

VEGANE BÄCKEREI

2

Rosinen-Mandel-Brötchen
Wie Käsekuchen

3

Gedeckter Apfelkuchen

4-5

Russischer Zupfkuche, Tiramisu
Waffeln mit heißen Kirschen, Obst-Joghurt-Kuchen

6

Bananenbrot, Marzipan-Birnen-Tarte

7

Schoko-Cup-Cakes, Schoko-Zucchini-Muffins

8

Karotten-Kokos-Kuchen, Marzipankuchen

9

Himbeermuffins, Apfel-Rhabarber-Marzipankuchen

10

Glühwein-Schoko-Marzipanschnitten

11

Omas Obstkuchen

VEGANES
WÜRZBURG e.V.

Rosinen-Mandel-Brötchen

Annas
Lieblingsrezepte



Teig:

- 500 g Weizenmehl (Typ 405)**
- 1 frische Hefe**
- 50 g Rohrzucker**
- 1 1/2 TL Salz**
- 60 g Margarine**
- 300 ml Sojamilch**
- 100 g Rosinen**
- 30 g Mandelsplitter**
- etwas Rohrzucker zum Bestreichen**

Die Sojamilch mit der Margarine in einem Topf erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist. Danach abkühlen lassen bis es lauwarm ist, nun die frische Hefe hinein bröckeln.

Die Mischung muss ca. 5 Minuten ruhen.

Die trockenen Zutaten mischen und zur Hefe-Milch-Mischung hinzugeben und weitere 15 min quellen lassen. Die Rosinen in den Teig geben.

Alles zu einem glatten Teig kneten, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1 h stehen lassen.

Den Teig nach dem Aufgehen zu kleinen Brötchen formen. Mit etwas Sojamilch bestreichen, Zucker und Mandelsplitter darauf streuen.

Die Brötchen auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech bei 180° Grad Ober- Unterhitze für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Wie Käsekuchen

Teig:

- 100 g vegane Margarine**
- 300 g Weizenmehl**
- 100 ml Agavendicksaft**
- 1 Päckchen Backpulver**
- 3 EL Wasser**



Käseschicht:

- 800 g Sojaquark (Alpro/Provamel)**
- 100 g vegane Margarine (geschmolzen)**
- 300 ml Sojadrink**
- 200 ml Agavendicksaft**
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver**
- 2 gehäufte EL Sojamehl**
- abgeriebene Schale einer 1 Zitrone**
- 1/2 TL Kurkuma**

Teig: Alle Zutaten verkneten und in einer Springform (ø 28 cm) mit den Händen verteilen. Dabei einen hohen Rand bilden.

Käseschicht: Alle Zutaten für die Käseschicht miteinander vermischen und auf dem Teig verteilen. Bei 180° Grad Ober- Unterhitze im vorgeheizten Ofen für 40-45 Minuten backen.



Äpfel schälen, würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann mit den Rosinen, dem Apfelmus und dem Gelee ein paar Minuten (je nach gewünschter Apfelfestigkeit) unter Rühren in einem Topf köcheln und zur Seite stellen, etwas Zimtpulver untermischen. Abkühlen lassen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Springform (24 cm) einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen.

Alle Zutaten für den Teig zusammenrühren, dann in zwei Teile teilen. (Für den Boden etwas mehr Teig nehmen)

Die eine Bodenteighälfte ausrollen und in die Springform drücken, Rand hochziehen. Mit der Gabel einstechen. Dann die Apfelfüllung auf dem Teig verteilen. Die zweite Hälfte Teig ausrollen und über die Apfelfüllung legen. Deckel und Rand zusammen drücken. Ca. 35 Minuten bei 180° Grad backen.

Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzuckerguss verzieren.

