Vegan BAKE TOGETHER Vol. 2

DAS MAGAZIN VON BAKE TO THE ROOTS UND ZIMTKEKS & APFELTARTE

AUSGABE 2/2021

BAKE TOGETHER GOES VEGAN!

Eine Woche lang vegane Rezepte für jede Gelegenheit.

Vegane Rezepte werden immer vielfältiger – weil wir beide auch im Privatleben oft vegan kochen und backen, dachten wir uns 2020, dass ein veganes Special für unser gemeinsames "Bake Together" eine gute Idee wäre. Dieses Jahr haben wir das Ganze für den #Veganuary noch einmal neu aufgelegt.

Eine Woche lang jeden Tag ein neues veganes Rezept – vom Frühstück bis zum Kuchen für den Sonntag Nachmittag ist wieder 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. Als Bonus, gibt es sogar noch ein paar Rezepte extra hier.

Viel Spass beim Durchschauen des veganen Bake Together Magazins!

UNSERE REZEPTE

Veganes Nuss Granola

Zimtkeks & Apfeltarte

Hausgemachtes Granola schmeckt nicht nur himmlisch lecker, es hat den Vorteil, dass man genau weiß, was drin ist und es ist nicht so süß!

Kichererbsen Kurkuma Crêpes

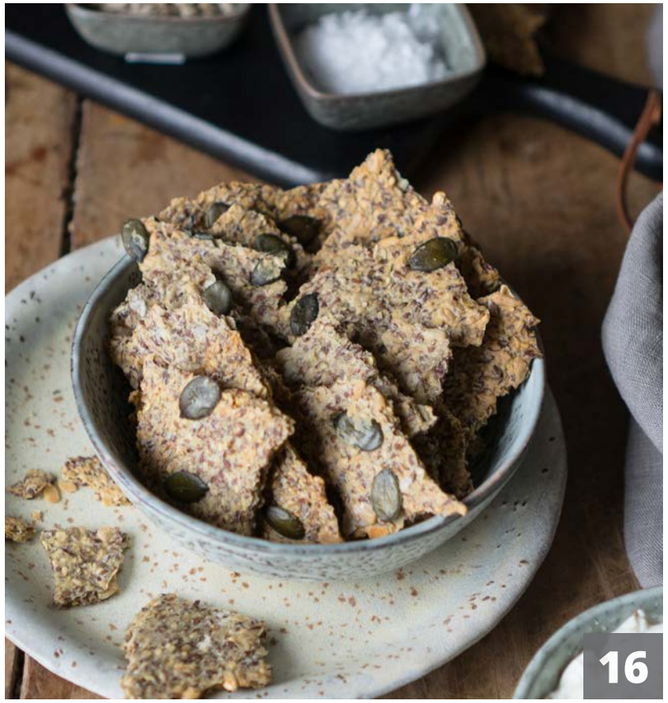
Bake to the roots

Wenn man mal etwas Herzhaftes zum Frühstück möchte, dann sind Crêpes immer eine gute Idee.

Lamington Energy Balls

Bake to the roots

Zwischendurch braucht man ab und an einen Snack – wie wäre es mit ein paar süßen Energy Balls mit Himbeerkern?



Dinkel Leinsamen Cracker

Zimtkekse & Apfeltarte

Dieses leckere Knusperbrot ist in wenigen Minuten gemacht und es ist der perfekte, gesunde Snack für Zwischendurch

Eintopf mit weißen Bohnen

Bake to the roots

Eintöpfe wärmen Körper und Seele. Die Kombination von weißen Bohnen und Tomaten ist hier besonders schmackhaft.

UNSERE REZEPTE

Vegane Tomatensuppe

Zimtkeks & Apfeltarte

So eine fixe Tomatensuppe geht immer und auch die vegane Variante ist schön cremig und lecker!

Vegane Bolognese

Bake to the roots

Ein Klassiker der italienischen Küche mal anders und vegan: eine leckere Bolognese mit Pilzen und Linsen.

Pesto Rosso mit Mandeln

Zimtkeks & Apfeltarte

Pesto Rosso ist eine wundervolle Alternative zum Basilikum-Pesto, schmeckt fein und kann auf Vorrat gemacht werden.

