

Gesunde & tierfreundliche Vegan Backen

Schlemmen ohne Reue: In »Vegan Backen« finden Sie 120 Rezepte für köstliche Torten, Kuchen, Cake Pops, Muffins, Mousses, Eiscreme und weitere Süßigkeiten, die alle Sinne verwöhnen - und dabei 100% tierfreundlich und zudem 100% gesund sind. Alle süßen Spezialitäten sind ohne Zucker und in Rohkost-Qualität - sie bestehen aus reinen, natürlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen, Früchten, Kokosnuss, Kakao und weiteren »Superfoods«.



Die Österreicherinnen Petra und Vivien Belschner - Mutter und Tochter - entwickeln liebend gerne Rezepte. Vivien, 25 Jahre und Studentin in Wien, kam über ihr Engagement für Umwelt- und Klimaschutz zur veganen Ernährung. Auf ihrem Blog vanillaholica.com stellt sie Rezepte für eine pflanzenbasierte und nachhaltige Lebensweise vor. Petra, 61, hat vegane Rohkost zu ihrer Leidenschaft gemacht, im Speziellen die süße Rohkost.

»Rohkost - das bedeutet, das Beste aus reinen, natürlichen und puren Lebensmitteln zu holen«, erklären Vivien und Petra in ihrem Buch. Denn im rohen, unverarbeiteten Zustand enthalten Früchte alle Vitamine, die beim Kochen zum Teil verloren gehen.

Die beiden Autorinnen sind keine hundertprozentigen Rohköstlerinnen, sie essen gerne auch Brot und Gekochtes wie Nudeln oder Suppe. Doch sie legen in ihrer Ernährung auf frische, unverarbeitete und unverkochte Lebensmittel Wert. Es geht ihnen nicht um Verzicht, sondern darum, was dem Körper gut tut - und dabei superlecker schmeckt und glücklich macht.

Warum vegan backen? »Es ist eine Bewegung, die nicht nur dem eigenen Körper, sondern auch den Mitmenschen, Tieren und natürlich dem Planeten guttun«, so Vivien (links). Ihre Mutter Petra ergänzt: »Jeder liebt Kuchen. Kuchen ist das Sinnbild für ein fröhliches Fest, eine wunderbare Kindheit...« Und: »Jeder sollte in die Lage versetzt werden, einen Kuchen, eine Torte, Eis, Schokolade, Fudges, Cupcakes und vieles mehr essen zu können oder zu dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.«



Leckereien:

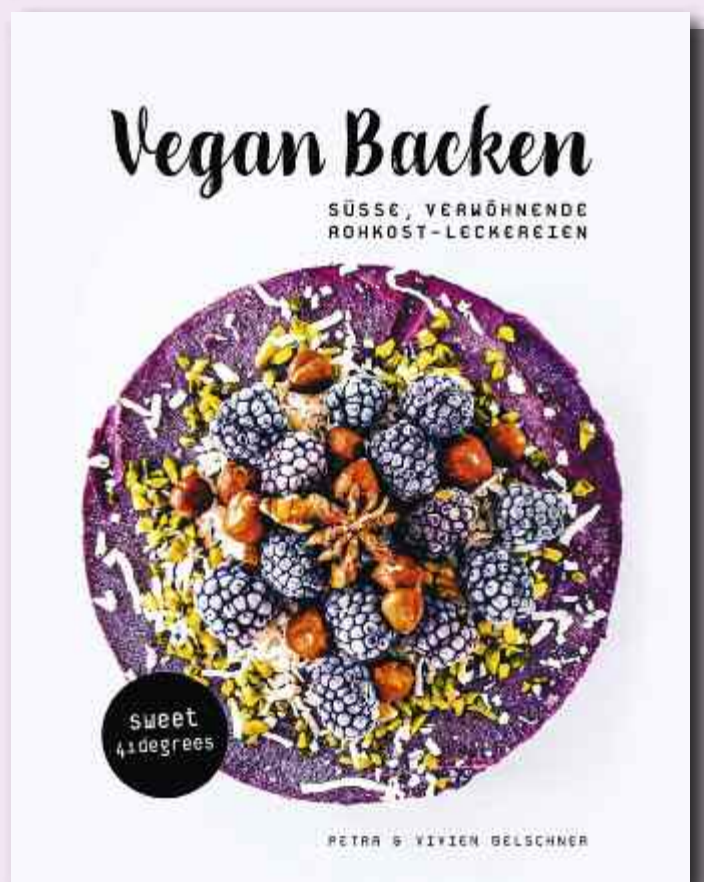


Die Torten, Muffins, Pralinés, Eiskreationen und andere Köstlichkeiten, die in »Vegan backen« vorgestellt werden, bestehen aus Früchten, Nüssen und Mandeln, Samen wie Chia, Hanf, Buchweizen oder Haferflocken, Kokosnuss, Kakao und Kakaobutter, Nuss-, Mandel- oder Kokosmilch und vielleicht noch etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup. Also alles absolut gesunde Zutaten! Denn die Rezepte enthalten keinen industriellen Zucker, keine ungesunden Fette, keine Zusatzstoffe, keine Eier und keine Milchprodukte.

