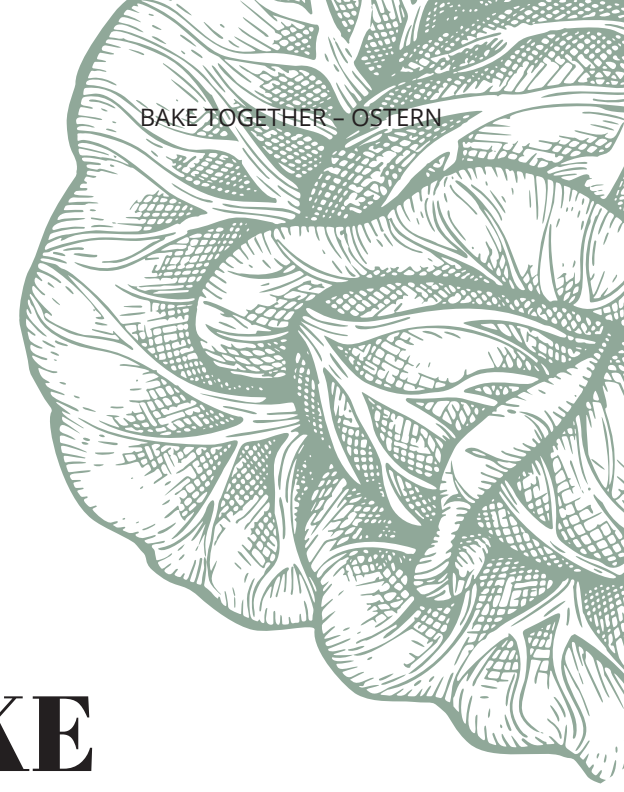




Vegan **BAKE TOGETHER**

DAS MAGAZIN VON BAKE TO THE ROOTS UND ZIMTKEKS & APFELTARTE

AUSGABE 1/2020



BAKE TOGETHER GOES VEGAN!

*Eine Woche lang vegane
Rezepte für jede Gelegenheit.*

Vegane Rezepte werden immer vielfältiger – auch auf unsern Blogs spielen sie mittlerweile eine nicht unwichtige Rolle. Weil wir beide auch im Privatleben oft vegan kochen und backen, dachten wir uns, dass ein veganes Special für unser “Bake Together” eine gute Idee wäre.

Eine Woche lang gab es jeden Tag ein neues veganes Rezept – vom Frühstück bis zum Kuchen für den Sonntag Nachmittag ist alles dabei. Damit die Rezepte nicht auf unseren Blogs untergehen, haben wir uns gedacht, dass wir sie hier einfach sammeln und Euch zum Download bereitstellen.

Viel Spass beim Durchschauen des veganen Bake Together Magazins!

UNSERE REZEPTE



Pancakes mit Bananen & Beeren

Zimtkeks & Apfeltarte

Zum Frühstück dürfen Pancakes nicht fehlen – diese hier schmecken besonders lecker mit ein paar frischen Beeren.

10



Overnight Oats mit Granola

Bake to the roots

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages sagt man – mit Overnight Oats startet man definitiv gut in den Tag!

12



Linsendip mit Naan Brot

Bake to the roots

Zwischendurch braucht man ab und an einen Snack – wie wäre es damit einem Dip, ein paar Gemüsesticks und etwas Brot?

14



Carrot Cake Energy Balls

Zimtkeks & Apfeltarte

Energie in Kugelform – ein schneller und leckerer Snack für zwischendurch...

16



Kokosnuss Linsen Suppe

Bake to the roots

Suppen wärmen Körper und Seele. Die Kombination von Kokosnuss und Linsen tut da ein besonders gutes Werk.

18



UNSERE REZEPTE



Bärlauch Süppchen mit Erbsen

Zimtkeks & Apfeltarte

Ein warmes Süppchen
mit Bärlauch ist einfach
unschlagbar.

20



Kichererbsen Tikka Masala

Bake to the roots

Ein Klassiker der indischen
Küche, der aus England kommt.
Tikka Masala mit Kichererbsen
in einer cremigen Soße.