Gedeckter Apfelkuchen

Belag:

600 gr Äpfel

ca. 80 g Rosinen

1 EL Zitronensaft

250 g Apfelmus

ca. 50 g Quitten- oder Aprikosengelee

(geht auch ohne)

Teig:

420 g Dinkelmehl

1 EL Stärkemehl

90 g Rohrzucker

1 EL Backpulver

150 ml Sojamilch

120 g Alsan (weich)

Guss:

60 g Puderzucker

2 EL Wasser



Russischer Zupfkuchen

Teig:

200 g Mehl
100 g Zucker
120 g weiche Margarine
40 g Kakao
½ Pck. Backpulver
1-2 EL Sojadrink

Creme:

500g Sojajoghurt (natur)
1 Pck. Vanillepudding-Pulver
(oder 40g Speisestärke und
¼ TL gemahlene Vanille)
70 g Zucker



Janices
Lieblingsrezepte

Für den Teig alle Zutaten bis auf den Sojadrink verkneten. Wenn der Teig zu bröselig ist etwas Sojadrink hinzugeben, bis er sich gut in eine Springform drücken lässt. Einen kleinen Teil für die Brösel beiseitestellen und mit dem restlichen Teig die Springform auskleiden.

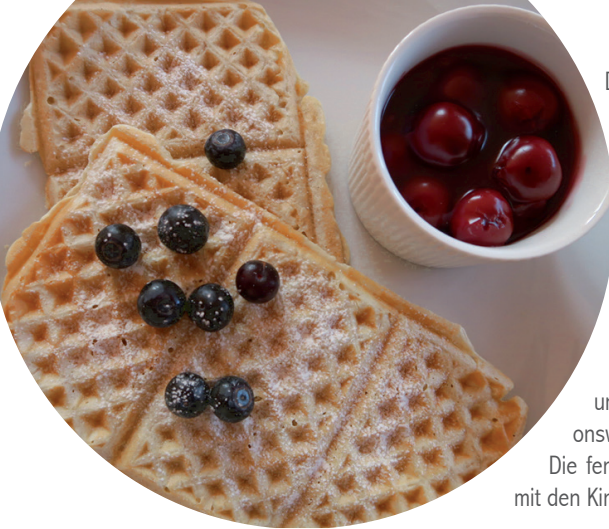
Alle Zutaten für die Creme verrühren und auf den Teigboden geben. Die Brösel darüber streuen. Den Kuchen bei 160 Grad für ca. 40 Minuten backen.

Tiramisu



200g Zwieback
250 ml Sojasahne
150 ml Wasser
80 g Zucker
50 g Weichweizengrieß
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
2 EL Amaretto
120 g Margarine
300 ml starker Kaffee
50 ml Amaretto
20 g Zucker
Kakaopulver

Sojasahne, Wasser, 80 g Zucker und Weichweizengrieß in einem Topf vermischen und aufkochen. Ca. 3 Min. köcheln lassen, bis die Masse andickt. Anschließend Vanillezucker, Amaretto und Salz hinzugeben und kühl stellen. Kaffee, Amaretto und 20 g Zucker in einer Suppenschüssel mischen und den Zwieback nach und nach eintunken und beiseitestellen. Sobald die Creme abgekühlt ist, die Margarine mit einem Mixer unterrühren. In einer großen Form nun abwechselnd den eingeweichten Zwieback und die Creme aufschichten, beginnend mit dem Zwieback. Die oberste Schicht besteht aus Creme. Das Tiramisu kaltstellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



Die Kirschen mit einem Sieb abgießen und den Saft auffangen. Speisestärke mit der Hälfte des Saftes vermischen, den restlichen Saft in einem Topf erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht den restlichen Saft, gemischt mit der Speisestärke, hinzugeben und unter Rühren weiterkochen. Zum Schluss die Kirschen dazugeben und kurz weiterkochen lassen.

Für die Waffeln die Banane in einer Schüssel zerdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Portionsweise in einem Waffeleisen ausbacken.

Die fertigen Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den Kirschen servieren!