»Das, was uns am meisten begeistert, ist die Einfachheit, das schnelle und leichte Umsetzen der Rezepte«, so Vivien und Petra. Es wird ja nicht einmal ein Backofen gebraucht. Allerdings benötigen Sie einen Hochleistungsmixer und / oder eine Küchenmaschine. Und: Rechtzeitig planen sollten Sie die Kühlzeit im Kühl- oder Gefrierschrank oder die Einweichzeit für die Nüsse. Denn durch das Einweichen werden Nüsse und Mandeln nicht nur für unseren Körper besser verwertbar, sondern die Creme gelingt auch sanfter und softer.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Rezepte vor: »Cherry Cherry Lady« - eine Kirschtorte wie im Schwarzwald, cremige Cupcakes »Paradise in Your Hand« und eine sahnige Karottentorte mit gehackten Nüssen und Maulbeeren. >>>

Blog von Vivien Belschner:
Vegane Rezepte & nachhaltig-bewusster Lifestyle
vanillaholica.com



120 Rezepte für köstliche Torten, Kuchen, Muffins, Cake Pops, Kekse, Ice Cream, Mousses und Desserts: Süße vegane Rohkost-Leckereien - für alle, die tierfreundlich & gesund schlemmen wollen!

Backen mit den besten Zutaten: Früchte, Nüsse & Mandeln, Chia- & Hanfsamen, Buchweizen & Haferflocken, Kokosnuss, Kakao & Kakaobutter, Nussmilch...

Vivien Belschner, Petra Belschner: Vegan backen
Süße, verwöhnende Rohkost-Leckereien

Hardcover gebunden, 214 Seiten

Kampenwand-Verlag, 2019 · ISBN: 978-3947738021

Preis: 19,85 Euro



Cherry Cherry Lady Kirschtorte wie im Schwarzwald

ZUTATEN BODEN

- 1 Cup Pekannüsse
- 1 1/2 Cup entsteinte Datteln
- 1 TL Kakaopulver
- 1/2 TL Bourbon Vanille-Paste
- 1 Prise Fleur de Sel

ZUTATEN CREMEFÜLLUNG

- 1 3/4 Cup Cashewkerne, 3 - 4 Stunden vorher in Wasser eingeweicht
- 1/2 Cup Kokosnussmilch
- 1/4 Cup Kokosnussöl geschmolzen, bei 42 °C im Wasserbad
- 1/4 Cup Agavendicksaft (oder flüssige Süße nach Wahl)
- 300 g frische Kirschen, entsteint (eine Handvoll davon für die Dekoration zur Seite stellen)

ZUBEREITUNG BODEN

Die Pekannüsse in der Küchenmaschine fein mahlen, anschließend die restlichen Zutaten der Reihe nach begeben, bis ein homogener Teig entsteht.

Zwei gleich große Tortenformen mit Frischhaltefolie auslegen, den Teig halbieren und in jeweils eine Form drücken, in den Kühlschrank stellen.

ZUBEREITUNG CREME

Alle Zutaten bis auf das Kokosöl im Standmixer zu einer geschmeidigen Creme mixen. Am Ende das Kokosöl auf höchster Stufe einlaufen lassen. Die Crememenge teilen und eine Hälfte zur Seite stellen.

Einen Boden aus dem Kühlschrank holen und mit 150 g frischen Kirschen belegen.

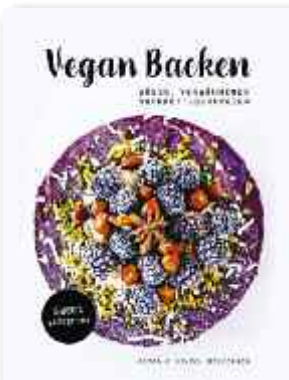
Eine Cremehälfte gleichmäßig darauf verteilen und zum Festwerden in den Gefrierschrank stellen.

Wenn die Masse fest ist, den vorbereiteten, zweiten Boden auf die Torte geben, die restlichen Kirschen auflegen und die verbliebene Creme darauf verteilen.

Im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Torte am nächsten Tag behutsam aus der Form lösen, mit Kirschen und Schokoladeraspeln dekorieren.

Aus:



Hinweis: 1 Cup entspricht einer Tasse mit ca. 240 ml.

Es gibt Messbecher mit ml und Cup-Angaben sowie Standard Cup-Messbecher, wie sie im anglo-amerikanischen Raum verwendet werden (z.B. Jamie Oliver Messbecher-Set).