22

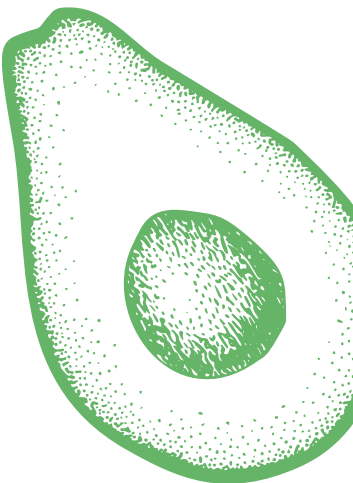


Chili sin Carne

Zimtkeks & Apfeltarte

Ein weiterer Klassiker, der in
der veganen Version so lecker
schmeckt, wie sein Vorbild mit
tierischen Produkten ... wenn
nicht sogar besser!

24



Dinkelflocken Cookies

Bake to the roots

Außen knusprig und innen
schön weich – so sollten die
perfekten Cookies sein.

26



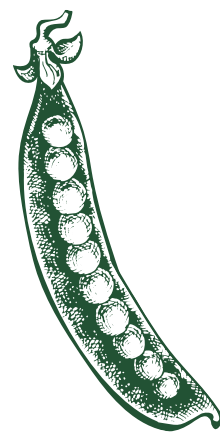
Müsli Cookies

Zimtkeks & Apfeltarte

Wie wäre es zum Frühstück mit
Cookies? Müsli Cookies sind
sicher eine tolle Alternative.

28

UNSERE REZEPTE



Kokosnuss Schokomousse

Bake to the roots

Luftig, locker und ganz ohne Sahne und Ei. Vegane Schokomousse funktioniert mit Aquafaba.

30



Schokopudding wie von Oma

Zimtkeks & Apfeltarte

Wenn Oma Pudding mochte, kann der für uns nur gut sein. Dieser hier kommt ohne tierische Zutaten aus.

32



Coconut Chocolate Cream Pie

Bake to the roots

Das Highlight für jeden Sonntag Nachmittag: ein leckerer Pie mit viel Schokolade und Kokosnuss

34



Apfeltarte mit Zimtstreuseln

Zimtkeks & Apfeltarte

Leckere Äpfel könnten sich keinen besseren Ort vorstellen um sich mit Zimtstreuseln zu treffen ...

36

Vegane Pancakes mit Bananen & Beeren

Zum Frühstück dürfen leckere Pancakes nicht fehlen – diese hier schmecken besonders lecker mit ein paar frischen Bananen und Beeren.

- 1 Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Diese dann mit der Milch, dem Wasser und Ahornsirup vermischen. Zu diesem Mix nun Mehl, Backpulver und Salz zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Für 10 Minuten stehen lassen.
- 2 Inzwischen eine Pfanne erhitzen und Kokosöl hinein geben. Die Pancakes bei mittlerer Hitze braten, sobald sich Blasen bilden, könnt Ihr die Pancakes vorsichtig umdrehen. Bis zur gewünschten Bräune braten, dann auf einen Teller geben und mit Beeren, Banane und Ahornsirup sofort heiß servieren.

Für 2 Portionen (12 Pancakes)

- 1 sehr reife Banane
- 150 g Dinkelmehl
- 100 ml Hafermilch
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Ingwer, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 3 EL Ahornsirup
- 100 ml Sprudelwasser
- Kokosöl zum Ausbacken
- Blaubeeren, Banane, Ahornsirup

Overnight Oats mit gebackenem Granola

.....
*Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages sagt man – mit leckeren
Overnight Oats startet man definitiv gut in den Tag!*
.....