Waffeln mit heißen Kirschen

Waffeln:

200 g Mehl

30 g Zucker

1 Banane

1 EL Zitronensaft

2 TL Backpulver

100 ml Sojadrink

125 ml Mineralwasser

Kirschen:

1 Glas Sauerkirschen

20g Speisestärke

Mürbteig:

(2 cm Rand drücken)

190 g Dinkelmehl

30 g Mandelsplitter oder -stifte

120 g Alsan

70 g Zucker

1 Prise Salz

3 EL Mandelmilch

Füllung:

140 g Alsan – flüssig

120 g Zucker

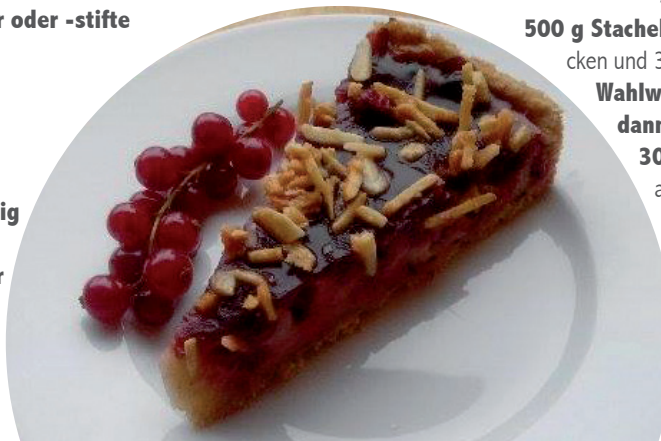
60 g Puddingpulver

1 Prise Kardamon

1 Vanillezucker

400 g Sojajoghurt

Jürgens Lieblingsrezept



Einfach alles verrühren, Füllung auf dem Boden verteilen

500 g Stachelbeeren (2 Gläser) darauf geben, Beeren etwas andrücken und 30-35 Minuten bei 155°C backen.

Wahlweise: Frische Johannisbeeren, dann 140 g Zucker verwenden

300 ml Fruchtsaft nach Wahl, mit 25g Puddingpulver andicken und nach dem Backen auf den Kuchen geben.

60 g Mandelblättchen mit 1 El Alsan und 1 El Zucker rösten und auf den Kuchen streuen.

Veganer Obst-Joghurt-Kuchen

Bananenbrot



Luisas
Lieblingsrezepte

3 reife Bananen
125 ml Speiseöl
80 ml Pflanzenmilch
120 g Rohrzucker
1 TL Backpulver
1/4 TL Salz
190 g Dinkelmehl

Bananen, Pflanzenmilch und Öl mit einer Gabel zerdrücken es können ruhig ein paar Stücke drinnen bleiben.

Anschließend Zucker und Salz unterrühren. Mehl und Backpulver unterrühren und den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Anschließend im Ofen auf 180 Grad, Ober- Unterhitze, 50-60 Minuten backen .

Für die Glasur habe ich 80 g Puderzucker, 1 EL Erdnussbutter und 2-3 EL Wasser verrührt.

Mit einem Löffel über den Kuchen spinnen .

Marzipan-Birnen-Tarte

Für den Mürbteig:

100g Mehl
100g Pflanzenmargarine
90 g Zucker

Für die Füllung:

2-3 Birnen
200ml Pflanzenmilch
(Hafer/Soja/Reis)
1 EL Stärke
200 g Marzipan



Aus Mehl, Zucker und Pflanzenmargarine einen Mürbteig herstellen und kalt stellen.

Die Stärke mit etwas Pflanzenmilch verrühren (wie beim Pudding kochen), die restliche Pflanzenmilch mit dem Marzipan zusammen aufkochen bis sich das Marzipan aufgelöst hat. In die kochende Marzipanmilch die angerührte Stärke dazu geben und etwa 1 Minute weiter kochen, dabei ständig rühren. Den Mürbteig ausrollen und in die gefettete Tarteform legen.

Anschließend Birnen schälen, vierteln und in die Form einlegen, die Birnen leicht einritzen damit sie besser durchbacken.

Marzipanguss darüber geben und im Ofen 190 Grad Ober- Unterhitze ca. 50 Min. backen.