Sie können aber auch ganz einfach eine passende Tasse nehmen, mit der Sie ca. 240 ml abmessen können.





Cupcakes Paradise in Your Hand

ZUTATEN BODEN

- 2 mehlige, weiche, süße Äpfel
- 1 Cup helle Nüsse
- 1/2 Cup Kokosmehl
- 1/2 Cup Buchweizenmehl
- 1 Cup Datteln, entsteint
vorzugsweise Medjool Datteln
- 2 EL Kokosöl, im Wasserbad bei
höchstens 42°C schmelzen
- 2 EL Kakaobutter, im Wasserbad bei
höchstens 42°C schmelzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- Zesten einer Orange (bio)*

ZUTATEN CREME

- 1 Cup Cashewkerne für 3 - 4 Stunden
eingeweicht
- 1/2 Cup getrocknete Feigen
- 1/2 Cup frische Feigen
- 1/2 Cup Kokosöl, im Wasserbad
unter 42 °C schmelzen
- 1/2 Zitrone geschält und entkernt
- 1/2 Cup Wasser
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Vanillepaste
- 1 TL Limettensaft
- 1/4 TL Limettenzeste*

ZUBEREITUNG BODEN

Für den Teig werden die Äpfel entkernt, geschält und in kleine Stücke geschnitten.

Die Mandeln fein mahlen und mit dem Kokosmehl in einer Schüssel vermischen.

Die restlichen Zutaten im Standmixer zu einem Mus mit cremiger Konsistenz verarbeiten, anschließend alles per Hand zu einem Teig kneten.

Die Teigmasse in Cupcake-Förmchen füllen und andrücken.

In der Mitte eine kleine Mulde bilden, kühl stellen, bis die Creme fertig ist.

ZUBEREITUNG CREME

Alle Zutaten für die Creme im Standmixer auf höchster Stufe so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht.

Die Creme in eine Schüssel umfüllen und in den Kühlschrank für ca. 30 Minuten geben.

Danach kann die Creme in einen Spritzbeutel eingefüllt und in kreisrunden Bewegungen auf den Teigboden aufgetragen werden. Mit frischen Feigen und Mandelsplittern dekorieren.

Bis zum Genießen kühl stellen.

*sehr dünne Streifen aus der äußersten Orangen- bzw. Limettenschale

Aus:







Carrot Cream Cake

ZUTATEN BODEN

(2 X 24 CM DURCHMESSER SPRINGFORMEN)

- 2 1/2 Cup Karotten, klein geschnitten
- 1 Cup Maulbeeren
- 1/4 Cup Sultaninen oder helle Rosinen
- 1 1/2 Cup Mandelmehl
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1/8 TL Salz
- 1/2 TL Vanillepulver
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 1/4 TL Macis oder Muskatnuss gerieben
- 1/4 TL Nelken
- 1 TL Orangenzesten (sehr dünne Streifen aus der äußersten Orangen-Schale)
- 2 EL Orangensaft

ZUTATEN SAHNE

- 2 Cup Cashewkerne, etwa 2 Stunden eingeweicht
- 1/4 Cup Orangensaft
- 1 Prise Salz
- 1/8 TL Vanille
- 1 1/2 TL Zitronensaft
- Nach Belieben 1 EL Ahornsirup
- 1/4 Cup Kokosöl, flüssig

DEKORATION

- Gehackte Nüsse und / oder Walnusshälften
- ein paar Maulbeeren und Sultaninen

ZUBEREITUNG BODEN

Die Karotten in der Küchenmaschine mit S-Messer fein häckseln. Die Maulbeeren, Sultaninen, das Mandelmehl, den Ingwer, das Salz, die Vanille, den Zimt, die Macis oder Muskatnuss, Nelken und Orangenzesten dazugeben und zu einem Teig, der gut zusammenhält, verarbeiten. Zum Schluss Orangensaft dazugeben und nochmals kurz pulsieren. Den Teig je zur Hälfte in zwei mit Backpapier ausgelegte 24 cm Durchmesser Springformen geben. Im Kühlschrank möglichst über Nacht fest werden lassen.

SAHNEZUBEREITUNG

Eine Hälfte der Sahne auf einen der beiden Böden gießen, die andere Hälfte der Sahne auf den anderen Boden gießen und beide Springformen dann im Kühlschrank oder Gefrierschrank fest werden lassen. Wenn die Sahne bei beiden Kuchenhälften fest geworden ist, wird die eine Hälfte Kuchen aus der Springform gelöst und auf die andere vorsichtig aufgelegt. Fest werden lassen und den Kuchen aus der Form nehmen. Mit der Orangensahne noch großzügig umhüllen und danach mit einem Spritzbeutel die Sahne aufspritzen und mit gehackten Nüssen und Maulbeeren dekorieren.

1 Tag vor dem Genießen zubereiten!

Aus:

