



# Der vegane Back-Guide



Viele unserer Lieblingsrezepte lassen sich ganz leicht vegan zubereiten, indem einfach ein paar Zutaten ausgetauscht werden. Diese Übersicht hilft dir dabei.

## Alternativen für Eier

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

### Als Triebmittel\*

- 1 **60 g** Sojajoghurt  
+ **1 Prise** Backpulver  
+ **Schuss** Mineralwasser
- 2 **2 TL** Natron  
+ **3 TL** Zitronensaft  
oder Apfelessig
- 3 **2 EL** Mehl  
+ **1 TL** Backpulver  
+ **2 EL** Wasser  
→ aufschlagen
- 4 **2 EL** Mehl  
+ **1 TL** Backpulver  
+ **2 EL** Öl  
+ **2 EL** Wasser  
→ aufschlagen
- 5 Im Notfall:  
**1/2 Dose** Diätlimonade oder  
**125 ml** Mineralwasser  
+ **2 EL** Speisestärke

\* ersetzt jeweils 1 Ei

### Zum Binden\*

- 1 **60 g** Apfel- oder Bananenmus  
+ **1 TL** Öl
- 2 **1-2 EL** gemahlene Leinsamen  
oder Chiasamen  
+ **3-4 EL** Wasser  
→ gut verrühren, kurz quellen lassen
- 3 **1-2 EL** Soja- oder Kichererbsenmehl  
+ **2 EL** Wasser
- 4 **2 EL** Speisestärke  
+ **2 EL** Wasser
- 5 **60 g** pürierter Seidentofu



### Eischnee-Alternative (z. B. Käsekuchen, Baisers oder Macarons)

- 1 **120 ml** Kichererbsenwasser (Flüssigkeit aus einer Dose Kichererbsen)  
+ **1 TL** Weinsteinbackpulver  
+ **1 TL** Johannisbrotkernmehl  
Mit einem Handrührgerät 2-5 Min. aufschlagen, bis sich weiße Spitzen ziehen lassen. Zum Süßen 50 g Puderzucker hinzugeben. Entspricht einer Menge von 4-5 Eiweiß und nennt sich Aquafaba (Schnee aus Kichererbsenwasser).
- 2 Im Notfall:  
**1 EL** Agar-Agar-Pulver  
+ **1 EL** Wasser  
→ auflösen, dann aufschlagen und kühlen.  
Für jedes weitere Eiweiß einen weiteren Esslöffel Pulver aufschlagen.

### Ei-Alternative für Quichefüllungen

Einfach jedes Ei mit 60 g püriertem, weichem (Seiden-)Tofu ersetzen. Kala Namak verleiht herzhaften Quiches einen eiartigen Geschmack und Kurkuma eine schöne Farbe (vorsichtig dosieren). Natürlich gibt es auch fertige Ei-Alternativpulver, die du statt ganzer Eier, Eigelb oder Eiweiß verwenden kannst.

### Hinter Eiern verbirgt sich enormes Leid.

Trotz Kükentötungsverbot leiden Hühner und Küken weiter. Männliche Embryonen werden teils im Ei vernichtet oder nach dem Schlupf wenige Monate gemästet und dann im Schlachthaus getötet. Eier in verarbeiteten Produkten oder in Restaurants stammen oftmals aus dem Ausland, wo die meisten männlichen Küken direkt nach dem Schlüpfen vergast werden. Auch am Leid der Hennen in der Eierindustrie ändert das Verbot nichts.

Gut zu wissen

## Alternative für Milch

Statt Milch kannst du für dein Rezept einfach die gleiche Menge der folgenden pflanzlichen Drinks verwenden:

- Sojadrink (besonders gute Backeigenschaften)
- Haferdrink
- Mandeldrink
- Dinkeldrink
- Haselnussdrink
- Reisdrink



### Tipp

Ungesüßte Drinks eignen sich am besten zum Backen. Bei gesüßten Drinks die Zuckermenge entsprechend anpassen.



## Alternative für Buttermilch

- **250 ml** ungesüßter Sojadrink
- **15 ml** (ca. 1 EL) Zitronensaft, Apfel- oder weißer Balsamessig

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



## Alternative für Sahne

Schaue, ob die Sahne im Rezept aufgeschlagen werden muss oder flüssig bleibt. Nicht alle pflanzlichen Sahnealternativen lassen sich aufschlagen; manche benötigen Sahnestief für etwas Stabilität.

### Zum Aufschlagen

- 1 **Soja-, Reis- oder Kokoschlagschne**
- 2 **Selbstgemachte Kokoschlagsahne**  
• **1 Dose** Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)  
• **1-2 EL** Süßungsmittel nach Wahl  
• Etwas Vanille

Die Dose Kokosmilch einen Tag vorher in den Kühlschrank stellen. Es wird dann nur der fest gewordene Teil der Kokosmilch verwendet. Diesen in einer sehr kalten Schüssel bis zur gewünschten Konsistenz mit dem Süßungsmittel und der Vanille mit dem Handrührgerät aufschlagen.

### Als Flüssigkeit

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

### 2 Kokosmilch

### Tipp

Wenn du nur einen Klecks Sahne zum Kuchen, Eis oder auf die heiße Schokolade möchtest, kannst du auch auf eine vegane Sprühcreme zurückgreifen.