- 1
- Die Haferflocken/Dinkelflocken in eine Schüssel geben und mit dem Kokosdrink/Haferdrink und Vanille Extrakt vermischen. Chiasamen mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben. Haferflocken/Dinkelflocken und Chiasamen etwa 20 Minuten quellen lassen. Haferflocken/Dinkelflocken auf zwei Serviergläser aufteilen, die gequollenen Chiasamen (aka. Chiapudding) daraufschichten. Die zerquetschten Himbeeren und den veganen Joghurt ebenfalls in die Gläser Schichten, abdecken und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2
- Für das Granola Den Ofen auf 160°C (325°F) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen. Die Haferflocken/Dinkelflocken mit den Kokosflocken, gehackten Mandeln, Pekannüssen, Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Kokosöl, Honig und Vanille Extrakt in einer kleinen mikrowellensicheren Schüssel vermischen und dann erhitzen, bis das Kokosöl geschmolzen ist – gut verrühren. Über die Haferflocken/Dinkelflocken-Mischung schütten und alles gut vermischen. Auf das Blech geben und ausbreiten – für 20-24 Minuten backen. Die Flocken sollten eine schöne goldene Farbe bekommen haben und duften. Checkt nach etwa 15 Minuten und vermischt alles einmal, damit alles gleichmäßig röstet. Vorsicht – nicht verbrennen lassen! Aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen. Sollten größere Stücke zusammenkleben, diese zerbrechen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren. Das Granola sollte etwa 2 Wochen frisch bleiben.
- 3
- Zum Servieren etwas vom Granola auf die Overnight Oats geben, mit frischen Beeren und Kokosfleisch (optional) dekorieren. Das gebackene Granola kann man auch separat mit etwas (veganem) Joghurt und frischen Beeren essen.

Für die Overnight Oats

- 120 g
- Haferflocken
- 120 ml
- Kokosdrink
- 1/2 TL
- Vanille Extrakt
- 2 EL
- Chiasamen
- 100 g
- Himbeeren
- 4-6 EL
- veganer Joghurt

Für das Granola

- 60 g
- Haferflocken
- 20 g
- Kokosflocken
- 20 g
- Mandeln, gehackt
- 20 g
- Pekannüsse, gehackt
- 1 TL
- Kokosblütenzucker
- 1
- Prise Salz
- 1 EL
- Kokosöl
- 2 EL
- Agavendicksaft
- 1/4 TL
- Vanille Extrakt

Linsen Dip mit Naan Brot und Gemüse

Zwischendurch braucht man ab und an einen Snack – wie wäre es damit einem Dip, ein paar Gemüsesticks und etwas Brot?

- 1 Die Hefe in eine große Schüssel bröckeln und mit dem lauwarmen Wasser und Zucker verrühren – für etwa 10 Minuten stehen lassen. Mehl, Joghurt, Öl und Salz zur Schüssel dazugeben und alles innerhalb von etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und an einem warmen Ort für 60-75 Minuten gehen lassen.
- 2 Während der Teig geht den Linsen-Dip und das Gemüse vorbereiten. Die Zwiebel für den Dip schälen und fein würfeln, mit den Linsen in einen Topf geben, Kreuzkümmel dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen, dann die Hitzezufuhr reduzieren und für 25-30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen weich sind, vom Herd nehmen und die noch vorhandene Flüssigkeit abschütten und die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Koriander waschen und grob hacken – etwas davon zur Seite legen für die Deko und den Rest mit den Linsen, Öl und Limettensaft in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste pürieren. Noch einmal gut mit Salz und Pfeffer würzen. In eine flache Schale geben und mit etwas Öl und Limettensaft beträufeln, den gehackten Koriander und ein paar Chiliflocken (optional) darüber streuen. Bis zum Servieren zur Seite stellen. Das Gemüse waschen, trocknen und dann in Streifen (ca. 5cm lang) schneiden. Zur Seite stellen.
- 3 Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat aus der Schüssel nehmen und in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem ovalen Fladen mit einer Dicke von etwa 0,5cm ausrollen. Auf die Arbeitsfläche legen und mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken. Für etwa 10 Minuten ruhen lassen. Eine große Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Teigfladen darin von jeder Seite etwa 2-3 Minuten frittieren/ausbacken – die Fladen sollten Blasen werfen und etwas Farbe bekommen, aber nicht verbrennen. Die fertigen Brote auf einen Teller legen und abdecken, damit sie warm bleiben. Mit dem restlichen Teig wiederholen.
- 4 Für das Knoblauchöl das Öl mit dem gepressten Knoblauch vermischen. Die Brote damit bestreichen und dann noch warm mit dem Dip und dem Gemüse servieren. Dazu passen auch eingelegte Oliven und Zwiebelringe.