300 g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver
150 g Rohrzucker
2 EL Kakao
125 ml Speiseöl
250 ml Reismilch
100 g Kirschen
(od. Birne/Apfel)

Für das Topping:
200 g Sojasahne
200 g Kuvertüre

Cupcakes:

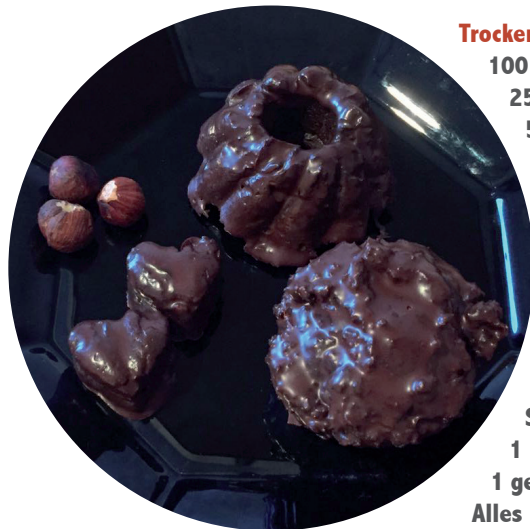
Mehl, Reismilch, Speiseöl, Zucker und Kakao zu einer Masse verrühren. Kirschen unterheben. Anschließend in die Cupcake Förmchen füllen (ca. 1/3 voll). Bei 190 Grad, ca. 15-20 Minuten backen.

Topping:

Die Sojasahne aufkochen, vom Herd nehmen und die gehackte Kuvertüre unterheben. Solange verrühren bis die Kuvertüre komplett aufgelöst ist. Ganache umfüllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Sobald die Ganache abgekühlt ist mit einem Handrührgerät aufschlagen. In einen Spritzbeutel füllen und die Cupcakes ausgarnieren.

Schoko-Cupcakes



Trockene Zutaten:

100 g Haselnüsse geröstet u. gemahlen
250 g Dinkelvollkornmehl
50 g Hanfmehl (alternativ 50 g Dinkelvollkornmehl)
2 EL gemahlene Leinsamen
1 Prise Salz
5 EL Kakao (schwach entölt)
1 Pkg. Backpulver, alles vermischen

Feuchte Zutaten:

100 g Datteln eingeweicht in
200 ml Wasser samt Einweichwasser
Schale von 1/2 Orange
1 Banane
1 geh. EL Haselnussmus
Alles im Mixer mixen

Schoko-Zucchini-Muffins

Trockene und feuchte Zutaten vermengen, 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure untermischen. 200 g Zucchini fein raspeln und unterheben. In Muffinförmchen geben und für 30-40 Minuten bei 150 Grad Umluft backen. Abkühlen lassen und mit einem Guss aus 100 g geschmolzener Zartbitterschokolade und 4 geh. TL Kokosöl überziehen

Karotten-Kokos-Kuchen

Manus
Lieblingsrezepte



- 1 große Möhre (entspricht geraspelt ca. 1 vollen Tasse)**
- 1/2 Tasse pflanzliches Fett (Öl oder vegane Margarine)**
- 3/4 Tasse pflanzliche Milch**
(z.B. Soja-, Reis- oder Mandelmilch)
- 1/3 Tasse Vollkornmehl**
- 1 Tasse Weizenmehl**
- 2 EL Chiasamen**
- 2/3 Tasse Rohrzucker**
- 2TL Backpulver**
- 1 Stange frische Vanille oder Vanille-Konzentrat**
- 1/2 Tasse Kokosflocken + ein paar EL**
Zartbitterkuvertüre

Die Möhre raspeln. Die flüssigen Zutaten (Öl oder Margarine, pflanzliche Milch) vermengen und die Möhrenraspeln sowie Vanillemark oder -konzentrat unterrühren.

Vollkornmehl, Weizenmehl, Chiasamen, Rohrzucker, Backpulver und Kokosflocken in einem separaten Behälter vermengen. Im Anschluss mit den flüssigen Zutaten verrühren bis ihr eine gleichmäßige Masse habt. Diese in eine Form geben und ab in den Ofen damit.

Bei 180 bis 200 Grad in den Ofen geben. Nach ca. 30 Minuten Stäbchen-Test machen. Wenn noch Teig am Stäbchen klebt, noch länger im Ofen lassen.

Wenn der Kuchen fertig ist, raus nehmen und abkühlen lassen. Mit Kuvertüre bestreichen.

