

Das ultimative, vegane Backpapier

Viele unserer Lieblingsrezepte können ganz leicht vegan zubereitet werden, indem einfach ein paar kleine Zutaten ausgetauscht werden. Mit dieser Liste kannst du gleich damit anfangen!

Eier sind nicht so harmlos wie sie erscheinen!

Jedes Jahr werden Millionen männlicher Eintagsküken getötet (vergast oder geschreddert), weil sie von der Eier-Industrie als wertlos angesehen werden.



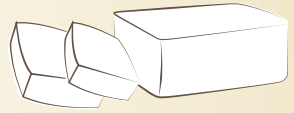
Als erstes solltest du herausfinden, ob Eier in deinem gewünschten Rezept zum Auflockern oder zum Binden verwendet werden, denn dann kannst du die Eier ganz einfach auf folgende Weise austauschen.



Butter lässt sich ganz einfach mit der gleichen Menge an Margarine austauschen, z. B.

- Alsan
- Deli Reform Pflanzenmargarine
- Landkrohn Bio-Plus-3
- Rama bio
- Reme Bio Margarine
- Sojola
- Vitaguell Vitagen

Tipp: Auf vegane Varianten achten, denn in Margarine verstecken sich oft Milchbestandteile oder auch mal Vitamin D3 aus Wollfett. Außerdem gilt wie bei Butter, beim Backen Vollfett- und nicht Halbfettmargarine verwenden.



Zum Auflockern?

- ✳ 60 g Sojajoghurt
+ 1 Prise Backpulver
+ 1 Schuss Mineralwasser
- ✳ 2 TL Natron
+ 2 EL Wasser oder 1 TL Essig
+ ½ TL Öl
→ aufschlagen
- ✳ 2 EL Mehl
+ 1 TL Backpulver
+ 2 EL Wasser
→ aufschlagen
- ✳ 2 EL Mehl
+ 1 EL Backpulver
+ 2 EL Öl
+ 2 EL Wasser
→ aufschlagen
- ✳ Im Notfall:
½ Dose Diätlimonade
oder 125 ml Mineralwasser
+ 1 EL Speisestärke



Zum Binden?

- ✳ 60 g Apfel- oder Bananenmus
+ 1 TL Öl
- ✳ 1-2 EL gemahlene Leinsamen oder Chiasamen
+ 3-4 EL Wasser
→ gut verrühren
- ✳ 1-2 EL Sojamehl
+ 2 EL Wasser
- ✳ 2 EL Speisestärke
+ 2 EL Wasser
- ✳ 60 g pürierter Seidentofu



Als Alternative zu Sahne:

Zunächst gilt es zu sehen, ob die Sahne im Rezept aufgeschlagen werden muss oder flüssig bleibt. Nicht alle pflanzlichen Sahnealternativen lassen sich aufschlagen; manche benötigen Sahnesteif für etwas Stabilität.

Zum Aufschlagen

- ✳ Leha Schlagfix
- ✳ Soyatoo Soja-, Reis- oder Kokoschlagcreme
- ✳ Soyana Bio Soja- oder Mandel Schlagcreme
- ✳ Natumi Cre Soy Sojasahne Bio
- ✳ Selbstgemachte Kokos-Schlagsahne

Als Flüssigkeit

- ☑ Die pflanzliche Sahnealternative versteckt sich im Supermarkt unter den Begriffen „Cuisine“ oder „Crème“ und ist z. B. aus Soja, Kokos, Reis, Hafer oder Dinkel.
- ☑ Kokosmilch

Ist im Rezept Eischnee gefragt, zum Beispiel für lockeren Käsekuchen, Baisers oder Macarons, gibt es folgende Alternativen:

Anstelle eines Eiweiß lässt sich 1 EL Agar-Agar-Pulver in 1 EL Wasser aufgelöst verwenden. Einfach aufschlagen und kühlen. Für jedes weitere Eiweiß einen weiteren Esslöffel Pulver aufschlagen.

Aquafaba (Kichererbsenwasser-Schnee)

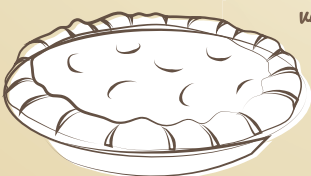
- 120 ml Kichererbsenwasser (Flüssigkeit aus einer Dose)
- + 1 TL Weinsteinbackpulver
- + 1 TL Johannisbrotkernmehl

mit einem Handrührgerät 2-5 Minuten aufschlagen, bis sich weiße Spitzen ziehen lassen. Zum Süßen 50 g Puderzucker hinzugeben. Entspricht einer Menge von 4-5 Eiweiß.

Natürlich gibt es auch fertige Ei-Alternativpulver, die du statt ganzer Eier, Eigelb oder Eiweiß verwenden kannst, z. B. 3 Pauly Ei-Ersatz, Orgran No Egg Ei-Ersatz, MyEY Ei-Ersatz, Arche VegEgg, Natura Ei-Ersatz.

Ei-Alternativen für Quichefüllungen

- Einfach jedes Ei mit 60 g püriertem, weichem (Seiden-)Tofu ersetzen. Kala Namak verleiht herzhaften Quiches einen eierartigen Geschmack und Kurkuma eine schöne Farbe.



Kokos-Schlagsahne

- 1 Dose Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- 1-2 EL Süßungsmittel nach Wahl
- Etwas Vanille

Die Dose Kokosmilch einen Tag vorher in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag den festgewordenen Teil der Kokosmilch vorsichtig abheben. (Kokoswasser anderweitig verwenden.)