Für das Naan Brot

- 10 g** frische Hefe
- 120 ml** lauwarmes Wasser
- 1/2 TL** Zucker
- 300 g** Dinkelmehl (T630)
- 60 g** Soja Joghurt
- 1 EL** Olivenöl
- 1/2 TL** Salz
- Öl zum Ausbacken

Für den Linsen-Dip

- 1** rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 200 g** rote Linsen
- 1 TL** Kreuzkümmel, gem. Salz, Pfeffer
- 1 Bund** Koriander
- 60 ml** Olivenöl, plus mehr
- 2 EL** frischer Limettensaft
- Chiliflocken (optional)

Für das Gemüse und Öl

- je 1** rote Paprika, Karotte
- 2** Stangensellerie
- 2 EL** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe, gepresst

Vegane Carrot Cake Energy Balls

Energie in Kugelform – ein schneller und leckerer Snack für zwischendurch. Egal ob zum Frühstück dazu, oder einfach in einer kleinen Pause am Nachmittag. Diese Bällchen schmecken immer...

- 1 Zunächst die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Blitzhacker geben und klein machen. Aus der Schüssel entfernen und naheinander Nüsse, Kokosflocken und Haferflocken ebenfalls klein raspeln. Die Datteln, Ahornbutter und Karotten wieder in den Blitzhacker geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann lassen sich die Bällchen besser rollen.
- 2 Am besten mit feuchten Händen kleine, Walnuss-große Kugeln rollen und diese in Kokosraspeln oder in gehackten Nüssen wälzen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Wer mag, kann noch Zimt hinzufügen, ich mochte die Bällchen auch ohne Zimt sehr gerne!

Für 16-18 Bällchen

- 125 g** Karotten
- 50 g** Pekannüsse
- 75 g** feine Haferflocken
- 25 g** Kokosflocken
- 6** Datteln (Medjool)
- 50 g** Ahornbutter oder Mandelbutter
- 1/2 TL** Zimt (optional)
- Kokosraspel oder gehackte Nüsse



Vegane Kokosnuss Linsen Suppe

Suppen wärmen Körper und Seele. Die Kombination von Kokosnuss und Linsen tut da ein besonders gutes Werk. Die Suppe darf ruhig etwas schärfer gewürzt werden, dann wärmt sie noch mehr!

- 1 Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Wenn die Blätter groß sind, grob hacken und dann zur Seite stellen.
- 2 Das Kokosöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Ingwer dazugeben und für 2-3 Minuten anbraten, bis alles weich ist und etwas Farbe bekommen hat – ständig rühren, damit nichts anbrennt. Currypulver und Cayenne Pfeffer dazugeben,iterrühren und kurz mit anbraten. Die Kokosmilch dazugeben unditerrühren. Linsen, Kokosraspel, Salz und heißes Wasser dazugeben und alles gut verrühren. Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitzezufuhr reduzieren und alles für etwa 25 Minuten köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren.
- 3 Sobald die Linsen gar sind den abgetropften Spinat zum Topf dazugeben unditerrühren. Wenn der Spinat etwas Volumen verloren hat die gestückelten Tomaten dazugeben und alles noch einmal etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, falls notwendig. Mit Soja-Joghurt, ein paar Chiliflocken und Brot servieren.

Für 4-6 Portionen

- 2 rote Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (6cm)
- 2 EL Kokosöl
- 4 TL Currypulver
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer
- 400 g Kokosmilch (1 Dose)
- 200 g rote Linsen
- 40 g Kokosraspel
- 1 1/2 TL Salz
- 1 l heißes Wasser
- 200 g Babyspinat
- 400 g Tomaten, gestückelt
- Salz, Pfeffer

Veganes Bärlauch Süppchen mit Erbsen

Ein warmes Süppchen mit Bärlauch ist einfach unschlagbar – die Bärlauch Saison sollte auf jeden Fall genutzt werden um diese Köstlichkeit zu kochen.

