gemahlen

Salz

Pfeffer

Frische Zutaten:

1 Tasse Tomaten, fein gewürfelt

1 Tasse Zwiebel, fein gewürfelt

1 Jalapeño, fein gewürfelt

Käsekuchen: Crustless Style

🕒 2 Std 🍴 24cm Springform

Ofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Springform einfetten und mit Paniermehl austreuen.

Alle Zutaten nach und nach zusammen pürieren, bis eine gleichmäßige Masse ohne Klümpchen entstanden ist, Teig in die Form schütten und glatt streichen.

75 Minuten backen. Nach 60 Minuten ausschalten und nur noch die Resthitze nutzen! Wer es gern etwas dunkler mag (wie auf dem Foto), lässt den Kuchen danach im Backofen auskühlen, ansonsten bei Zimmertemperatur.

Wichtig: Die Springform erst lösen, wenn der Kuchen komplett ausgekühlt ist, sonst kann er auseinander reißen!

Hinweis: Einen Mürbteig als Grundlage/ Boden braucht dieser Kuchen nicht, er besteht quasi nur aus "Füllung". Ich habe ihn mit einer 24cm-Springform gemacht, wer ihn etwas dicker mag, nimmt bei der selben Menge Zutaten einfach eine kleinere Form.



400 g Tofu, natur

500 g Soja Joghurt

150 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1½ Packungen Vanillepudding

75 g Stärke

3 TL Zitronensaft

125 g Margarine



Käsekuchen: Custard-Style

🕒 45 Min 🍴 24cm Springform

Boden vorbereiten und Ofen auf 190°C vorheizen.

Alle Zutaten im Mixer cremig schlagen. Cashews (alternativ 2 EL Margarine) können auch weggelassen werden, sorgen aber für einen reichhaltigeren Geschmack.

Optional: 1,5 EL Ei-Ersatz mit 3 EL Wasser anrühren und in die Mixtur rühren. Gibt zusätzliche Fluffigkeit.

Masse in den Keksboden füllen und bei 190°C für 45 Minuten backen. Oder bis es oben leicht braun ist. (Wer es nicht so knusprig mag bei 180°C für 55 Minuten)

Im Kühlschrank kalt stellen oder leicht warm servieren.

224 g **veganer Frischkäse**, *RezeptS. 61*
oder *RezeptS. 62*

340 g **Seidentofu**

¾ TL **Salz**

½–¾ Tassen **Zucker**

2–3 EL **Ahornsirup**

½ TL **Vanille Extrakt**

2 EL **vegane Sour Cream**, *RezeptS. 123*

1 große **Zitrone**, *Schale und Saft*

2 EL **Stärke**, *oder Pfeilwurz*

2 EL **Kaffeeweißer**

½ Tasse **Cashewkerne**, *eingeweicht*
für mehrere Stunden, optional

Sonstiges:

1 **Keksboden**, *RezeptS. 75*

Käsekuchen: New York Style

🕒 2 Std 🍴 20cm Springform

Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zu Krümeln walzen. Krümel auf den Boden der gefetteten Form streuen. Alle weiteren Zutaten vermischen und auf die Krümel geben.

Im Backofen bei 150°C bis 160°C für 1 bis 1 1/2 Stunden backen. Die obere Schicht sollte eine feste Haut gebildet haben und leicht gebräunt sein (wie auf dem Bild).

Der Kuchen muss leider leider gut auskühlen, solange muss man sich noch gedulden.



100 g Kekse

350 g veganer Frischkäse, *RezeptS. 61*
oder *RezeptS. 62*

¾ Tasse Zucker

1 Packung Vanillepudding

3 EL Öl

2 EL Sojamehl

1 Zitrone, Saft



4 Tassen **Mehl**
1 TL **Salz**
½ Tasse **Zucker**, *optional*
1–2 Tassen **Wasser**

Kekse (ungesüßt)

🕒 35 Min 🍴 1 Backblech

Hinweis: Für die ungesüßte Variante den Zucker weglassen.

Backofen auf 190°C vorheizen.

Mehl und Salz mischen, Wasser nach und nach dazugeben. Die Wassermenge hängt vom Mehl ab, daher ist eine genauere Angabe nicht möglich. Ca. 5 Minuten kneten.

Den Teig zwischen zwei Folien, etwa 4–5 mm dick ausrollen. Kekse ausstechen und mit einer Gabel oben einstechen. Auf ein gefettetes Backblech oder eine Silikonmatte legen.

Auf beiden Seiten, 20–30 Minuten hellbraun backen.

Kokos-Karotten-Suppe

🕒 45 Min 🍴 2 Personen

Zwiebel, Ingwer und Karotten schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer anschwitzen, Karotten dazugeben und mit Zucker bestreuen, kurz anbraten und karamellisieren lassen.

Mit Kokosmilch ablöschen, eine Prise Salz dazugeben und dem Gemüsefond aufgießen. Karotten darin ganz weichkochen (sonst bleiben sie nach dem pürieren "grisselig"). Die Suppe pürieren und mit wenig frisch gepresstem Orangensaft und geriebener Orangenschale abschmecken.



1 Zwiebel
1 Ingwer
300 g Karotten
½ TL Zucker
150 ml Kokosmilch
1 Tasse Brühe
½ Orange, Schale und Saft
Öl



Kuchenboden: Cornflakes

🕒 10 Min 🍴 24cm Springform

In einer Küchenmaschine das Getreide und den Zucker zu feinen Krümeln zerkleinern. In eine Schüssel gießen und das Öl zugeben, bis es gut vermischt ist. Die Struktur sollte nassem Sand ähneln. In eine gefettete Tortenform drücken und in den Gefrierschrank stellen.

4 Tassen Cornflakes, *glutenfrei*

1 EL brauner Zucker

½ Tasse Kokos Öl, *raffiniert*

Kuchenboden: Kekskrümel

🕒 15 Min 🍴 24cm Springform

Beide Zutaten vermischen und in der Form verteilen (Löffelrücken oder Frischhaltefolie verwenden).

Optional: Ofen auf 180°C vorheizen und für ca. 8–10 Minuten gold-braun backen.

Anmerkung: Menge reicht für einen dünnen Boden ohne Rand. Als Kekse eignen sich bspw. Mürbteig, Ingwerplätzchen, oder Butterkekse.

Keine Kekse da? Back deine eigenen: Kekse (ungesüßt) (S. 72) oder Butterkekse (S. 19).

Schokoladen-Variante: Backe und zerbrösele entweder Teddy Grahams (S. 22) oder Schokoladenkekse (S. 32).



85 g **Kekse**, feine Krümel

50 g **Margarine**, Alsan



2¼ Tassen **Mehl**

1 TL **Salz**

226 g **Margarine**, Alsan, klein gewürfelt

⅓–½ Tasse **Wasser**, eiskalt

1 EL **Zucker**, optional

Kuchenboden: Klassisch Weiß

🕒 2 Std 30 Min 🍴 2 Böden

Hinweis: Boden in der Nacht zuvor oder mindestens 2 Std vorher machen. Margarine und Mehl vorher mindestens 1/2 Std in den Gefrierschrank.

1. In einer Küchenmaschine Mehl und Salz mischen. Die Margarine Würfel dazugeben und pulsieren bis der ganze Teig vermischt ist und trockene Klümpchen bildet.
2. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen (+ optional Zucker). Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Es ist in Ordnung, wenn es sich an dieser Stelle klebrig anfühlt. Evtl. mehr Mehl hinzufügen, um mit dem Teig richtig arbeiten zu können.
3. Teig halbieren. Er sollte im Moment unglaublich weich und zart sein. Seidig und flauschig. In Frischhaltefolie einwickeln und für min. 1 Std. in den Gefrierschrank legen – bei Bedarf auch über Nacht.
4. Teig aus dem Gefrierschrank holen. Kurz weich werden lassen, falls er zu hart zum Ausrollen ist. Den Teig ausrollen und in die Kuchenform geben. Gerne mit den Fingern formen und einen Rand hochziehen.

Kuchenboden: Nuss & Dattel

🕒 5 Min 🍴 26cm Springform

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mixen. Es sollte eine gleichmäßige, dicke Masse entstehen, ohne große Stücke. Falls es zu trocken oder flüssig wird, mehr Datteln oder Nüsse hinzufügen.

Die Masse auf dem Boden einer Kuchenform verteilen und einen Rand hochziehen. Hier hilft ein Löffelrücken oder etwas Frischhaltefolie! Im Kühlschrank kalt stellen.

Hinweis: Die Mandeln können auch mit (einem Mix aus) anderen Nüssen ersetzt werden. Bspw., Pekan, Walnuss, Macadamia, Haselnuss, etc...



2 Tassen Mandeln, gemahlen

1 Tasse Datteln, weich, entsteint

½ TL Salz

2 EL Kokos Öl, raffiniert, optional



Boden:

- 2 Tassen **Mandeln**, blanchiert
- ¼ Tasse **Mehl**, glutenfrei, RezeptS. 49
- ¼ Tasse **Margarine**, geschmolzen
- ¼ Tasse **brauner Zucker**

Filling:

- 1½ Tassen **Kaffee**, extra stark
- ½ Tasse **Zucker**
- 450 g **Schokolade**, Zartbitter 70%,
Hohe Qualität!
- ⅓ Tasse **Margarine**, Alsan
- 400 g **Seidentofu**
- 2 EL **Stärke**

Topping:

- 1 Tasse **Mandelmilch**, ungesüßt
- 340 g **Schokolade**, Halbbitter 50%,
Ritter Sport

La Bête Noire, Das schwarze Biest

🕒 2 Std 30 Min 🍴 26cm Springform

Bei einer Nussallergie kann der Boden auch weggelassen werden. Stattdessen Springform mit Backpapier auslegen.