Erdnussbutter Chocolate Fudge Cookies

Bake to the roots

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

Bananen Haferflocken Cookies

Zimtkeks & Apfeltarte

Diese weichen Kekse sind in Windeseile gemacht und die perfekte Lösung, um braune Bananen los zu werden.

UNSERE REZEPTE

Veganer Kaiserschmarrn

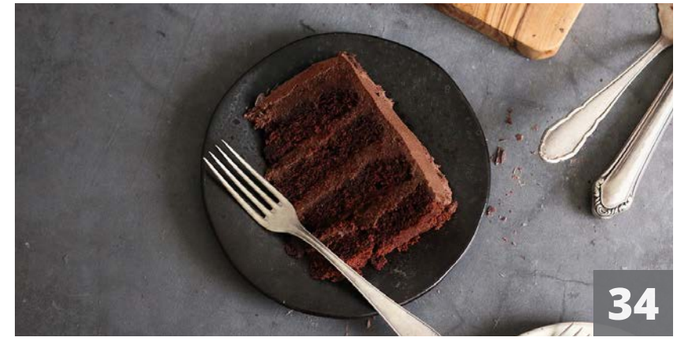
Bake to the roots

Ein Klassiker der Alpenküche ganz ohne Milch und Eier – ein Gaumenschmaus mit Kirschkompott.

Kokos Milchreis mit Apfelkompott

Zimtkeks & Apfeltarte

Das Soulfood par excellence: Milchreis, hier in der Variante mit Kokosmilch schön cremig und köstlich!



Veganer Schokokuchen

Bake to the roots

Ein Schokokuchen, den man euch aus den Händen reißen wird – und keiner wird denken, dass er vegan ist.v

Erdnuss Bananenbrot

Zimtkeks & Apfeltarte

Bananen und Erdnüsse harmonieren bestens, der Beweis ist dieses einfache und schnelle Bananenbrot.

Artischocke & Spinat Dip

Bake to the roots

Als E-Book Bonus gibt es noch einen kleinen Snack für Zwischendurch.

Vegane Dattel-Schoko-Kugeln

Zimtkeks & Apfeltarte

Als E-Book Bonus gibt es noch einen kleinen Snack für Zwischendurch.

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Veganes Homemade Nuss Granola

Hausgemachtes Granola schmeckt nicht nur himmlisch lecker, es hat den Vorteil, dass man genau weiß, was drin ist und es ist nicht so süß!

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Dinkelflocken in eine große Schüssel geben. Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln mit einem großen Messer grob hacken, mit allen anderen trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Ebenfalls in die Schüssel geben.

3 Ahornsirup, Kokosöl, Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Über der Flocken-Nussmischung verteilen und alles gut miteinander verrühren.

4 Auf dem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten backen. Dabei immer wieder zwischendurch mischen und im Auge behalten, dass das Granola nicht zu dunkel wird. Auf dem Blech komplett auskühlen lassen, dann in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

Für 10 Portionen

120 g	Dinkelflocken
75 g	Haselnüsse
75 g	Walnüsse
75 g	Mandeln
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesamsaat
50 g	Leinsamen
100 ml	Ahornsirup
2 EL	Kokosöl, geschmolzen
1 TL	Zimt
1 Prise	feines Meersalz

Kichererbsen Kurkuma Crêpes mit Pilzen/Spinat

Leckerer und gesunder Start in den Morgen: Vegane Kichererbsen Kurkuma Crêpes mit Pilzen und Spinat.

1 Mit dem Crêpes-Teig anfangen und dafür das Kichererbsenmehl mit Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermischen. Das lauwarme Wasser nach und nach dazugeben und verrühren. Der Teig sollte nicht zu dünnflüssig sein, als ggf. nicht das komplette Wasser unterrühren. Für etwa 20 Minuten stehen lassen.