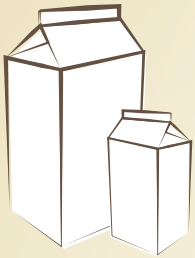
In einer sehr kalten Schüssel bis zur gewünschten Konsistenz mit dem Süßungsmittel und der Vanille mit dem Handrührgerät aufschlagen.

Tipp: Wenn du nur einen Klecks Sahne zum Kuchen, Eis oder auf die heiße Schokolade möchtest, kannst du auch auf eine vegane Sprühhcreme z.B. von Leha Schlagfix oder Soyatoo, zurückgreifen.

Milchprodukte – du willst doch wohl keine Babys beklauen??

Kühe geben aus dem gleichen Grund Milch wie Menschen und andere Säugetiere – nämlich, um ihre Jungen zu ernähren. In der Milchindustrie jedoch werden ihnen die Babys kurz nach der Geburt entrisen.

Statt Milch kannst du in deinem Rezept einfach die gleiche Menge an folgenden pflanzlichen Drinks verwenden:



- ➔ Soja-Drink (besonders gute Backeigenschaften)
- ➔ Hafer-Drink
- ➔ Mandel-Drink
- ➔ Dinkel-Drink
- ➔ Haselnuss-Drink
- ➔ Reis-Drink

Tipp: Ungesüßte Geschmacksrichtungen eignen sich zum Backen am besten. Bei gesüßten Drinks solltest du die Zuckermenge entsprechend anpassen.

Buttermilch-Alternative

- ➔ 250 ml ungesüßter Soja-Drink
- ➔ 15 ml (circa 1 EL) Zitronensaft, Apfel- oder weißer Balsamessig



Beides gut vermischen und kurz stehen lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Honig es ist nicht süß, anderen etwas wegzunehmen

Bienen arbeiten lange für ihren Honig, den sie für ein gesundes Leben brauchen. In der industrialisierten Honigproduktion wird dieser allerdings durch minderwertiges Zuckerwasser ersetzt.

In der Regel kannst du Honig einfach 1:1 mit folgenden flüssigen Süßungsmitteln auf pflanzlicher Basis austauschen:

- ➔ Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft
- ➔ Ahorn-, Dattel-, Johannisbrot- oder Zuckerrübensirup
- ➔ Reissirup oder Vollreismalz

Mit diesen Tipps kannst du im Nullkommanichts solche Leckereien zaubern!

Mit ganz viel  gemacht von **PETA** stoppt tierquälerei!

Statt anderer Milchprodukte wie Joghurt, Frischkäse oder saure Sahne kann man einfach die gleiche Menge an Alternativprodukten verwenden.

Tipp: Bei Pflanzenjoghurt gilt das Gleiche wie bei Pflanzendrinks: Sojavarianten verfügen über gute Backeigenschaften; verschiedene Geschmacksrichtungen wie z.B. Vanille können den Kuchen geschmacklich unterstreichen; eventuell muss die Zuckermenge angepasst werden.

Tipp: Als Quarkalternative Pflanzenjoghurt in einem Kaffeefilter, Küchen- oder Mulltuch in einem Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank etwa 8 Stunden (z.B. über Nacht) abtropfen lassen. 500 g Sojajoghurt entspricht ca. 250 g Soja-„Quark“

Gelatine Knochen und Haut haben im Kuchen nichts zu suchen

Schweine sind einfühlsame, intelligente und saubere Tiere. Trotzdem werden sie in engen und dreckigen Boxen eingepfercht und häufig bei vollem Bewusstsein getötet.

Leckere Tortenfüllungen, -cremes und Fruchtkompotts lassen sich auch wunderbar ohne Gelatine zubereiten. Als Alternativen kannst du folgende Produkte verwenden:

Agar-Agar mit der Flüssigkeit verrühren, aufkochen und etwa 10 Min. köcheln lassen. 6 Stunden oder am besten über Nacht kaltstellen

➔ Dosierung: 1-2 TL auf 500 ml Flüssigkeit.

Johannisbrotkernmehl bindet sogar kalt

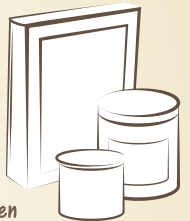
➔ Dosierung: 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit.

Guarkernmehl muss in etwas Flüssigkeit aufgekocht werden und kann dann unter die Creme oder Füllung gehoben werden

➔ Dosierung: 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit.

Stärke und Puddingpulver mit etwas kalter Flüssigkeit anrühren. Restliche Flüssigkeit aufkochen, angerührtes Pulver hinzufügen und nochmal aufkochen

➔ Dosierung: 3-4 TL Stärke auf 500 ml Flüssigkeit.



Verzieren und Dekorieren

Schokoladenüberzüge und Verzierungen lassen sich wunderbar ganz ohne Tierleid kreieren. Auch das Überziehen von Torten und das Füllen von Keksen sind mühelos vegan möglich. Bei **Zartbitterkuvertüre** auf Sorten ohne Milchpulver zurückgreifen oder **vegane Reismilchkuvertüre** ausprobieren.

Bei **bunten Verzierungen** und **Lebensmittelfarbe** pflanzliche Produkte wählen. Niemand will als „echtes Karmin“ oder E120 deklarierte versteckte Läuse im Kuchen.

Marzipan ist rein pflanzlich und auch **Nougat** und **fertiges Rollfondant** sind oft „aus Versehen vegan“.