## Alternative für Quark

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 entsprechen ca. 250 g Sojaquark.**

### Kühe werden für Milchprodukte ausgebeutet.

Kühe geben aus dem gleichen Grund Milch wie Menschen und andere Säugetiere: um ihre Kinder zu ernähren. In der Milchindustrie werden ihnen die Babys meist kurz nach der Geburt entrisen. Das Leben in den Milchbetrieben bedeutet für Kühe Stress, Entbehrung und Krankheit. Viele Kühe werden deswegen bereits im Alter von rund fünf Jahren wertlos für die Milchwirtschaft und im Schlachthaus getötet.

Gut zu wissen

## Alternative für Butter

**Butter lässt sich ganz einfach mit der gleichen Menge Margarine austauschen.** Auf vegane Varianten achten, denn in Margarine verstecken sich manchmal Milchbestandteile oder Vitamin D3 aus Wollfett. Außerdem gilt wie bei Butter: beim Backen Vollfett- und nicht Halbfettmargarine verwenden.

### Weitere Möglichkeiten:

- **Sonnenblumenöl, Rapsöl** Für saftige Teige (z. B. Rührkuchen)  
**80 g Öl + 20 g Flüssigkeit** (entspricht 100 g Butter)
- **Kokosöl 60 g** Kokosöl + ca. **3 EL Wasser** (entspricht 100 g Butter)
- **Nussmus (z. B. Mandelmus)**  
Für feine Cremes und besonderen Geschmack

## Alternative für Gelatine

**Leckere Tortenfüllungen, -cremes und Fruchtkompotts lassen sich 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 besser über Nacht kaltstellen. Dosierung: 1-2 TL auf 500 ml Flüssigkeit. Säure- und fetthaltige Speisen können die Gelierkraft schwächen.

**Pektin:** Besonders für Marmeladen, Fruchtgelees und Konfitüren geeignet. Etwas Zitronensäure für die Aktivierung der Gelierkraft hinzufügen. Dosierung: ca. 5 g Pektin auf 500 g Frucht

**Johannisbrotkernmehl** bindet sogar kalt. Eignet sich gut für cremige, fett-haltigere Speisen. Sehr ergiebig, besser gering dosieren und ggf. nachdosieren. Ca. 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit

**Guarkernmehl** bindet rasch, muss in etwas Flüssigkeit aufgekocht werden und kann dann unter die Creme oder Füllung gehoben werden. Dosierung: 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit.

**Pfeilwurzelmehl:** Auf 100 ml Flüssigkeit ca. 1 gestr. TL. Immer erst in kaltem Wasser anrühren und dann zur heißen Flüssigkeit geben. Für Puddings, Cremes und glutenfreies Backen ideal.

**Stärke und Puddingpulver** mit etwas kalter Flüssigkeit anrühren. Restliche Flüssigkeit aufkochen, angerührtes Pulver hinzufügen und noch mal aufkochen. Dosierung: 3-4 TL Stärke auf 500 ml Flüssigkeit.

### Tipp

Es empfiehlt sich vorab eine kleine „Gelierprobe“ – einen Löffel der Masse auf einen kalten Teller geben, abwarten, und ggf. nachjustieren.

### Gelatine – Knochen und Haut von Schweinen.

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

Gut zu wissen

## Honig

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

<b>Agavendicksaft</b>	milder, fast neutraler Geschmack
<b>Ahornsirup</b>	karamellartiger Geschmack
<b>Apfeldicksaft</b>	fruchtig-süß, mit einer leichten Säure
<b>Birndicksaft</b>	karamellartiger Geschmack
<b>Dattelsirup</b>	karamellartiger, leicht malziger Geschmack
<b>Johannisbrotsirup</b>	karamellartiger, leicht schokoladiger Geschmack
<b>Reissirup</b>	milder, leicht nussiger Geschmack
<b>Zuckerrübensirup</b>	würzig-süß, kräftig, malzige Note



### Honig – für uns nicht essentiell, für die Bienen schon.

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

Gut zu wissen

## Verzieren und Dekorieren

**Schokoladenüberzüge und Verzierungen lassen sich wunderbar ganz ohne Tierleid kreieren. Auch das Überziehen von Torten und das Füllen von Keksen ist mühelos vegan möglich.**

**Zartbitterkuvertüre** ist oft vegan, achte auf Sorten ohne Milchpulver oder probiere vegane **Reismilchkuvertüre** aus.

Bei bunten Verzierungen und Lebensmittelfarbe pflanzliche Produkte wählen. Achte auf die Deklaration E120, dahinter verbirgt sich „echtes Karmin“, ein Farbstoff, der aus Läusen hergestellt wird.

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



## Hilfreiche Tipps

• **Backtriebmittel:** Bei Rezepten ohne Eier empfiehlt sich oft ein zusätzlicher Teelöffel Backpulver oder Natron.

• **Dosierung:** Die Menge und Wirkung der Alternativen können variieren – daher empfiehlt es sich, Rezepte leicht anzupassen oder mit kleinen Mengen zu testen.

• **Funktion:** Eier dienen oft mehreren Funktionen gleichzeitig (Bindung & Lockerung) – bei komplexen Rezepten ggf. mehrere Alternativen kombinieren.

• **Geschmack:** Manche Alternativprodukte bringen Eigengeschmack mit (z. B. Banane, Kokosöl, Ahornsirup).

• **Konsistenz:** Beim Backen mit pflanzlichen Drinks/Ölen ggf. die Flüssigkeitsmenge leicht anpassen.

Für mehr Infos und Inspiration:  
**PETA.de/Rezepte**

Folge uns auch auf:



**PETA**