2 Sojajoghurt und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und dann mit einer feinen Reibe reiben und in die Schüssel geben. Etwas Petersilie hacken und etwa 1 EL davon zur Schüssel dazugeben und alles verrühren – den Rest der Petersilie für die Dekoration zur Seite stellen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

3 Die Champignons und Shiitake Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Alles zur Seite stellen.

4 Wenn die 20 Minuten rum sind, eine antihaftbeschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und dann die Crêpes ausbacken. Die Pfannkuchen nach Möglichkeit nicht zu sehr bräunen. Die Crêpes auf einen Teller legen, abdecken und warmhalten.

5 Noch etwas Öl in die Pfanne geben und dann die Pilze darin anbraten, bis sie schön gebräunt und leicht knusprig sind – etwa 3-4 Minuten – dann die gehackten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen (aber nicht zu viel). Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

6 Zum Anrichten einen Crêpe auf einen Teller legen, etwa 1/4 der Füllung auf eine Hälfte des Crêpes geben, mit etwas Knoblauchsoße beträufeln und dann die andere Hälfte des Crêpes darüber schlagen. Mit etwas Petersilie und gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen (optional).

Für 4 Crêpes

130 g	Kichererbsenmehl
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Salz
320 nl	Wasser, lauwarm
	Olivenöl z um Anbraten

Für die Knoblauchsauce

230 g	Soja-Joghurt (Natur)
1-2 TL	Zitronensaft
2-3	Knoblauchzehen, gerieben
1 EL	Petersilie, gehackt
	Meersalzflocken, Pfeffer

Für die Füllung

1-2 EL	Olivenöl
250 g	Champignons, braun
100 g	Shiitake Pilze
1	Zwiebel, mittelgroß
2	Knoblauchzehen
200 g	Babyspinat
	Meersalzflocken, Pfeffer
	gehackte Petersilie
	einige gehackte Frühlingszwiebeln

© Bake the Roots | Marc Kromer

Himbeere Lamington Energy Balls

Für ein bisschen Zusatzenergie zwischendurch: Lamington Energy Balls mit einem Kern aus Himbeeren. SOOO Lecker!

1 Wer frische Himbeeren nimmt, friert die am besten vorab 1 Stunde ein, damit man sie später einfacher verarbeiten kann – oder einfach gleich TK-Himbeeren verwenden.

2 Cashews und Kokosraspeln in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis grobe Krümel entstehen. Ahornsirup und Kokosöl dazugeben und weiter mixen, bis eine teigartige Konsistenz entsteht (aber klein Mus). Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Pro Energy Ball eine kleine Portion der Cashew-Masse in die Handfläche geben, eine gefrorene Himbeere hineindrücken und die Himbeere dann komplett mit der Mischung ummanteln und eine Kugel formen. Sollte die Cashew-Masse zu klebrig sein, die Hände etwas anfeuchten. Die Kugel auf ein Blech mit Backpapier setzen. Wenn alles aufgebraucht ist, die Kugeln samt Blech für etwa 10-20 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

4 Während die Energy Balls im Gefrierschrank fest werden, die Schokolade schmelzen. Entweder in der Mikrowelle oder in einer Schüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser. Die Kugeln aus dem Gefrierschrank holen und ggf. noch einmal in Form bringen (die Kugeln werden auf der Unterseite meist schnell flach), in der geschmolzenen Schokolade umherrollen, bis sie komplett ummantelt sind und dann in Kokosraspeln wälzen. Die fertigen Energy Balls im Kühlschrank lagern – max. 3-4 Tage. Die Bällchen können auch bis zu einem Monat eingefroren werden.

Für die Energy Balls

130 g	Cashewkerne (natur)
30 g	Kokosraspeln
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Kokosöl
10-11	Himbeeren

Für das Ummanteln

60 g	Zartbitterschokolade, vegan
60 g	Kokosraspeln

Dinkel Leinsamen Cracker

Dieses leckere Knusperbrot ist in wenigen Minuten gemacht und es ist der perfekte, gesunde Snack für Zwischendurch.

1 In einer Schüssel Mehl, Leinsamen, Sesam, und Sonnenblumenkerne, sowie Salz und ggfs. Rosmarin verrühren.

2 Das Wasser zum Kochen bringen, gemeinsam mit dem Öl und dazugeben und alles miteinander verrühren, so dass ein Teig entsteht.