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Kartoffeln zufügen und kurz mitbraten, dann die Gemüsebrühe angießen.
- 2 Erbsen zufügen und alles für ca. 15 Minuten weich köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren, dann Crème fraîche und klein gehackten Bärlauch zufügen. Nochmals erhitzen, dann wieder pürieren.
- 3 Suppe mit ein wenig Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Heiß in Teller einfüllen und mit einem kleinen Klecks Creme fraîche und etwas Bärlauch garniert servieren.

1 Zwiebel

Öl zum Anbraten

350 g Kartoffeln (mehlig)

500 g TK-Erbsen

1l Gemüsebrühe

1 Bund Bärlauch

100 g vegane Crème fraîche

Salz, Pfeffer,
Muskatnuss

Kichererbsen Tikka Masala

.....
Ein Klassiker der indischen Küche, der eigentlich aus England kommt. Tikka Masala mit Kichererbsen in einer cremigen Soße.
.....

- 1
- Den Ofen auf 200°C (390°F). Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken – zusammen mit den gekochten Kichererbsen, Öl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Garam Masala, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer dazugeben gut vermischen. Auf dem Backblech verteilen und dann für etwa 25 Minuten backen – zwischendurch immer wieder mal umdrehen, damit alles gleichmäßig anrösten kann.
- 2
- Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abrinnt. Einen Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben, die Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen und dann abgedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen – das Wasser sollte komplett aufgesogen worden sein. Wenn der Reis gar ist vom Herd ziehen und noch etwa 5-6 Minuten ziehen lassen.
- 3
- Während die Kichererbsen rösten und der Reis kocht, die Tikka Masala Soße vorbereiten. Dafür die Zwiebel schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und in etwa 2-3 Minuten glasig andünsten. Die gestückelten Tomaten, Cashewkerne, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chilipulver und Garam Masala Pulver dazugeben und für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Temperatur noch einmal reduzieren und dann die Soße für weitere 6-8 Minuten köcheln lassen – sollte die Soße zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser dazugeben. Die gerösteten Kichererbsen dazugeben und unterrühren. Die Soße mit etwas gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit dem Reis servieren.

Für die Kichererbsen

- 2-3
- Koblauchzehen
- 1
- Stück Ingwer (1,5cm)
- 300 g
- Kichererbsen, gekocht
- 1-2 EL
- Olivenöl
- 1 EL
- Zitronensaft
- 1/2 TL
- Garam Masala Pulver
- 1/2 TL
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Für den Reis

- 200 g
- Basmati Reis
- 400 ml
- Wasser
- etwas Salz

Für die Tikka Masala Soße

- 1
- rote Zwiebel (klein)
- 2-3
- Knoblauchzehen
- 1
- Stück Ingwer (1,5cm)
- 1-2 EL
- Olivenöl
- 100 g
- Cashewkerne
- 400 g
- Tomaten, gestückelt (1 Dose)
- 1 TL
- Kreuzkümmelpulver
- 1 TL
- Korianderpulver
- 1 TL
- Chilipulver
- 1 TL
- Garam Masala Pulver
- Salz, Pfeffer



Veganes Chili sin Carne

Ein weiterer Klassiker, der in der veganen Version so lecker schmeckt, wie sein Vorbild mit tierischen Produkten ... wenn nicht sogar besser!

- 1 Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls in Würfel zerteilen.
- 2 Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zufügen und anbraten. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel zufügen und kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Brühe, gehackte Tomaten, Bohnen und Mais zufügen und aufkochen. Linsen und Paprika hineingeben und auf kleiner Flamme für ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 3 Sollte das Chili zu dick werden, noch ein wenig Wasser angießen. Nun endgültig kräftig abschmecken mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, nach Belieben Zimt und Cayennepfeffer.
- 4 Chili auf Teller verteilen und mit einem Klecks Creme fraiche servieren. Dazu passt Baguette oder Tortilla Chips.