Boden

Die Mandel-Blätter oder gemahlenen Mandeln in einer Pfanne bei schwacher Hitze anrösten bis sie leicht braun sind. Dann abkühlen lassen.

Die Mandeln im Mixer klein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mit der Rückseite eines Löffels gleichmäßig in der Springform verteilen. Der Boden muss nicht vorgebacken werden.

Füllung

1) Ofen auf 180°C vorheizen. 3 Lagen Alufolie außerhalb der geschlossenen Springform um den Boden wickeln. Es muss richtig dicht sein, damit kein Wasser von unten durch kommt.

2) Im Wasserbad den Zucker im Kaffee/Espresso auflösen und dann die Schokolade und Margarine (Kakaobutter) dazugeben bis alles geschmolzen ist.

3) Die Mixtur zusammen mit dem Seidentofu und der Stärke mixen und über den Boden geben.

4) Die Springform in eine größere Form geben (bsp. Bratkasten) und beides in den Backofen. Dann Wasser bis zur Hälfte der Springform auffüllen und für 45 Minuten backen.

5) Den Kuchen mit einem Holzlöffel testen oder leicht antippen. Die Mitte sollte nicht wackeln. Aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und in der Form auskühlen lassen (kann lange dauern, da sehr dick).

Ganache

Die Schokolade unter schwacher Hitze im Sojadrink schmelzen lassen. Auf dem Kuchen verteilen, und für 2 Stunden in den Kühlschrank.

Note: Der Kuchen kann bis zu 3 Tage im Voraus gemacht werden. Hält sich bis zu 2 Wochen im Gefrierschrank.

Lebkuchen

🕒 1 Std 🍴 1 Backblech

Alle Zutaten zu einem dicken Teig kneten. Falls er zu bröselig ist, etwas Sojadrink, falls er zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen.

Auf einer dick mit Mehl bestreuten Fläche ausrollen. Der Teig muss ca. 1 cm dick bleiben. Anschließend ausstechen oder ausschneiden. Je nach Wunsch z.B. mit Mandeln belegen.

Bei 180°C für 15–20 Minuten backen. (15 min weich, 20 min knusprig). Nach dem Abkühlen kann erneut dekoriert werden (z.B. mit Zuckerguss, Schokolade, etc.)



500 g Mehl

1 Packung Backpulver

250 g Zucker

3 TL Lebkuchengewürz

4 EL Kakao

4 EL Öl

200 ml Sojadrink



Limetten Torte, Raw

🕒 1 Std 15 Min 🍴 26cm Springform

Boden vorbereiten und im Kühlschrank kalt stellen.

Cashewkerne, Agavendicksaft und Kokos Öl im Mixer fein pürieren. Avocado, Limetten-Saft und -schale dazugeben und nochmals mixen.

Auf den Boden geben und wieder kalt stellen – für mindestens 2 Stunden.

Filling:

1 Tasse Cashewkerne, eingeweicht
für mehrere Stunden

½ Tasse Agavendicksaft

½ Tasse Kokos Öl

1 Avocado

2 Limetten, Schale und Saft

1 Prise Salz

Sonstiges:

1 Dattel-Nuss Boden, RezeptS. 77

Linsenbratlinge

🕒 1 Std 🍴 10

Zuerst die Linsen kochen. Dann abgießen und das Kochwasser auffangen. 2/3 der Linsen durch einen Fleischwolf drehen.

Dann mit allen restlichen Zutaten vermengen. Das Ganze sollte eine gut knetbare Masse ergeben, die sich vom Rand der Schüssel löst. Ist sie zu trocken, mehr Linsenwasser hinzugeben, ist sie zu feucht, mehr Kichererbsenmehl.

Nun in 10 Bratlinge formen und anbraten.



- 1 Tasse** Linsen, braun
- ½ Tasse** Karotte, geraspelt
- 2 EL** Kichererbsenmehl
- 6 EL** Haferflocken
- Paprikapulver
- Muskat
- Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 TL** Salz
- 1 kleine** Zwiebel, fein gehackt



3 g Carnaubawachs

25 g Kokos Öl

25 g Mandelöl

50 g Kakaobutter

Lippenbalsam

🕒 15 Min 🍴 1 Glas

1. Wachs in einem kleinen Topf bei sehr niedriger Temperatur schmelzen.
2. Rest dazugeben und fleißig umrühren bis alles homogen geschmolzen ist.

Die Kakaobutter darf nicht zu heiß gemacht werden (max. 35°C), weil sonst die Struktur des Fetts zerstört wird. Zum einen braucht die Masse dann länger zum Fest werden, zum anderen schmilzt sie bei niedrigeren Temperaturen als sonst.

Hinweis: In Lippenstiften aller Art sollte auf zuckerhaltige Zusätze wie Honig, Schokolade oder Fruchtmus verzichtet werden, da diese durch den ständigen Lippenkontakt Karies fördern könnten.

Löwenzahnhonig

🕒 1 Std 45 Min 🍴 1 Glas

Löwenzahnblüten pflücken und alle grünen Teile entfernen. Blüten abspülen und mit einem Liter Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Den daraus entstandenen Saft durch ein Sieb abgießen und mit dem Zucker 1 1/2 Stunden einkochen.

Zum Schluss noch den Saft der ausgepressten Zitrone dazu geben und in saubere Schraubgläser abfüllen.



200 g Löwenzahnblüten

1 L Wasser

1 kg Zucker

1 Zitrone



Malaysische Saté-Spieße mit Erdnuss--Soße

🕒 1 Std 30 Min 🍴 24 Spieße

Hinweis: Geschmacklich sind sie näher an Rindfleisch-Satay, als an Hähnchen. Will man eine Hähnchen-ähnlichere Konsistenz sollte man dem Seitan noch pürierten Tofu oder Kichererbsenmehl beimischen.

Alle trockenen Zutaten für den Seitan mischen. Dann alle flüssigen Zutaten mit dem Zucker vermischen und zur Mischung dazugeben. Zu einem festen Seitanteig kneten. In kleine Stücke reißen (sieht besser aus, als wenn man sie mit dem Messer schneidet) und auf einem Backblech oder auf zwei Auflaufformen verteilen.

Dann alle Zutaten für die Marinade in einen Mixer oder Küchenmaschine geben. Alles über dem Seitan verteilen und gut 1 Stunden bei 180–200°C backen. Zwischendurch wenden. Vor dem herausnehmen, probieren ob sie gar sind und gegebenenfalls länger backen.

Alle Stücke in eine Schüssel geben, vermischen und abkühlen lassen. Etwa 4 Stücke auf einen Bambusspieß spießen. Gegebenenfalls aufwärmen und grillen.

Zu den Spießen, Erdnuss Soße (S. 44) reichen.

Seitan:

4 Tassen **Gluten**

4 TL **Koriander**, gemahlen

2 TL **Zitronengras**, gemahlen

1 TL **Chili**, gemahlen

2 TL **Salz**

¼ Tasse **Sojasauce**

2¾ Tassen **Wasser**

2 EL **Sesamöl**

3 EL **Zucker**

Marinade:

1 Tasse **Wasser**

10 **Frühlingszwiebeln**

3 **Knoblauchzehen**

¾ Tasse **Sojasauce**

5 EL **Zucker**

1 EL **Koriander**, gemahlen

1 EL **Chili**, gemahlen

1 EL **Zitronengras**, gemahlen

2 TL **Kurkuma**

2 EL **Sesamöl**

Mandelhörnchen

🕒 1 Std 🍴 17

Ofen auf 180°C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Marzipan in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Zucker und Sojadrink in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel oder dem Handrührgerät zu einer Paste verarbeiten. Dann Stärke, Backpulver und Mehl dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.

Eine Spritztüte mit einer weiten Tülle ausstatten und den Teig hineingeben. Halbmondartig auf das Backblech spritzen. Die Hörnchen sehen zu diesem Zeitpunkt eher aus wie krumme Würstchen, aber sie werden im Backofen auseinanderlaufen, so dass sie die typische Hörnchenform annehmen. Deshalb also genug Platz dazwischen lassen.

Die Mandeln darüberstreuen und evtl. behutsam andrücken. Dann die Hörnchen in den Ofen schieben. Backzeit: 10–12 Minuten. 10 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter geben und auskühlen lassen.

Schokolade schmelzen und die Enden der Hörnchen eintauchen. Auf einem Stück Backpapier trocknen lassen.



200 g Marzipan
100 g Zucker
5 EL Sojadrink
2 EL Stärke
¼ TL Backpulver
50 g Mehl
100 g Mandeln, gehobelt
150 g Schokolade



Marmorkuchen

🕒 1 Std 15 Min 🍴 23cm Gugelhupf

2 EL **Leinsamen**, gemahlen
 6 EL **Wasser**, heiß
 ½ TL **Vanille Extrakt**
 180 ml **Öl**
 250 g **Zucker**
 120 g **Soja Joghurt**
 400 g **Mehl**
 2½ TL **Backpulver**
 ¼ TL **Natron**
 ¼ TL **Salz**
 180 ml **Sojadrink**
 4 EL **Kakao**, Dutch Process
 2 EL **Sojadrink**
Topping:
 100 g **weiße Schokolade**
 50 g **Schokolade**

1. Gugelhupfform mit Kokosfett einfetten und mit Mehl bestäuben. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Leinsamen und Wasser mischen und 10 Minuten ruhen lassen.
3. Öl, Zucker und Vanille in eine große Schüssel geben und mit einem Handmixer verrühren. Leinsamen und Sojajoghurt dazugeben und glattrühren.
4. Mehl, Backpulver, Natron und Salz dazugeben Milch darübergießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte des Teigs in eine zweite Schüssel geben und mit dem Kakaopulver (ebenfalls gesiebt) und der restlichen Sojamilch vermengen.
5. Die Hälfte des dunklen Teigs in die Gugelhupfform geben, dann die Hälfte vom hellen Teig darauf verteilen, den restlichen dunklen Teig dazugeben und den restlichen hellen Teig daraufgeben. Mit einer Gabel in kreisförmiger Bewegung durch den Teig gehen.
6. Für 60–65 Minuten backen (Stäbchenprobe). Eine Stunde abkühlen lassen. Die Ränder möglichst mit einem Plastikmesser anlösen und den Kuchen stürzen. Vollständig abkühlen lassen.
7. Weiße und dunkle Schokoladen separat im Wasserbad schmelzen. Zuerst die weiße Schokolade auf dem Kuchen verteilen, dann die dunkle Schokolade darüber geben.

