

Stephanie Just

VEGAN BACKEN

für
Weihnachten

Die besten
Plätzchen, Kekse
und Desserts

riva

Stephanie Just

VEGAN BACKEN

für
Weihnachten

Die besten
Plätzchen, Kekse
und Desserts

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

riva



Inhalt

4 Vorwort

5 Vegane Alternativen beim Backen

7 Rezepte

- 8 Weihnachtliche Cupcakes mit alkoholfreien Glühweinkirschen und Zimtbutterschokolade
- 11 Vanillekipferl
- 12 Winter-Crossies
- 14 Vanillekipferl-Cheesecake
- 17 Lebkuchenmännchen
- 18 Spekulatius
- 19 Haselnusskugeln
- 20 Mandel-Schokoladen-Fudge
- 23 Saftige Kokosmakronen
- 24 Dattel-Cookies
- 27 Nussbutter-Ahornsirup-Küsschen
- 28 Orangen-Pie

- 31 Schoko-Chai-Mandeln
- 32 Stollenkonfekt
- 35 Zimtsterne
- 36 Eisenlebkuchen
- 39 Nuss-Frucht-Cantuccini
- 40 Haferflocken-Cranberry-Cookies
- 43 Pekan-Toffee-Plätzchen
- 44 Lebkuchen-Tiramisu
- 46 Einfache »Butter«-Plätzchen
- 49 Linzer Plätzchen
- 50 Mini-Mandelhörnchen
- 52 Spritzgebäck-Blüten
- 53 Bärenpfötchen
- 54 Früchte-Nuss-Brot
- 56 Bratapfel-Traum
- 59 Spekulatius-Aufstrich
- 60 Zimtkringel
- 62 Fruchtige Nussecken



Vorwort

Es ist mir wichtig, an Tierwohl und Umwelt zu denken. Und gerade beim Backen kann man wunderbar auf tierische Zutaten verzichten. Denn es gibt großartige pflanzliche Produkte und Alternativen zu Milch, Ei und Co.

Als ich angefangen habe, Rezepte auszuprobieren und zu veganisieren, war es für mich ganz besonders wichtig, dass die gebackenen Plätzchen und Kuchen in Konsistenz und Geschmack nicht anders sind als die Originale.

Bei meinen Experimenten habe ich interessante Produkte entdeckt und möchte meine Erfahrungen nun gerne mit dir teilen.

Ich stelle dir hier eine Auswahl meiner Lieblingsplätzchen und -kuchen vor, die, wie ich finde, unbedingt in die Vorweihnachtszeit gehören und die schönste Zeit im Jahr noch ein bisschen schöner machen.

Ich hoffe, dass du Spaß beim Ausprobieren hast und dass dir das Ergebnis schmecken wird.

Vegane Alternativen beim Backen

Butter

Ich habe viele unterschiedliche Anbieter und Zusammensetzungen getestet. Und bei den meisten habe ich, was die Backeigenschaft betrifft, Nachteile erkannt. Letztlich bin ich bei einer veganen Alternative gelandet, die auf Basis von Sheabutter und zwei oder drei weiteren Fetten hergestellt ist. Sheabutter ist dabei aber anscheinend unverzichtbar, denn alle anderen Produkte, bei denen diese nicht enthalten ist, haben mich vom Ergebnis nicht überzeugt.

Mit diesen Butteralternativen habe ich die besten Resultate erzielt und die Backeigenschaft ist wie die von tierischer Butter. Du bekommst diese Alternativen in Biomärkten, Reformhäusern oder online.

erwünscht ist. Zum anderen haben diese Produkte einen deutlichen Eigengeschmack. Und wer möchte schon Weihnachtsplätzchen essen, die am Ende hauptsächlich nach Banane oder Kichererbse schmecken? Leinsaat oder Chiasamen sind für feines Gebäck ebenfalls ungeeignet.

Am besten funktioniert meines Erachtens Sojamehl. Denn es hat praktisch keinen Eigengeschmack und verfälscht daher die Backwaren nicht. Zum anderen ist es unproblematisch zu verarbeiten, und eure Kekse werden so, wie sie sein sollen – knusprig und lecker!

Anstelle von Eiweiß kannst du, zum Beispiel für Royal Icing, wunderbar rein pflanzlichen Eiweiß-Ersatz nehmen.

Ei-Ersatz

Statt Ei Apfelmus, Banane oder Kichererbsenmehl zu verwenden, finde ich eher nicht ideal. Denn zum einen gibt das Obst eine weiche, zähe Konsistenz, die gerade bei Plätzchen nicht

Schokolade

Zartbitterschokolade und -kuvertüre sind von Natur aus bereits vegan. Um aber ganz sicherzugehen, dass keine Spuren von Milchprodukten enthalten sind, gibt es in Biomärkten als vegan