Tipp: Ihr könnt auch Wraps damit füllen und das Ganze dann mit Guacamole servieren..... sehr lecker!

Für 4 Portionen

- 2 EL** Olivenöl
- 2** rote Zwiebeln
- 2-3** Knoblauchzehen
- 2** rote Paprika
- 2 EL** Tomatenmark
- 500 ml** Wasser
- 3 TL** Gemüsebrühe
- 80 g** rote Linsen
- 1 Dose** stückige Tomaten
- 2 Dosen** Kidneybohnen
- 1 Dose** Mais (kleine Dose)
- 1/2 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer, Zimt (nach Belieben)

Vegane Dinkelflocken Cookies

Außen knusprig und innen schön weich – so sollten die perfekten Cookies sein. Durch das Anrösten der Haferflocken und Nüsse bekommen die Cookies noch einmal einen besonders tollen Geschmack.

- 1 Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Haferflocken mit Haselnüssen, 1 EL des Zuckers und Zimt vermischen und zur Pfanne dazugeben. Für etwa 4-5 Minuten unter ständigem Rühren anrösten, bis die Mischung anfängt zu duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen. Das Apfelmus und die restlichen 3 EL Zucker in eine große Schüssel geben und verrühren. Mehl dazugeben und unterrühren. Die Haferflockenmischung dazugeben und alles gut verrühren. Mit einem Cookie Scoop (Eisportionierer) oder Esslöffeln Teigportionen mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und leicht flachdrücken. Für 11-12 Minuten backen – die Ränder dürfen etwas Farbe bekommen. Aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für ca. 9 Cookies

- 75 g Margarine
- 100 g Dinkelflocken
- 75 g Haselnüsse, gemahlen
- 4 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 80 g Apfelmus
- 50 g Dinkelmehl (T 630)



Vegane Müsli Cookies

.....
Wie wäre es zum Frühstück mit Cookies? Müsli Cookies sind sicher eine tolle Alternative – oder einfach als Snack zwischendurch.

- 1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 In einer Schüssel das Mehl, Zucker, Zimt und 1 Prise Salz mischen. Das Rapsöl und die Milch verrühren und zu den trockenen Zutaten zufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt das Müsli zugeben und unterheben.
- 3 Mit zwei Esslöffeln gleich große Teigmengen abnehmen (etwa walnuss-groß) und auf das Backblech geben. Etwas andrücken. Die Cookies auf der zweiten Schiene von unten für 15 – 20 Minuten hell ausbacken. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 4 In einer Dose oder einem Glas luftdicht verschlossen aufbewahren.

Für ca. 30 Cookies

- 200 g** Dinkelvollkornmehl
- 50 g** Rohrzucker
- 1 TL** Zimt
- 75 ml** Rapsöl
- 1 TL** Vanille Extrakt
- 100 ml** Hafermilch
- 200 g** Früchtemüsli (vegan)

Für die Füllung

- 400 g** Frischkäse
- 200 g** Schmand
- 175 g** Zucker
- 4** Eier
- 1 TL** Vanillepaste
- 1** Prise Salz
- 1** Bio-Zitrone, Abrieb und Saft

Kokosnuss Schokoladenmousse

Luftig, locker und ganz ohne Sahne und Ei. Vegane Schokomousse funktioniert mit Aquafaba und kann definitiv mit jeder klassischen Mousse au Chocolate mithalten!