Matcha Kuchen

🕒 1 Std 🍴 29×29cm Backform

Kuchen

Ofen auf 175°C vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen. Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben, heißes Wasser zugeben und verquirlen bis die groben Klumpen verschwunden sind. Unter ständigem Rühren, Zucker und Öl hinzufügen. Anschließend Mehl, Stärke und Matcha unterrühren bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Die Masse gleichmäßig in der Kastenform verteilen und für 15 Minuten backen und auskühlen lassen.

Füllung

Cashewkerne und Pflanzenmilch mixen bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In einem kleinen Topf Kokos-Öl bei schwacher Hitze schmelzen. Dann die Mixtur hinzugeben und Puderzucker untermischen. Mit Agar Agar 2–3 Min aufkochen. Komplette auskühlen lassen und im Mixer cremig schlagen.

Belegen

Den Kuchen mit einer dünnen Schicht Kastanien-Aufstrich bestreichen. In 4 gleich große Stücke teilen und die erste Schicht mit der Füllung bestreichen. Die nächste Schicht Kuchen darauf legen und wieder eine Schicht Füllung. So mit allen weiter verfahren. Die Füllung sollte für alle Schichten sowie die Seiten reichen. Etwas Puderzucker oben drauf streuen (oder eine Mischung aus Matcha Pulver und Zucker). Den Kuchen vor dem Servieren für 2–3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



Kuchen:

3 EL Kichererbsenmehl

180 ml Wasser, heiß

100 g Zucker

60 ml Öl

125 g Mehl, Typ 405

1½ TL Backpulver

25 g Stärke

10 g Matcha

Filling:

120 g Cashewkerne, eingeweicht für mehrere Stunden

300 ml Mandelmilch

110 g Kokos Öl, raffiniert

1 EL Puderzucker

1 TL Agar Agar

Sonstiges:

100 g Kastanien Aufstrich
Puderzucker



Teig:

240 g Mehl

140 ml Wasser

½ TL Salz

Füllung:

1 EL Öl

1 Zwiebel, klein geschnitten

3 Knoblauchzehen, gehackt

300 g Spinat, grob gehackt

¼ TL Muskat

⅛ TL Piment

¼–½ TL Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

150 g Tofu, geräuchert

Öl, zum Braten

Maultaschen mit Spinat und Räuchertofu

🕒 2 Std 🍴 2 Personen

Alle Zutaten für den Teig vermischen und gut durchkneten. Für 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch für 2–3 Minuten anbraten. Spinat dazugeben und für etwa 5 Minuten kochen bis der Spinat eingegangen ist. Restlichen Zutaten (bis auf Tofu) dazugeben und 10 Minuten lang abkühlen lassen. Dann zusammen mit dem Tofu im Mixer pürieren.

Maultaschen belegen

Den Teig halbieren und beide Teile gleich ausrollen (am besten quadratisch 30 cm). Viel Mehl auf den Tisch, damit nichts anklebt.

Die Füllung in der Mitte verteilen, damit am Rand noch Platz bleibt um beide Seiten miteinander zu verkleben.

Mit einem Silikon Schaber oder Messer längs aufschneiden, sodass etwa 5 cm große Stücke entstehen (dabei die Ränder soweit es geht verschließen).

Zum Schluss die einzelnen Stücke in eine Pfanne mit reichlich Öl frittieren.

Mit gebratenen Zwiebeln servieren.

Mayonnaise

🕒 5 Min 🍴 1 Glas

Hinweis: Milch und Öl müssen beide Zimmertemperatur haben!

Diese Mayo hab ich noch mit dem Pürierstab gemacht. Tzz. Doof. Ein elektrischer Schneebesen ist hier viel, viel besser!

Sojamilch mit dem Zitronensaft verrühren und kurz warten bis es leicht dicklich wird. Mixer anschalten, und das Öl langsam dazufließen lassen. Langsam! Irgendwann (nach spätestens 200 ml) wird's schon schön dick. Weitermachen und dann die Gewürze dazu, Abschmecken und fertig.

Dann ab in den Kühlschrank – dort wird es nach ein paar Stunden noch ein wenig fester.



125 ml Sojadrink

2 TL Zitronensaft

250 ml Öl

1 TL Essig

1 TL Zucker

1 TL Senf

1 TL Salz



Mett

🕒 15 Min 🍴 1 Schüssel

Ein paar Reiswaffeln unter laufendes warmes Wasser halten, Hahn abdrehen, etwas einziehen lassen und in eine Schüssel geben. So mit allen Reiswaffeln verfahren.

Alle Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Am besten einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen. In Gläser füllen und kühl stellen.

1 Packung Reiswaffeln

½ Tube Tomatenmark

½ EL Olivenöl

1 große Zwiebel, *fein gehackt*

½ TL Salz

Pfeffer, *gemahlen*

Milchreis-Kuchen

🕒 2 Std 🍴 26cm Springform

Für den Teig, alle trockenen Zutaten mischen. Margarine nach und nach dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 30 Min. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Sojadrink mit Vanillezucker verrühren und aufkochen. Milchreis hinzugeben und kurz unter Rühren zu einem sehr dicken Brei aufkochen. Vom Herd nehmen, Stärke einrühren, und etwas abkühlen lassen. Springform einfetten und mit 1–2 EL Paniermehl ausstreuen. Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen und in der Springform verteilen. Dabei einen kleinen Rand ringsum hochziehen.

Aprikosen entsteinen. Etwa 500 g halbieren, die restlichen achteln. Den Teigboden mit 1–2 EL Paniermehl ausstreuen und die Aprikosenhälften darin verteilen. Den Milchreis darüber geben und mit den Aprikosenspalten garnieren (leicht eindrücken).

Bei 200°C etwa 30–40 Minuten backen. Vor dem Lösen der Springform komplett auskühlen lassen!



Teig:

200 g Mehl

150 g Margarine

75 g Zucker

1 Prise Salz

½ Packung Backpulver

1 Packung Vanillezucker

Filling:

250 g Milchreis

75 g Stärke

1 L Reisdrink

2 Packungen Vanillezucker

650 g Aprikosen



Minty Grasshopper Pie

🕒 1 Std 30 Min 🍴 26cm Springform

Keksboden vorbereiten.

Kokosmilch, Sojadrink und Agar Agar 2–3 Minuten aufkochen. Vom Herd nehmen und Kokos Öl in die noch warme Masse unterheben.

Zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren bis eine geschmeidige Flüssigkeit entsteht. Die grüne Masse auf dem Boden verteilen und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Schlagsahne mit Minze aufschlagen und auf dem Kuchen verteilen. Nochmals eine halbe Stunde kalt stellen.

1/3 Tasse Kokosmilch, *light*

1/2 Tasse Sojadrink

1–3 TL Agar Agar

3 EL Kokos Öl, *raffiniert*

540 g Seidentofu

1 Tasse Agavendicksaft

1 TL Pfefferminz Extrakt

2 TL Vanille Extrakt

1/2 TL Salz

1 Bund Baby Spinat, *für die Farbe*

Sonstiges:

1 Keksboden, *Schokolade, RezeptS. 75*

1 Packung Schlagsahne, *Soyatoo*

1/4 TL Pfefferminz Extrakt

Mohntorte

🕒 2 Std 🍴 24cm Springform

Alle Zutaten für den Teig zu einer etwas bröseligen Masse verkneten. Die Springform fetten und den Boden mit Paniermehl bestreuen. Teig in der Form ausrollen.

Ofen auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten für die Füllung miteinander verrühren, kurz aufkochen und über den Teig gießen. Etwa 45–50 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

Auf dem erkalteten Kuchen den Vanillepudding verstreichen. Für 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann vorsichtig den Rand lösen.



Teig:

150 g Mehl
65 g Zucker
65 g Margarine
1 TL Backpulver
Wasser

Filling:

500 ml Reisdrink
120 g Zucker
125 g Mohn
2 EL Grieß
150–200 g Soja Joghurt, *natur*

Topping:

375 g Vanillepudding



- 1/4 Tasse **Margarine**
- 1/4 Tasse **Puderzucker**
- 3 EL **Melasse**
- 1 EL **Leinsamen**, gemahlen
- 1 Tasse **Mehl**, glutenfrei, RezeptS. 49
- 1/4 Tasse **Teffmehl**
- 1/2 TL **Natron**
- 1/2 TL **Zimt**
- Marshmallow Filling:**
- 2 Tassen **Marshmallows**
- 2 EL **Margarine**
- 1 TL **Vanille Extrakt**
- Schoko Glasur:**
- 1 Tasse **Schokodrops**
- 1 EL **Kokos Öl**

Moon Pie

🕒 — 🍴 8

Leinsamen mit 2 EL Wasser für 5 Minuten quellen lassen.

Cookies

In einer großen Schüssel die Margarine fluffig schlagen und Zucker, Melasse und Leinsamen hinzugeben.

Restlichen Zutaten vermischen und langsam dazu geben. Mit einem hölzernen Löffel umrühren. Der Teig sollte nun nicht mehr allzu klebrig sein. Falls doch, Mehl EL-weise hinzugeben.

Teig auf 2 Bälle aufteilen und für 1 Stunde kalt stellen.