Marzipankuchen

- Zutaten für 30 x 10 cm Form**
- 350 g Mehl**
- 250 g Zucker (wer es nicht so süß mag, sollte weniger verwenden)**
- 25 g Backpulver**
- 350 ml Mandelmilch**
- 4 EL Sonnenblumenöl**
- 100 g Marzipan**
- 200g vegane Kuvertüre**



Ofen auf 180 °Grad vorheizen. Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben.

Die trockenen Zutaten – Mehl, Zucker, Backpulver – mischen.

Mandelmilch und Öl mischen und Marzipan in das Gemisch raspeln.

Teig in die Form füllen und 45 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen des Kuchens Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und Kuchen damit bestreichen.



Trockene Zutaten:

240 g Mehl • 2 1/2 TL Backpulver • 1 EL Stärke

1/2 TL Natron • 90 g Zucker

1/4 TL Vanillepulver (oder 1 Pckg. Vanillezucker) • Prise Salz

Feuchte Zutaten:

90 ml Öl, geschmacksneutral (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

290 ml Hafer- oder Mandeldrink • 1/2 EL Apfelessig

Außerdem: 150 g Himbeeren, frisch oder TK • 1 EL Puderzucker zum Bestäuben

Ofen auf 175-180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Alle feuchten Zutaten abmessen und gut vermischen. Die feuchten Zutaten zu den trockenen in die Schüssel geben und zügig mit einem Teigschaber nur so weit verrühren, bis alle Zutaten feucht sind. Kleinere Klümpchen können vernachlässigt werden, da sie sich beim Backen auflösen. Den Teig mit einem Esslöffel gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Himbeeren gleichmäßig auf alle Förmchen verteilen und leicht in den Teig hineindrücken. Im Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Himbeer-Muffins

Marions
Lieblingsrezepte

Teig: 300g Mehl • 2 TL Backpulver • 1/4 TL Salz • 140 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker

120 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl) • 260 ml Pflanzendrink ungesüßt

• 2 EL Rum oder 2 EL Pflanzenmilch und einige Tropfen Rum-Aroma

Für den Schokoteig außerdem: 1 1/2 EL Kakaopulver, ungesüßt • 2 EL Pflanzendrink

Belag: 3 mittelgroße Äpfel (ca. 600 g vor dem Schälen und Entkernen) • 2 EL Zitronensaft • 100 g Rhabarber

Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden, mit Zitronensaft vermischen. Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze oder 155 Grad Heißluft/Umluft vorheizen. Kuchenform einfetten. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben, Salz, Zucker und Vanillezucker dazu geben und mit einem Schneebesen vermischen. Öl, Pflanzenmilch und Rum dazu geben und mit dem Schneebesen kurz verrühren. Kleinere Klümpchen dürfen vorhanden sein (kein Handrührgerät). Zwei Drittel des Teiges in die Form geben, den Rhabarber und die Äpfel darauf verteilen und leicht in den Teig drücken. Das Kakaopulver in den restlichen Teig sieben. Den Pflanzendrink dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren. Den Schokoladenteig auf den hellen Teig und das Obst geben und mit einer Gabel durchgehen, um ein Marmormuster zu hinterlassen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 bis 50 Minuten backen.

Vor dem Servieren evt. mit Puderzucker bestäuben

Apfel-Rhabarber- Marmorkuchen



VEGANES
WÜRZBURG

vegane Backrezepte

9

Glühwein-Schoko- Marzipan-schnitten

Svenjas
Lieblingsrezept



Teig:

250g Zucker
250 ml Öl
300gr Mehl
1 Pck. Backpulver 1/2 TL Natron
100 g geraspelte,
vegane Zartbitterschokolade
200 ml Glühwein
1 TL Zimt
1 EL Kakaopulver

Sahneschicht:

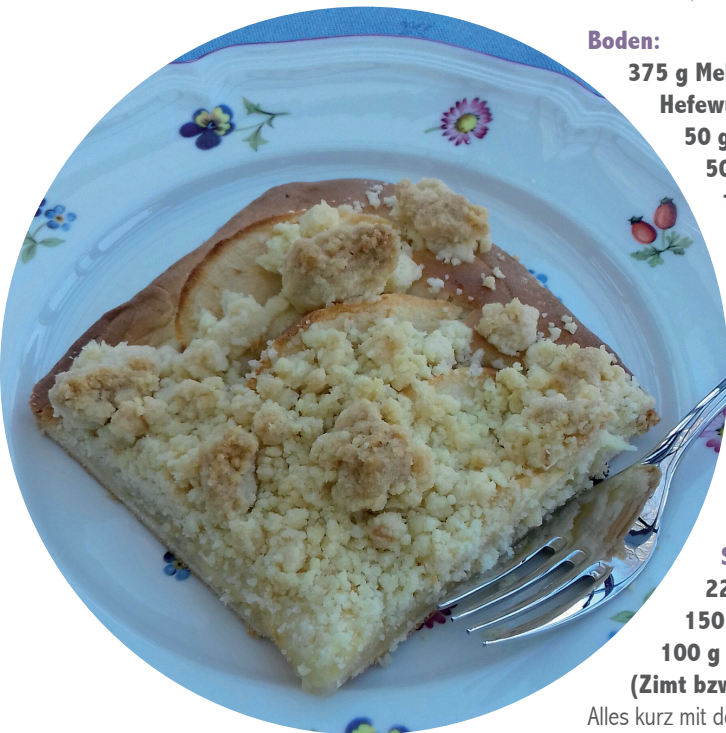
400ml Schlagfix
(oder andere vegane Sahnealternative)
1 Pck. Vanillezucker
ca. 30-60 g geraspelte,
vegane Zartbitterschokolade
(je nach Geschmack)

Alle Zutaten für den Teig verrühren, evtl. etwas mehr Glühwein hinzugeben, bis es eine schöne geschmeidige Masse ist.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 180 Grad ca. 20-15 Minuten backen. Ca. 300 g Marzipan ausrollen und auf den ausgekühlten Kuchen legen.

Die Sahne aufschlagen, den Vanillezucker und die geraspelte Schokolade unterrühren und danach etwas zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

Die Sahnemasse auf dem Marzipan verstreichen und mit etwas geschmolzener Zartbitterschokolade verzieren. Fertig!



Boden:

375 g Mehl

Hefewürfel

50 g pflanzliche Margarine

50 g Zucker

1 Prise Salz

250 ml lauwarmen Pflanzendrink oder stilles Wasser

Alle Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührgerätes vermischen, dann mit den Händen weiterkneten bis der Teig bläst. Dann eine halbe Stunde, mit einem feuchten Tuch zugedeckt, gehen lassen.

Anschließend auf einem eingefetteten Blech ausrollen und während des Vorheizens des Ofens kurz für zwei Minuten hineinstellen.

Belag:

Ungefähr 1,5 kg Äpfel (oder Mandarinen, Rhabarber...)

schälen, entkernen und in mitteldünne Spalten schneiden. Diese auf dem Boden gestaffelt, ziemlich eng, in Reihen anordnen.

Streusel:

225 g Mehl

150 g pflanzliche, kalte Margarine

100 g Zucker

(Zimt bzw. Rosinen, wenn man mag:)

Alles kurz mit dem Knethaken des Rührers vermengen und anschließend mit den Händen locker(!) von unten unterheben, solange bis schöne Streusel entstehen. Wenn der Teig zu klebrig ist, ein bisschen Mehl hinzufügen. Dann die Streusel obenauf streuen und den Kuchen bei 200° Grad ca. 45 Minuten bei Ober- Unterhitze in den Backofen geben.

Wir sind ein Team von Menschen,
die sich für die vegane Lebens-
weise und den Tierschutz einset-
zen.

Wir alle leben vegan, weil es für
uns ein Herzenswunsch ist, Tiere
als gleichberechtigte Lebewesen
anzuerkennen.

Um Euch den veganen Lebensstil
näher zu bringen haben wir unter
anderem diese veganen Bäcke-
reien zusammengestellt, um zu
zeigen wie einfach, lecker und
gesund es sein kann, sich vegan
zu ernähren!



VEGANES WÜRZBURG e.V.

Veganes Würzburg e.V.
Nelkenweg 17
97084 Würzburg

info@veganes-wuerzburg.de

www.veganes-wuerzburg.de

www.facebook.com/veganeswuerzburg.ev