Für 4 Portionen

- 400 g** Kokosnusscreme (1 Dose), gekühlt
- 200 g** Zartbitterschokolade (vegan), gehackt
- 120 ml** Aquafaba (von 1 Dose Kichererbsen)
- 1/4 TL** reiner Weinstein
- 1** Prise Salz
- 3 EL** Kokosblütenzucker
- 3 EL** Puderzucker
- Schokoladenraspel, Kokosraspel

- 1 Die Dose Kokoscreme am Vortag in den Kühlschrank stellen, damit sich die Creme vom Kokoswasser absetzen kann. Die Creme sollte sich oben gesammelt haben und kann mit einem Löffel herausgenommen werden. Creme in einer kleinen Schüssel im Kühlschrank aufbewahren, bis sie gebraucht wird. Für die Schokoladenmousse werden auch 2 Esslöffel vom Kokoswasser benötigt – der Rest kann anderweitig verwendet werden (z.B. für Smoothies).
- 2 Die Schokolade grob hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben. Zwei Esslöffel von der Kokoscreme und die zwei Esslöffel Kokoswasser mit in die Schüssel geben und dann auf einen Topf mit köchelndem Wasser setzen. Die Schokolade vorsichtig schmelzen und alles glatt rühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Die Flüssigkeit der Kichererbsen zusammen mit dem Weinstein und Salz in eine große Schüssel geben und auf höchster Stufe aufschlagen, bis sich das Volumen vervielfacht hat und das Aquafaba steif ist – dauert etwa 6-7 Minuten. Den Kokosblütenzucker nach und nach dazugeben und dabei weiter aufschlagen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat – dauert noch einmal etwa 2-3 Minuten. Von der Aquafaba-Masse ein wenig zur geschmolzenen Schokolade geben und vorsichtig unterheben. Nach und nach mehr Aquafaba-Masse in die Schüssel geben und wirklich sehr vorsichtig unterheben – ihr wollt so viel Volumen wie möglich erhalten, damit die Mousse schön luftig wird. Die entstandene Schokoladenmousse auf vier Serviergläser aufteilen und dann für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 4 Die gekühlte Kokoscreme, die im Kühlschrank wartet, in eine große (gekühlte) Schüssel füllen, den Puderzucker dazugeben und dann auf höchster Stufe luftig aufschlagen. Die Creme dann auf die Gläser aufteilen und mit Schokoraspen und Kokosraspeln dekorieren.



Veganer Schokoladen- pudding wie von Oma

.....
Wenn Oma Pudding mochte, kann der für uns nur gut sein. Dieser hier kommt ohne tierische Zutaten aus und ist super einfach zu kochen.
.....

- 1 Pflanzenmilch und vegane Sahne in einen kleinen Topf geben (3 EL Milch davon beiseite stellen) und langsam erwärmen. Schokolade, evtl. Zucker und Vanille dazu geben und unter Rühren die Schokolade auflösen (nicht kochen lassen!). Die Speisestärke mit den 3 EL Milch glatt rühren. In die Schokoladenmischung geben und nun unter Rühren das Ganze zum Kochen bringen, bis die Masse eindickt. In vorbereitete Schüsseln verteilen. Schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt. Bitte im Kühlschrank aufbewahren!
- 2 Wer mag, schlägt noch ca. 200 ml Soja-Sahne und verteilt diese vor dem Servieren auf dem Pudding.

- Für 4 Portionen**
- 200 g** Schokolade (vegan)
 - 250 ml** Pflanzenmilch (z.B. Kokosmilch)
 - 250 ml** vegane Sahne zum Kochen
 - 2 EL** Kokosblütenzucker
 - 1 TL** Vanille Extrakt
 - 30 g** Speisestärke



© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Coconut Chocolate Cream Pie

Das Highlight für jeden Sonntag Nachmittag: ein leckerer Pie mit viel Schokolade und Kokosnuss – funktioniert wunderbar ohne tierische Zutaten