Ofen auf 190°C vorheizen und einen Ball auf 3 mm ausrollen (Notfalls für 10 Minuten in den Gefrierschrank damit es besser funktioniert). Und 7 cm große Kreise ausstechen.

Für 5–7 Minuten backen bis die Ränder leicht braun sind, dann auskühlen lassen.

Filling & Glasur

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Margarine und Marshmallows fast komplett schmelzen. Runter nehmen und Vanille unterrühren.

Für ein paar Minuten abkühlen und fester werden lassen, dann mit dem Löffel auf den Cookies verteilen (Doppeldecker). Im Gefrierschrank halten bis die anderen fertig sind.

Schokodrops mit dem Kokos Öl schmelzen und die Cookies darin komplett eintauchen und trocknen lassen.

Muffins: Apfel-Overload

🕒 30 Min 🍴 12

Apfel schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Alle restlichen Zutaten verrühren, Äpfel unterheben und in 12 Muffinförmchen füllen. Etwa 20 Minuten bei 200°C backen. Etwas abkühlen lassen. Einen Klecks Sojasahne darauf geben und mit Zimt bestreuen.



300 g Mehl

1½ TL Backpulver

1 Packung Vanillezucker

½ TL Zimt, gemahlen

250 ml Apfelsaft, frisch gepresst

120 g Zucker

125 ml Öl

1 Apfel

Topping:

Sojasahne

Zimt



Muffins: Raffaello Cupcakes

🕒 45 Min 🍴 —

Alle Zutaten verrühren, Kokosflocken und weiße Schokolade erst zum Schluss dazugeben. Durch das ölige Mandelmus und die Kokosmilch braucht man nicht extra Öl oder Margarine für den Teig. Masse in Förmchen füllen und ca. 30 Minuten bei 180°C backen.

Für das Topping etwas Schlagsahne aufschlagen und mit noch etwas geschmolzener weißer Schokolade und Kokosflocken verrühren. Nach dem Abkühlen der Muffins einfach die Masse draufstreichen und nochmal Kokosflocken drüber streuen.

260 g Mehl
½ Packung Backpulver
2 TL Natron
90 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
1 Prise Salz
130 g Apfelmus
150 g Mandelmus
1 Dose Kokosmilch
100 g Kokosflocken
100 g weiße Schokolade
Schlagsahne, Soyatoo

Muffins: Zitrone

🕒 25 Min 🍴 6

Ofen auf 180°C vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Öl und Sojadrink separat verrühren und dann 2 EL Zitronensaft dazugeben und nochmals rühren.

Flüssige und trockene Zutaten zusammenbringen und kurz durchrühren. Nicht zu lange, da die Muffins sonst nicht so schön aufgehen.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und etwa 20 Minuten lang backen.



150 g Mehl

50 g Zucker

1½ TL Backpulver

½ TL Natron

2 EL Stärke

1 Prise Salz

1 Zitrone, Schale und Saft

100 ml Sojadrink

45 ml Öl



Nougatringe

🕒 — 🍴 15

Nougat Füllung:

- 150 g Haselnussmus
- 50 g Puderzucker, gesiebt
- 100 g Schokolade
- 30 g Kakaobutter

Kekse:

- 120 g Kokos Öl, raffiniert, Zimmertemperatur
- 60 g Puderzucker
- 2 EL Stärke
- 170 g Mehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sojadrink, optional

Sonstiges:

- 60 g Kokos Öl, raffiniert
- 200–300 g Schokolade
- 100 g Mandeln, gehobelt

Nougat Füllung

Haselnussmus und Puderzucker in die Küchenmaschine geben und gut vermischen. Die Konsistenz sollte jetzt etwas cremiger sein, ähnlich wie Pfannkuchenteig. Wenn es sehr viel fester ist, 1–2 EL Öl dazugeben (aber das habe ich nicht ausprobiert).

Schokolade und Kakaobutter schmelzen. Zur Haselnussmischung geben und alles gut pürieren. Zum Abkühlen kurz in den Kühlschrank stellen (es sollte fest sein, aber nicht steinhart).

Keksteig

Backofen auf 180°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Kokos Öl, Puderzucker und Stärke schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben. Alles zu einem festen und glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig nicht zusammenhält, Sojadrink dazugeben.

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen, ca. 1/2 cm dick. Mit Hilfe eines großen, runden Ausstechers oder eines Glases Kreise ausstechen. (Ich habe ein Glas mit einem Durchmesser von 8 1/2 cm benutzt). Mit einem kleinen runden Ausstecher (3 cm) die Ringe ausstechen. Den restlichen Teig wieder ausrollen und alles wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. In 8 Minuten goldbraun backen und komplett abkühlen lassen.

Belegen

Kokos Öl hacken und mit dem Nougat cremig schlagen. Die Mischung ist sehr wärmeempfindlich. Bitte für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, wenn sie anfängt zu schmelzen. Eine Spritztüte mit großer Tülle ausstatten und die Nougatmischung auf die Ringe spritzen. Hier ebenfalls darauf achten, dass nichts schmilzt. Die fertigen Ringe für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schokolade bei möglichst niedriger Temperatur schmelzen. Ringe auf ein Kuchengitter stellen. Mit einem Teelöffel die Schokolade darübergießen. Mit Mandeln bestreuen. Sobald die überflüssige Schokolade abgetropft ist, können die Nougatringe zum Trocknen auf ein Stück Backpapier gelegt werden. Im Kühlschrank aufbewahren und ca. 1/2 Stunde vor dem Servieren herausnehmen.

Nudelsalat

🕒 30 Min 🍴 500g

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen und kalt abschrecken.

Währenddessen Tofu klein würfeln und in großzügig Öl scharf anbraten, bis er etwas braun ist. Aus der Pfanne holen, aber das Öl in der Pfanne lassen!

Bitte nicht mit dem Öl sparen, damit der Nudelsalat nicht zu trocken wird. Die Sojasahne zum Öl in die Pfanne geben und aufkochen. Ich habe das Gefühl, dass das Aufkochen den Geschmack der Sojasahne verbessert.

Soße mit Essig, Salz, Pfeffer, 2–3 Spritzer Maggi und nach Wunsch mit der Zitrone abschmecken. Ich habe noch Cayennepfeffer dazugegeben, weil ich gerne scharf esse.

Mais und Erbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und alles mit der Soße vermischen. Der Nudelsalat schmeckt frisch zubereitet am besten.



500 g Nudeln

2 Packungen Sojasahne

1 Packung Tofu, geräuchert

1 Dose Erbsen

1 Dose Mais

1 Bund Lauchzwiebel

Öl

Rotweinessig

Salz

Pfeffer

Gewürzsauce

1/2 Zitrone, Schale und Saft, optional

Cayenne



Nusskranz-Rührkuchen

🕒 1 Std 🍴 26cm Gugelhupf

Ofen auf 200°C vorheizen.

Sojadrink mit ein paar Spritzern Zitronensaft oder Essig vermischen und etwas stehen lassen.

Mit allen weiteren Zutaten vermischen und in einer gefetteten Kranzform etwa 40–50 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Auskühlen lassen und mit Kuvertüre (vermischt mit etwas Kokos Öl) überziehen.

400 ml Sojadrink

Zitronensaft

400 g Mehl

1 Packung Backpulver

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

200 g Mandeln, gemahlen

175 g Zucker

125 ml Öl

Nusswaffeln

🕒 — 🍴 —

Waffeleisen vorheizen, ggf. mit Öl bestreichen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel verrühren. (Mehl unbedingt sieben, vor allem das Kichererbsenmehl!) Sojadrink und Öl dazugeben und alles mit einem Rührbesen gut vermengen.

Waffeln nach Gebrauchsanleitung für das Waffeleisen backen.

Für den Sirup, beides vermischen und über die Waffeln gießen. Mit frischen Früchten servieren.

Tipp: Man kann diese Waffeln sehr gut einfrieren und dann im Toaster wieder aufbacken.



Waffeln:

120 g Mehl, *glutenfrei, RezeptS. 49*

60 g Kichererbsenmehl

50 g Zucker

50 g Haselnüsse, *gemahlen*

1½ TL Backpulver

1 TL Johannisbrotkernmehl

¼ TL Salz

360 ml Sojadrink

60 ml Öl

Nuss Sirup:

4 EL Ahornsirup

4 EL Haselnüsse, *gehackt*



1/3 Tasse Hafermehl, glutenfrei, RezeptS. 49

1/3 Tasse Hirsemehl

5 EL Pfeilwurz

1 Tasse Pflanzenmilch

1 EL Zucker

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Pancakes

🕒 45 Min 🍴 4

Alles zusammen mixen und 5 Minuten ziehen lassen bis es eindickt.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze komplett warm werden lassen. Mit etwas veganer Butter braten.

Wenn sich oben Blasen bilden und die Ränder fest werden, sollte die Seite fertig sein und man kann sie wenden. Jede Seite sollte schön gebräunt sein.

Hinweis: Falls der Teig zu flüssig sein sollte, EL-weise Mehl hinzufügen bis die richtige Konsistenz erreicht ist (eher etwas dickflüssiger).

Peanut Butter Chocolate Fudge

🕒 30 Min 🍴 20×20cm Backform

Erdnussbutter, Margarine und Vanille mixen. Nach und nach Puderzucker hinzufügen. Auf dem Boden einer 20 cm Backform verteilen (Tipp: Frischhaltefolie verwenden)

Schokolade raspeln und bei schwacher Hitze in der Milch schmelzen. Puderzucker und Kakao in einer Schüssel mischen, dann die Schokolade unterrühren und mixen.

Auf der Erdnuss Schicht verteilen und mit gerösteten Erdnüssen verziehen



Boden:

1 Tasse Erdnussbutter

125 g Margarine

1 TL Vanille

3 Tassen Puderzucker

Topping:

½ Tasse Pflanzenmilch

1½ Tassen Schokolade

1½ Tassen Puderzucker

2 EL Kakao

½ Tasse Erdnüsse, geröstet, optional



Peanut Butter Cream Pie

🕒 3 Std 15 Min 🍴 26cm Springform

Keksboden backen.