- 1 Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die beiden kalten Fette in Würfeln dazugeben und mit einem Teigmischer zu etwa erbsengroßen Stücken zerteilen. Etwa 3 Esslöffel Eiswasser dazugeben und alles verkneten. Sollte der Teig nicht zusammenhalten, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, platt drücken und in Klarsichtfolie einschlagen. Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 2 Eine 23cm Pie-Form leicht einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen, dann in die Form legen, am Boden und den Seiten festdrücken und einen hübschen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Für weitere 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 3 Den Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Stück Backpapier auf den gekühlten Pie-Boden legen und mit Backbohnen/Teiggewichten auffüllen und dann für etwa 15 Minuten blindbacken. Das Backpapier und die Gewichte entfernen und dann weitere 10-15 Minuten backen, bis der Boden und die Ränder eine leicht goldene Farbe bekommen haben. Aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen.
- 4 Die Schokolade grob hacken und schmelzen. Die geschmolzene Schokolade zur Seite stellen und wieder abkühlen lassen, bis sie in etwa Zimmertemperatur hat. Den Seidentofu mit Haferdrink und Zucker in eine große Schüssel geben und auf höchster Stufe mixen, bis alles gut verrührt ist. Die geschmolzene Schokolade dazugeben und gut verrühren. Die entstandene Schokoladencreme auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen. Für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Dose Kokosmilch dazustellen.
- 5 Eine kalte Rührschüssel bereitstellen, die Dose mit der Kokoscreme öffnen und dann die festere Creme mit einem Löffel herausholen und in die Schüssel geben – die Flüssigkeit in der Dose lassen. Puderzucker und Vanille Extrakt zur Schüssel dazugeben und alles auf höchster Stufe aufschlagen. Die Creme auf dem gekühlten Pie verteilen und dann mit ein paar Schokoladensplittern dekorieren.

Für den Boden

- 200 g Mehl (T 550)
- 1 TL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 60 g Alsan-Bio, kalt
- 60 g Palmin soft, kalt
- 3-4 EL Eiswasser

Für die Füllung

- 250 g Zartbitterschokolade (vegan), gehackt
- 340 g Seidentofu, Zimmertemperatur
- 2 EL Haferdrink
- 100 g Zucker

Für das Topping

- 400 g Kokosmilch (1 Dose), kalt
- 60 g Puderzucker
- 1/2 TL Vanille Extrakt
- ein paar Schokosplitter

Vegane Apfeltarte mit Zimtstreuseln

Leckere Äpfel könnten sich keinen besseren Ort vorstellen um sich mit Zimtstreuseln zu treffen ...

- 1 Für den Teig Mehl, Kokosblütenzucker, Zitrone und Salz mischen, kalte vegane Butter in Stückchen dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers kneten. Nach und nach 3 EL kaltes Wasser zufügen, dann mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt für ca. 1/2 Stunde kalt stellen.
- 2 Für die Streusel das Mehl, Zucker, Zimt und vegane Butter mit den Händen schnell zu Streuseln verarbeiten.
- 3 Eine Tarteform nach Wahl (rund, recht- oder viereckig) gut fetten. Den Teig ausrollen und in der Form auslegen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Ofen auf 200 °C (175 °C Umluft) vorheizen.
- 4 Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Den Boden der Tarte mit den Mandeln abstreuen, dann die Äpfel gleichmäßig darauf legen. Anschließend die Streusel verteilen und die Tarte für 40 - 45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 5 Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 6 Tipp: Diese Tarte schmeckt auch als Dessert himmlisch! Dafür lauwarm mit einer Kugel veganem Vanille-Eis servieren!

Für den Teig

- 200 g** Mehl (T 405)
- 3 EL** Kokosblütenzucker
- 1 TL** Abrieb v. Bio-Zitrone
- 1** Prise Salz
- 125 g** vegane Butter

Für die Streusel & Belag

- 100 g** Mehl (T 405)
- 5 EL** Kokosblütenzucker
- 1 TL** Zimt
- 50 g** vegane Butter
- 4-5** Äpfel
- 3 EL** Mandeln, gemahlen





Andrea

zimtkeksundapfeltarte.com



Marc

baketotheroots.de



Wir hoffen, dass Euch die Rezepte gefallen und ihr ein paar neue Anregungen für eine vegane Ernährung bekommen habt! Auf unseren Blogs gibt es natürlich noch viel mehr Rezepte – schaut einfach vorbei.

zimtkeks & apfeltarte
sweet and savory food and photography

bake to the roots

AUTOREN

Andrea Natschke
Marc Kromer

FOTOGRAFEN

Andrea Natschke
Marc Kromer

GESTALTUNG

Marc Kromer