In einem Topf 1/3 Tasse Ahornsirup, Pflanzenmilch, Vanille, Zimt und Agar Agar mischen. Zusammen mit Kokos Öl für ein paar Minuten aufkochen.

Im Mixer zuasammen mit den restlichen Zutaten mixen (inkl. restlichem Ahornsirup). Falls nötig, nach Geschmack Süßungsmittel oder Salz hinzugeben.

Tofu Pudding auf dem Kuchen verteilen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Kuchen fest genug ist, die Sahne mit Erdnussbutter aufschlagen und auf dem Kuchen verteilen. Wieder kalt stellen.

1 Tasse Pflanzenmilch

1 Tasse Ahornsirup

2 TL Vanille Extrakt

¼ TL Zimt

3 TL Agar Agar

3 EL Kokos Öl

540 g Seidentofu

2-3 EL Erdnussbutter

½ TL Salz

Sonstiges:

1 Keksboden, *RezeptS. 75*

1 Packung Schlagsahne, *Soyatoo*

2 EL Erdnussbutter

Pizzateig

🕒 8 Std 🍴 4

Mehl sieben und Salz zugeben. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und dazugeben. Teig für **mind. 20 Min.** kneten, nur so wird er super fluffig. 2 Std. ruhen lassen, dann in 4 Teile zu je 200 g aufteilen. Zu Kugeln formen und nochmals 6 Std. abgedeckt ruhen lassen.

Backofen auf höchster Stufe vorheizen!

Für die Tomatensoße alle Zutaten kalt pürieren, nicht kochen.

Den Teig sehr dünn ausrollen (< 4 mm). Die Soße darauf verteilen – ebenfalls sehr dünn (dass es gerade so bedeckt ist, lieber etwas weniger als etwas mehr).

Den Teig auf ein Backpapier, und dann aufs bereits heiße Backblech legen.



500 g Mehl

300 ml Wasser, lauwarm

2 TL Salz

5 g Hefe

Pizzasauce:

1 Dose Tomaten

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Basilikum

Oregano



Ranch Dressing

🕒 — 🍴 2 Tassen

Tofu auspressen. Tofu sollte kalt sein. Alles miteinander mixen bis es cremig ist. Salz und Gewürze abschmecken.

425 g Seidentofu
1/3 Tasse Apfelessig
3/4 TL Selleriesamen
3/4 TL Koriander
1/2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Pfeffer
1/4 TL Cayenne
2 EL Ahornsirup
3/4 TL Salz
2-3 EL Traubenkernöl

Rote Bete Suppe

🕒 45 Min 🍴 3 Personen

Zwiebeln und Rote Bete schälen und grob würfeln. Zwiebeln in einem Topf glasig dünsten. Rote Bete und Kreuzkümmel dazugeben und 2 Min. braten.

Brühe und Kokosmilch dazugeben und aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Restlichen Zutaten zu einer Gewürzpaste hacken, zum Topf dazugeben und alles pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.



300 g Rote Bete
1 Zwiebel
1 TL Kreuzkümmel
400 ml Brühe
400 ml Kokosmilch
1 Limetten, Schale und Saft
5 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
1 kleine Chilischote
3-4 Stängel Minze
3-4 Stängel Koriander
Salz
Zucker



Russische Süße Kartoffeln

🕒 1 Std 🍴 25

Zucker in Sojadrink auflösen und anschließend allen andern Zutaten dazugeben und gut durchkneten. Es sollte eine schöne pampige Masse entstehen die an den Fingern kleben bleibt (wenn nötig mehr Sojadrink dazu geben).

Für die Panade Kakao und Zucker zu gleichen Teilen vermischen und in einem Teller glatt streichen.

Zu 2 cm großen Kugeln formen und im Teller umher rollen bis alle Seiten bedeckt sind. Im Kühlschrank kalt stellen.

500 g **Kekse**, ungesüßt, RezeptS. 72

250 ml **Sojadrink**

100 g **Zucker**

75 ml **Öl**

1 EL **Kakao**

Panade:

Kakao

Zucker

Russischer Zupfkuchen

🕒 1 Std 30 Min 🍴 15cm Springform

Für den Boden das Kokosöl mit Zucker und Stärke schaumig schlagen. Mehl, Kakao und Salz zusammen sieben, anschließend zur Kokos Öl Mischung dazu geben. Zu einer krümeligen Masse verrühren (ca. 1–2 Min.), dann Sojadrink dazugeben.

Mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. 2/3 des Teigs in die Form pressen und einen Rand hochziehen.

Ofen auf 180°C vorheizen und die Backform einfetten.

Alle Filling Zutaten mit einem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine verrühren. Den restlichen Teig ausrollen und mit einem kleinen Ausstecher Plätzchen formen (oder Klumpen verwenden). Diese auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen für 45–50 Minuten backen, bis die Füllung fest ist und eine goldene Farbe auf der Oberfläche bekommen hat. Den Kuchen abkühlen lassen und aus der Form nehmen.



Boden:

120 g Kokos Öl, raffiniert

60 g Puderzucker

1 EL Stärke

170 g Mehl

20 g Kakao

¼ TL Salz

1 EL Sojadrink

Filling:

50 g Kokos Öl, raffiniert, geschmolzen

300 g Soja Joghurt

60 g Zucker

1 TL Vanille Extrakt

2 EL Stärke

1 EL Mehl



Rührei

🕒 30 Min 🍴 2 Personen

Die Soja Cuisine in einem kleinen Topf erhitzen und die Hefeflocken, Senf und Kurkuma unterrühren.

Den Tofu mit den Händen zerbröseln und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Anbraten, fertig.

125 ml Sojasahne

1 TL Senf

2 EL Hefeflocken

½ TL Kurkuma

200 g Tofu, natur

150 g Tofu, geräuchert

Schwefelsalz, optional

Sachertorte

🕒 2 Std 🍴 20cm Springform

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine runde Kuchenform (20 cm) gut einfetten.
2. In einer hohen Schüssel Zucker und Kokosfett schaumig schlagen. Das dauert gewöhnlich etwas länger als mit weicher Margarine oder Butter. Zunächst bilden sich Klümpchen und dann sammelt sich die ganze Masse in den Rührstäben. Aber keine Angst, einfach den Mixer in der Mitte der Schüssel halten und auf voller Stufe weiter laufen lassen. Dann sollte sich der Klumpen nach einiger Zeit lösen und man kann es schaumig schlagen.
3. Joghurt und Vanille dazugeben und weiter rühren. Das wird dazu führen, dass sich das Ganze nicht gut vermischt, sondern dass sich Klümpchen bilden. Das ist normal so.
4. Beiseite stellen und die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Dann zu der Joghurtmischung geben und gut verrühren. Sojamilch ebenfalls unterrühren.
5. Backpulver, Salz und Mehl sieben, vermischen und zum Teig geben. Alles gut verquirlen, bis keine Klümpchen mehr im Teig sind. Der Teig soll sehr dickflüssig sein, keine Flüssigkeit dazugeben.
6. Den Teig in die Backform geben und mit einem Teigschaber glattstreichen. 35–40 Minuten backen. Zur Kontrolle einen Zahnstocher hineinstecken. Es sollten keine Teigreste daran hängen bleiben. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen.
7. Aus der Form nehmen und mit der Unterseite nach oben auf ein Kuchenrost geben. Den Kuchen mit einem geriffelten Brotmesser in zwei gleich große Hälften teilen. Mit einem großen Kuchenheber die obere Hälfte auf ein separates Kuchenrost oder Backpapier legen.
8. Die Aprikosenmarmelade durch ein Sieb streichen. Dann in einem kleinen Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Sauce sollte heiß sein, aber keine Blasen werfen. Auf dem unteren Boden verteilen, dann die zweite Hälfte darauf setzen. Jetzt alle Seiten, mit der restlichen Marmelade bestreichen. Die Marmelade ist wichtig, damit sich die Schokoladenglasur später gleichmäßig verteilt.



Kuchen:

110 g Kokos Öl, raffiniert
125 g Zucker
120 g Soja Joghurt
1–2 TL Vanille Extrakt
150 g Schokolade, 70%
2 EL Sojadrink
2 TL Backpulver
¼ TL Salz
180 g Mehl
200 g Marmelade, Aprikose

Topping:

200 g Zucker
125 ml Wasser
1 EL Agavendicksaft
150 g Schokolade, 70%

Glasur

1. Wasser, Agavendicksaft und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Genau sechs Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte auf jeden Fall

die ganze Zeit Blasen werfen. Vom Herd nehmen und genau 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Schokolade hacken.

2. Die Schokoladenstücke in die Zuckermischung geben und unter ständigem Rühren vorsichtigem schmelzen lassen.
3. Den Kuchen auf dem Kuchenrost stellen und darunter ein Stück Backpapier. Jetzt die Glasur über den Kuchen gießen und mit einem Teigschaber direkt verteilen. Am Besten mit dem Teigschaber nur dafür verwenden, die Richtung vorzugeben während man oben weiter drüber schüttet. Wahrscheinlich ist es zuviel Glasur aber das macht nichts, den Rest einfach abtropfen lassen. Alle Seiten sollten komplett überzogen sein.
4. Die Glasur komplett abkühlen lassen und den Kuchen nicht bewegen, sonst gibt es Risse. Mit einem großen Kuchenheber vorsichtig lösen und vom Gitter heben.

Schlagsahne: Kokos

🕒 5 Min 🍴 —

Zusammengefasst:

Alle Zutaten aufschlagen. Fertig.

Optional: Puderzucker durch Agavendicksaft ersetzen.

Ausführlich:

Dose öffnen und vorsichtig mit einem Löffel die obere, feste, weiße Masse in eine Rührschüssel geben. Die restliche, durchsichtige Flüssigkeit (ca. 1/2 Tasse) bleibt in der Dose.

2–3 EL Puderzucker (oder Agavendicksaft) hinzugeben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Auf einer langsamen Geschwindigkeit anfangen und schneller werden. Dabei immer auf und ab Bewegungen machen um möglichst viel Luft einzuschlagen.

Falls aus die Sahne zu steif oder trocken ist, ein paar TL von der Kokos Flüssigkeit dazugeben. Falls sie zu weich oder flüssig ist, einen weiteren EL Zucker hinzugeben ODER zurück in den Kühlschrank stellen – muss eventuell wieder erhärten.

Mit Folie abdecken und mindestens 1 Stunde kühl stellen (je länger, desto besser). Um den Prozess zu beschleunigen, in den Gefrierschrank stellen.



1 Dose Kokosmilch, vollfett, über Nacht gekühlt

2–3 EL Puderzucker, gesiebt

1 TL Vanille Extrakt, optional



Schmelzkäse mit Paprika

🕒 2 Std 30 Min 🍴 400g

Alternativ: Statt Kokosfett geschmacksneutrales Raps- oder Sonnenblumenöl verwenden. Dann aber 10 g weniger Wasser nehmen.

Die Cashews nach dem Einweichen gut mit frischem Wasser abspülen. Das Kokosfett im Wasserbad vorsichtig schmelzen.

Alle Zutaten zusammen im Mixer auf der höchsten Stufe ca. 2 Minuten mixen bis eine glatte cremige Masse entstanden ist.

In eine Schale mit Deckel oder ein Glas geben und den Aufstrich im Kühlschrank 1–2 Stunden durchziehen und etwas fester werden lassen.

150 g **Cashewkerne**, eingeweicht für mehrere Stunden

30 g **Sojasauce**

20 g **Hefeflocken**

30 g **Kokos Öl**, raffiniert

100 g **Paprika**, geröstet

50 g **Wasser**

½ TL **Salz**

Schoko Walnuss Dattel Pralinen

🕒 10 Min 🍴 15

Walnüsse und Salz in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Datteln, das Kakaopulver und die optionale Vanille dazugeben. Mischen bis die Mischung zu kleben beginnt. Wasser zugeben und kurz verrühren.



1½ Tassen Walnüsse

1 Prise Salz

10 Dateln, weich, Medjool

⅓ Tasse Kakaopulver, ungesüßt

½ TL Vanille Extrakt, optional

2 TL Wasser



Schokoladen Creme Torte

🕒 2 Std 🍴 26cm Springform

Boden nach Anleitung leicht braun backen.

Alle Zutaten im Mixer pürieren und auf dem Boden verteilen. Im Kühlschrank kalt stellen bis es fest wird.

Kokos Schlagsahne nach Anleitung aufschlagen und auf dem Kuchen verteilen. Für 1 Std. kalt stellen damit es fest wird. Mit Schokostreusel verzieren.

800 g Seidentofu

6–8 EL Kakao

6 EL Ahornsirup

½ Tasse Kokos Öl, raffiniert, geschmolzen

¾ TL Salz

½ TL Vanille Extrakt

Sonstiges:

1 Keksboden, RezeptS. 75

1–2 Kokos Schlagsahne, RezeptS. 113

1 EL Schokostreusel

Schokoladen Pudding

🕒 1 Std 🍴 4 Portionen

Alle Zutaten im Mixer pürieren. In Servier-Behälter füllen und für 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Variationen:

- Erdnuss- oder Mandelbutter hinzugeben für einen nussigen Geschmack
- Eine Prise Zimt für würzigen Schoko Beigeschmack
- Kokosflocken
- reife Banane
- Himbeeren
- Cayenne
- Vanilleshoten
- Kekse
- gefrorene Früchte



400–450 g Seidentofu

3–4 EL Kakao

3–4 EL Agavendicksaft

2 EL Kokos Öl

¼ TL Salz



Schokopudding Plunder

🕒 1 Std 30 Min 🍴 7-8

Pudding

Alle Pudding Zutaten (bis auf den Soja Joghurt) in einem Kochtopf auf mittlerer-hoher Stufe erhitzen. Dabei ständig rühren bis sich Blasen bilden. Nun bei schwacher Hitze ein paar Minuten weiter rühren. Es sollte eine leicht klumpige, dicke Masse sein.

Vorsichtig im Mixer weich schlagen und in einer großen Schüssel mit dem Soja Joghurt vermischen.

Etwa 1 1/4 Tassen von dieser Masse für 5 Min. in den Gefrierschrank stellen. Mehr braucht man für die Füllung nicht. Den Rest kann man im Kühlschrank aufheben.

Teig

Alle trockenen Zutaten vermischen. Die flüssigen hinzugeben und vermischen bis ein trockener Teig entsteht (notfalls etwas Mehl hinzufügen).

Den Teig so dünn wie möglich ausrollen (am besten Tortilla dick). Teig vorher halbieren und die eine Hälfte in den Gefrierschrank legen, während man die andere Hälfte verarbeitet.

Mit einer mittelgroßen Schüssel, Kreise ausstechen und auf ein bemehltes Backpapier legen. Wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

Belegen

Etwa 1 1/2 EL Pudding in die Mitte der Küchlein legen und zusammen falten. Kanten mit einer Gabel platt drücken.

Optional: Die Außenseite mit etwas Öl/Zitronen Glasur bestreichen

Für 10 Minuten bei 200°C gold-braun backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie etwas fester. Schließlich mit Puderzucker bestreuen.

Pudding:

450 g Seidentofu

1 Tasse Sojadrink

1 Packung Schokopudding

3 EL Pfeilwurz

1 TL Zimt

1/4 TL Cayenne

1/4 Tasse Schokolade

1/4 Tasse Zucker

1 TL Vanille Extrakt

1/2 Tasse Soja Joghurt, Vanille

Teig:

2 Tassen Mehl, Mix aus Vollkornmehl

2 EL Zucker

1/4 Tasse Soja Joghurt, Vanille

1/3 Tasse Wasser

1/4 Tasse Mandelkleie

1 EL Leinsamen, gemahlen

1 EL Backpulver

1 1/2 TL Salz

1/4 Tasse Öl

Sonstiges:

Puderzucker

Seitan Jerkys mit Barbecue-Pfeffer

🕒 1 Std 🍴 1 Backblech

Notiz: Wenn kein Flüssigrauch da ist, kann man den Ketchup auch durch Barbecue-Soße ersetzen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen (Röstzwiebel mit einem Nudelholz pulverisieren), alle flüssigen Zutaten vermischen und dann beides miteinander verkneten. Alles in eine Auflaufform pressen.

Zutaten für die Marinade vermengen und die Hälfte auf dem Seitan mit einem Pinsel oder Löffel verteilen.

Etwa 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Jerkymasse wenden und in schmale längliche Streifen schneiden.

Mit der restlichen Marinade ringsum einpinseln und fertig garen. Zwischendurch testen, da die Jerkys nicht zu sehr austrocknen sollen.



Trockene Zutaten:

- 1 Tasse **Gluten**
- ¼ Tasse **Hefeflocken**
- 3 EL **Röstzwiebeln**
- 1 TL **Salz**
- ½ TL **Knoblauch**, *granuliert*
- 1 TL **Pfeffer**, *grob*
- ¼ TL **Nelke**, *gemahlen*
- ¼ TL **Muskat**
- ½ TL **Paprikapulver**

Flüssige Zutaten:

- ½ Tasse **Wasser**
- 1½ EL **Tomatenmark**
- ½ EL **Senf**
- 3 EL **Sojasoße**
- 3 EL **Ketchup**
- 2 EL **Flüssigrauch**
- 1 TL **Zucker**

Marinade:

- 1 EL **Agavendicksaft**
- 2 EL **Sojasoße**
- 3 EL **Ketchup**
- 1 EL **Flüssigrauch**



Seitan Jerkys mit Tomaten-Chili

🕒 1 Std 🍴 1 Backblech

Backofen auf 200°C vorheizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen, alle flüssigen Zutaten vermischen und dann beides miteinander verkneten. Alles in eine Auflaufform pressen.

Zutaten für die Marinade vermengen und die Hälfte auf dem Seitan mit einem Pinsel oder Löffel verteilen.

Etwa 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Jerky-masse wenden und in schmale längliche Streifen schneiden.

Mit der restlichen Marinade ringsum einpinseln und fertig garen. Zwischendurch testen, da die Jerkys nicht zu sehr austrocknen sollen.

Jerkys:

1 Tasse **Gluten**

½ TL **Salz**

1 Prise **Pfeffer**

1½ EL **Chiliflocken**

1½ EL **Basilikum**

3 **getrocknete Tomaten**

½ Tasse **Wasser**

6 EL **Tomatenmark**

Marinade:

4 EL **Tomatenmark**

1 EL **Wasser**

2 EL **Ketchup**

1 EL **Sojasauce**

Seitan Salsiccia (Italienische Wurst)

🕒 1 Std 45 Min 🍴 4

Dampfgarer vorbereiten, da das Mixen der Zutaten sehr schnell geht. 4 Stück Alufolie zurechtschneiden.

In einer großen Schüssel die Weißen Bohnen zerstampfen, bis keine großen Stücke mehr zu sehen sind. Alle anderen Zutaten in der angegebenen Reihenfolge unterrühren und mit einer Gabel verrühren.

Den Teig in 4 gleich große Stücke aufteilen, grob in Würste formen und in die Alufolie einwickeln. Die Form muss nicht perfekt sein, da sie beim Dampfgaren ihre Form von alleine bekommen.

Die Würste mit Alufolie für 40 Minuten dampfgaren.



½ Tasse **Weißer Bohnen**, gekocht

1 Tasse **Brühe**

1 EL **Olivenöl**, oder Tomatenmark

2 EL **Sojasauce**

1¼ Tassen **Gluten**

¼ Tasse **Hefeflocken**

2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt

1 TL **Fenchel Samen**, gemahlen

½ TL **Chiliflocken**

1 TL **Paprikapulver**, edelsüß

1 TL **Oregano**

½ TL **Thymian**

Pfeffer



Seitan-Aufschnitt

🕒 1 Std 🍴 2 Gläser

In einem hohen Gefäß alle Zutaten bis auf Weizenmehl und Glutenpulver mit dem Pürierstab ganz fein pürieren.

Glutenpulver und Mehl in einer Schüssel mischen. Dann die pürierte Flüssigkeit zufügen und mit einem Löffel oder den Händen zu einem weichen "Teig" verkneten.

Die zwei Sturzgläser (290 ml) leicht einfetten, je die Hälfte der Vurst-Masse hineindrücken. Mit Einmachringen, Deckel und Klemmen verschließen (man kann natürlich auch Twist-Of-f-Gläser nehmen).

Die Gläser in einen Kochtopf stellen und den Topf mit Wasser befüllen (etwa bis zur Hälfte der Höhe der Gläser). Aufkochen und ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Komplett auskühlen lassen (am Besten über Nacht), dann aus den Gläsern stürzen.

50 g Tofu, natur
100 ml Wasser
3 EL Öl
1 Scheibe Ingwer
½ kleine Zwiebel
½ TL Salz
½ TL Majoran
1 TL Zitronensaft
1 TL Brühe
½ TL Kräuter
1 Prise Muskat
1 EL Hefeflocken
Pfeffer
½ TL Senf
1 TL Sojasauce
1 EL Mehl, Typ 405
100 g Gluten

Sour Cream

🕒 5 Min 🍴 2 Tassen

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine oder dem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen. Kühl stellen und fest werden lassen.

Für die richtige Konsistenz ist es wichtig einen festen Seidentofu zu verwenden. Mit der kleineren Menge Zitronensaft anfangen und probieren, ob mehr Säure rein soll. Die Zitronenschale verleiht der Sauce auch viel Geschmack. Ich verwende häufig die ganze Schale der Zitrone, aber ich liebe den Geschmack. Wenn es nach echter Sour Cream schmecken soll, mit weniger Zitronenschale anfangen und nach Geschmack anpassen.



340 g Seidentofu, *fest*

2 EL Öl

2-3 TL Zitronensaft

2 TL Apfelessig

1 TL Agavendicksaft

½ TL Salz

½-1 Zitrone, *Schale*



Spekulatius mit Nougat

🕒 1 Std 🍴 14

Alle Spekulatius Gewürze in ein Glas geben, verschließen und gut schütteln.

Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Fett, Zucker und Sirup in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Restliche Zutaten außer Sojadrink dazugeben. Alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Dann Sojadrink dazugeben und mit den Händen zu einem festen, glatten Teig verarbeiten.

In zwei Portionen teilen, zu Bällen formen und jeweils einen Ball zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Der Teig sollte 1/2 cm dick sein. Plätzchen ausstechen, auf das Backblech legen und 8 Minuten backen. (Wer kleinere Ausstecher gewählt hat, sollte die Backzeit um etwa 1–2 Minuten verkürzen.) Mit dem restlichen Teig wiederholen. Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Nussnougat hacken und in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Dann 5–10 Minuten stehen lassen, damit die Masse etwas eindicken kann. Dann ein Plätzchen bestreichen, ein zweites darauf setzen und auf ein Kuchengitter legen. Mit den anderen Plätzchen wiederholen. Restlichen Nougat mit einer Gabel auf den Plätzchen verteilen. Zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Statt Kokosfett kann man die gleiche Menge Margarine nehmen. Außerdem, Zucker und Rübensirup ersetzen durch 80 g Rohrohrzucker und die Sojamilch weglassen. 8–10 Minuten Backzeit.

Spekulatiusgewürz:

1½ EL Zimt

1 TL Kardamom

1 TL Nelken

1 TL Muskat

Kekse:

110 g Kokos Öl, raffiniert, weich

80 g Zucker

1 EL Ahornsirup

180 g Mehl

½ TL Backpulver

1½ TL Spekulatiusgewürz

1 TL Zimt

¼ TL Salz

1 EL Sojadrink

Sonstiges:

150 g Nussnougat

SWC Sauer

🕒 5 Min 🍴 3.5 L

Alles mischen. Vor Gebrauch gut schütteln.

1.7 l Vodka
1.5 l Lemon Squash
0.2 l Zitronensaft
8 cl Gin
4 cl Blue Curacao



Sweet Chili Sauce

🕒 10 Min 🍴 1 Glas

Alle Zutaten – bis auf die Stärke – in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. In einem Topf über mittlerer Hitze aufkochen, dann auf kleiner Flamme für ca. 3 Minuten etwas eindicken lassen.

Nun die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und in die Soße rühren. Für eine Minute mitköcheln lassen, bis die Soße eindickt.

Nach dem Abkühlen in eine kleine Flasche oder ein Glas abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

2 Chilischoten

1 TL Salz

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser

$\frac{1}{2}$ Tasse Zucker

$\frac{1}{4}$ Tasse Essig

3 Knoblauchzehen

1 EL Stärke

Tiramisu

🕒 6 Std 🍴 20×20cm Backform

Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zutaten verquirlen und die Masse auf ein halbes Backblech (ca. 20×30 cm) streichen.

Ca. 20 Min. backen und auskühlen lassen. In Löffelbiskuit große Stücke schneiden.

Creme

Sojasahne, Wasser, Zucker und Grieß in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, dann 3 Minuten köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und gut weiter rühren, damit es nicht klumpt. Restlichen Zutaten bis auf Margarine hinzugeben und gut verrühren.

Anschließend für 1 Std. in den Kühlschrank und zwischendurch mehrmals umrühren. Zum Schluss die Margarine hinzufügen und rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Belegen

Kaffee (und Amaretto) in eine flache Schale geben. Darin die Biskuitstreifen eintunken und auf den Boden einer kleineren Form (ca. 20×20 cm) schichten. Darüber die Hälfte der Creme geben, dann wieder eine Lage Biskuit und zum Schluss wieder Creme.

Mit Kakao bestäuben und 5 Std. in den Kühlschrank stellen.



Teig:

120 g Mehl, *glutenfrei, RezeptS. 49*

80 g Zucker

3 EL Öl

125 ml Wasser

2 TL Backpulver

Creme:

250 ml Sojasahne

150 ml Wasser

80 g Zucker

50 g Grieß

1 Zitrone, *Schale*

1 Packung Vanillezucker

1 TL Zimt

2 EL Amaretto, *optional*

1 Prise Salz

120 g Margarine

Sonstiges:

300 ml Kaffee, *stark, kalt*

50 ml Amaretto, *optional*



Tiramisu, Raw

🕒 6 Std 🍴 15cm Springform

Alle Zutaten der Boden-Schicht in einer Küchenmaschine zu einer feinen, klebrigen Mischung verarbeiten. Gleichmäßig in eine 6" Springform drücken und rundum die Kanten etwas nach oben ziehen. In den Gefrierschrank stellen und den nächsten Schritt vorbereiten.

Alle Zutaten der Schokoladenmousse in einem Mixer pürieren, bis sie glatt sind. Über den Boden gießen und die Form leicht auf die Theke schlagen, damit sich die Oberfläche ausgleicht. Wieder in den Gefrierschrank stellen.

Mixer sauber machen und alle Zutaten der Cremeschicht zu einer glatten Mischung pürieren. Über die vorherige Schicht löffeln und dabei aufpassen, dass sich die beiden Schichten nicht vermischen. Oberfläche wieder glätten und abgedeckt mindestens 6 Std. einfrieren lassen.

Vor dem Servieren mit etwas Kakaonibs und Kakaopulver bestäuben. Kuchen bleibt bis zum Servieren gefroren.

Boden-Schicht:

- 1 Tasse Walnüsse
- ¾ Tasse Datteln, weich, Medjool
- ¼ TL Espresso Pulver
- 2 EL Kokos Öl, geschmolzen
- 2 EL warmes Wasser
- 1 TL Vanille Extrakt
- 1 Prise Salz

Schokoladenmousse-Schicht:

- ¾ Tasse Walnüsse, eingeweicht für mehrere Stunden
- ¾ Tasse Cashewkerne, eingeweicht für mehrere Stunden
- ¾ Tasse Datteln
- 6 EL Ahornsirup
- 6 EL Mandelmilch, Vanille, ungesüßt
- 3 EL Kokos Öl, geschmolzen
- 1 EL Kakaobutter, geschmolzen, oder Kokos Öl
- 3 EL Kakao
- ½ EL Melasse
- 1 TL Vanille Extrakt
- 1½ TL Espresso Pulver
- ½ TL Salz

Creme-Schicht:

- ½ Tasse Cashewkerne, eingeweicht für mehrere Stunden
- ¼ Tasse Mandelmilch, Vanille, ungesüßt
- 2 EL Kokos Öl, geschmolzen
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanille Extrakt
- 1 Prise Salz

Tzatziki

🕒 5 Min 🍴 1 Schüssel

In der Küchenmaschine, mittelfesten Tofu, Knoblauch, Essig und Olivenöl fein mixen.

In einer Schüssel, zusammen mit Gurke, Joghurt und Salz mischen.



400 g Tofu

3 Knoblauchzehen

1 EL Essig

2 EL Olivenöl

½ Gurke, geraspelt

200 g Soja Joghurt, ungesüßt

Salz



- 1 Tasse **Vodka**
- 3 **Vanilleschoten**

Vanille Extrakt

🕒 60 Tage 🍴 1 Glas

Die Vanilleschoten längs mit einem scharfen Messer aufschlitzen. In ein gut verschließbares Gefäß (z.B. Marmeladenglas) geben und mit dem Vodka aufgießen.

Gut schütteln und 2 Monate an einem dunklen Ort ziehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder kurz schütteln.

Der Vodka nimmt in dieser Zeit das Vanillaroma in sich auf und dunkelt ziemlich nach, am Schluss sollte er eine braune Farbe haben.

Hinweis: Anstelle von Vodka eignet sich auch sehr gut Rum, Korn, Kirschwasser, oder Bourbon.

Vanillekipferl

🕒 40 Min 🍴 1 Backblech

Zutaten zu einem Teig verkneten und für eine Stunde kalt stellen (abdecken!).

Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig kleine Rollen formen, diese in die Kipferl-typische Form biegen und auf das Backblech legen. Die Kipferl ca. 15 Minuten backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Vanille- und Puderzucker vermischen. Die Kipferl darin wenden.



300 g Mehl

90 g Zucker

200 g Margarine

110 g Haselnüsse, gemahlen

Sonstiges:

1 Packung Vanillezucker

25 g Puderzucker



Vegane Butter

🕒 — 🍴 450g

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 1 Minute lang verarbeiten.

In einen Behälter nach Wahl gießen – etwas aus Silikon ist toll, da es leicht herausspringt, aber jeder Aufbewahrungsbehälter reicht aus (zum einfachen Entnehmen mit Wachspapier auslegen).

Im Kühlschrank einige Stunden lang bis zum Aushärten aufbewahren. Oder im Gefrierschrank um die Aushärtung zu beschleunigen.

1½ Tassen Kokos Öl, raffiniert, geschmolzen

½ Tasse Pflanzenmilch, ungesüßt

¼ Tasse Öl

½ TL Salz

2 TL flüssiges Lecithin, oder 2–4x Granulat

Vegane Butter (streichbar)

🕒 1 Std 15 Min 🍴 1 Tasse

Sojadrink, Essig und Salz in eine Tasse geben und mit einer Gabel verrühren. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit die Mischung gerinnt.

Kokosfett in der Mikrowelle schmelzen. Hierbei aufpassen, dass es möglichst bei Raumtemperatur bleibt und nur gerade so schmilzt. Für die Herstellung von weicher Butter ist es wichtig, dass sich die Mixtur nach dem Mischen so schnell wie möglich wieder fest wird.

In einer Küchenmaschine das Kokosfett mit Olivenöl mischen. Sojadrink-Mischung und Lecithin hinzugeben. 3 Minuten lang mixen und mit einem Teigschaber die Seiten herunterdrücken.

In ein flaches Glas oder einen anderen Behälter gießen und zum fest werden in den Gefrierschrank stellen. Die Butter sollte in etwa einer Stunde fertig sein.



¼ Tasse Sojadrink

1 TL Apfelessig

¼ TL Salz

6 EL Kokos Öl, raffiniert, geschmolzen

5 EL Olivenöl

1 TL flüssiges Lecithin, oder 2–3x
Granulat



Vinaigrette

🕒 5 Min 🍴 —

Alles miteinander verrühren oder schütteln.

Wenn Dir das Dressing zu sauer ist, dann kannst Du es etwas Wasser verdünnen und etwas Zucker hinzu geben.

Dies Grundrezept kann mit frischen Kräutern, Senf, etc. ergänzt werden.

3 EL Olivenöl

1 EL Essig, 5% Säure

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Waffeln

🕒 10 Min 🍴 20

Erst trockene, dann flüssige Zutaten vermischen und zu einem glatten Teig verrühren.



- 500 g Mehl
- 150 g Zucker
- 2 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Öl
- 500 ml Pflanzenmilch, Vanille
- 100 ml Mineralwasser



240 g Mehl
120 ml Wasser
4 EL Öl
½ TL Salz

Wraps

🕒 45 Min 🍴 6

Alles mit einem Handrührgerät kneten. Falls der Teig klumpig wird, etwas mehr Wasser dazugeben und weiter kneten. Ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

Danach den Teig in 6 Portionen teilen, rund Formen und sehr dünn ausrollen; je dünner, desto besser. In eine vorgeheizte sehr heiße Pfanne geben und – ohne Öl – braten, bis Blasen entstehen. Dann umdrehen und die andere Seite fertig braten.

Die fertigen Wraps in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln damit sie formbar bleiben.

Zimt-Zucker-Brezeln

🕒 1 Std 30 Min 🍴 5-6

Für den Teig einfach alle Zutaten gut verkneten. Der Teig sollte schön glatt sein und nicht an den Händen kleben, ansonsten noch ein bisschen mehr Mehl hinzufügen. Den Teig für mindestens eine Stunde abgedeckt gehen lassen.

In 5-6 Stücke zerteilen und Jedes Teigstück zu einer Rolle bzw. Brezel formen.

Bei 180°C etwa 20 Min. backen bis die Brezeln leicht gold-gelb sind. Aber nicht zu lange, damit die Brezeln nicht zu trocken werden.

Zimt und Zucker auf einem Teller vermischen. Die Brezeln etwas abkühlen lassen, aber noch warm mit Margarine bestreichen und sofort in das Zimt-Zucker-Gemisch drücken.



300 g Mehl
50 g Zucker
75 ml Sojadrink
75 g Soja Joghurt
50 g Margarine
½ Packung Trockenhefe
1 Prise Salz



Zimtsterne

🕒 4 Std 30 Min 🍴 1 Backblech

Alle Zutaten für den Teig fest miteinander verkneten. Auf einer Fläche ausrollen und mit einem Förmchen Sterne ausstechen. Bei Zimmertemperatur ca. 4 Stunden trocknen lassen. Plätzchen zwischendrin umdrehen, damit auch die andere Seite trocknen kann.

Auf einem, mit Backpapier ausgelegten, Blech bei 250°C ca. 3–5 Minuten backen. Nicht zu lange im Ofen lassen, da sie sonst zu trocken werden. Die Plätzchen gut auskühlen lassen.

Aus gesiebttem Puderzucker, Zimt und wenigen Tropfen Wasser einen zähen Zuckerguss herstellen. Die Zimtsterne damit überziehen und gut trocknen lassen.

200 g Puderzucker

2 EL Zimt

8 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

150 g Mandeln, gemahlen

200 g Haselnüsse, gemahlen

1 EL Orangenschale, unbehandelt

Glasur:

Puderzucker, gesiebt

Wasser

Zimt

Zitronencremekuchen

🕒 6 Std 🍴 20cm Springform

Variation, Vanillekuchen:

- Beim Kuchen 100 g Zucker durch selbstgemachten Vanillezucker ersetzen und die Zitronenschale weglassen.
- Die Sahne mit Sojadrink statt Zitronensaft machen und Puderzucker durch Vanillezucker ersetzen.

Kuchen

Der Boden sollte am Tag vorher zubereitet werden. Ofen auf 190°C vorheizen und eine Springform einfetten und mit Mehl einstäuben.

Sojadrink und Essig mischen, zur Seite stellen.

Kokosfett und Zucker schaumig schlagen. Das dauert ca. 2–5 Minuten. Mehl, Backpulver, Natron und Salz unterrühren. Dann die restlichen Zutaten und die Sojamilchmischung dazugeben und alles zu einem sehr festen Teig verarbeiten (keine zusätzliche Flüssigkeit verwenden!).

In die Kuchenform füllen und 40–43 Minuten backen. Zahnstocher in die Mitte stechen, es sollte nichts daran kleben bleiben.

Vollständig abkühlen lassen, vom Rand lösen und aus der Form holen. Kuchen abgedeckt über Nacht ruhen lassen.

Sahnefüllung

Zitronensaft in einen kleinen Topf geben und mit dem Agar Agar verrühren. Zum Kochen bringen und zwei Minuten kochen lassen, dabei ständig rühren. Vom Herd nehmen. Zusammen mit der Kokosmilch – in einem schmalen, hohen Gefäß – auf höchster Stufe mixen. Für 45 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Die Kokosmilchmischung sollte eine mousseartige, lockere Konsistenz haben. Nun die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Rührgerät auf höchster Stufe zwei Minuten lang gut durchschlagen. Dabei fällt die Mischung zusammen, aber das macht nichts. Die Mischung 1 Std. in den Gefrierschrank stellen.

Kuchen durchschneiden. Die untere Hälfte des Kuchens mit der Hälfte der Sahnemischung bestreichen und die obere Hälfte vorsichtig daraufsetzen. Die restliche Sahne auf dem Kuchen verteilen, dabei auch die Seiten bestreichen.

Den Kuchen vor dem Servieren mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit einem sehr scharfen Messer vorsichtig anschneiden.



Kuchen:

240 ml Sojadrink

1 EL Apfelessig

250 g Zucker

120 g Kokos Öl, raffiniert, weich

300 g Mehl, Typ 405

3 TL Backpulver

1/8 TL Natron

1/4 TL Salz

1/4 TL Vanille, gemahlen

1 große Zitrone, Schale

Sahnefüllung:

60 ml Zitronensaft

1 TL Agar Agar

1 Dose Kokosmilch

60 g Puderzucker

2 TL Ei-Ersatz

25 g Stärke

1/8 TL Vanille, gemahlen



Zucchini Kuchen

🕒 1 Std 15 Min 🍴 25cm Kastenform

Bananen mit der Gabel zerdrücken, Zucchini grob raspeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

In eine leicht gefettete Kastenform füllen. Bei 175°C ca. 50–60 Min backen. Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen.

250 g Zucchini
1½ Bananen
150 g Zucker
150 ml Öl
150 g Mehl
150 g Vollkornmehl
1 TL Salz
2 TL Natron
½ TL Zimt
½ Packung Vanillezucker
100 g Haselnüsse, *gemahlen*
200 g Schokolade, *optional*