3 Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Die Masse darauf grob verteilen, dann ein weiteres Blatt Backpapier darauflegen und mit einem Nudelholz den Teig ganz dünn ausrollen (auf die Größe eine Backblechs). Das obere Backpapier abziehen.

4 Mit grobem Meersalz und nach Belieben noch mit ein paar Kürbiskernen bestreuen, nochmals mit dem Rollholz leicht darüber gehen, so dass alles fest ist. Backpapier auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen circa 45 Minuten backen. Ein wenig abkühlen lassen, dann in Stücke brechen. in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.

Für ein Backblech

100 g	Dinkelmehl
75 g	Leinsamen
50 g	Sesam
50 g	Sonnenblumenkerne
evtl.	Rosmarin, getrocknet
2-3 EL	Olivenöl
1/2 TL	feines Meersalz
175 ml	Wasser, kochend
etwas	grobes Meersalz
	Kürbiskerne zum Bestreuen

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

© Bake together - Das Magazin

Eintopf mit weißen Bohnen und Tomaten

Leckerer veganer Eintopf mit weißen Bohnen und Tomaten für einen kalten Wintertag.

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Staudensellerie waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und grob raspeln. Die weißen Bohnen aus dem Glas abgießen und mit etwas Wasser spülen und abtropfen lassen. Zur Seite stellen.

2 Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Gvehackten Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und glasig andünsten. Die Selleriewürfel dazugeben und eine Minute lang unter ständigem Rühren anbraten. Die geriebene Kartoffel dazugeben und unterrühren. Das Tomatenmark zugeben, alles gut verrühren und etwas anbräunen, aber nicht anbrennen lassen! Mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen. Die gestückelten Tomaten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Kräuter der Provence und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und dann Deckel drauf, Hitze reduzieren und alles für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt, dann die Bohnen dazugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen.

3 Während der Eintopf köchelt, das Topping zubereiten. Petersilie waschen, trocknen und dann fein hacken. Knoblauch schälen und fein reiben, Zitrone heiß abwaschen und dann die Schale abreiben und alles mit etwas Olivenöl und Zutronensaft vermischen. Mit Meersalzflocken und frischem Pfeffer abschmecken.

4 Den Eintopf in Schüsseln füllen (Lorbeerblatt sollte vorab entfernt werden), etwas Topping darauf verteilen und mit etwas geröstetem Brot servieren (optional).

Für 4 Portionen

2-3 EL	Olivenöl
2	kleine Zwiebeln
4-5	Knoblauchzehen
3 St.	Staudensellerie
1 große	mehlige Kartoffel
3 EL	Tomatenmark
720 ml	Gemüsebrühe
60 ml	veganer Rotwein
400 g	stückige Tomaten
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
200 g	Babyspinat
400 g	Tomaten, gestückelt
1 TL	Salz
1/2 TL	Kräuter der Provence
1	Lobeerblatt
425 g	weiße Bohnen
	Salz, Pfeffer

Für das Topping

1 kl. Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone, Abrieb
	Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Vegane Tomatensuppe – schnell und lecker

So eine fixe Tomatensuppe geht immer und auch die vegane Variante ist schön cremig und lecker!

Für 3-4 Portionen

2 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 kg	stückige Tomaten
	Basilikumblätter
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Ahornsirup
100 ml	Pflanzensahne

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es erhitzt ist, die Zwiebeln hinzugeben und ein paar Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren für eine weitere Minute mit dünsten.

2 Nun die Tomaten, Tomatenmark, Basilikum und die Gemüsebrühe zufügen und alles aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 10 – 15 Minuten leise köcheln lassen.

3 Pflanzensahne zufügen, Suppe abschmecken mit, Ahornsirup, Salz und Pfeffer, Anschließend pürieren und nochmals abschmecken.

4 Die Suppe sofort heiß mit einem Schuss Pflanzensahne und ein paar Blättchen Basilikum servieren. Dazu passt Baguette.

Vegane Bolognese mit Pilzen und Linsen

Leckerer Klassiker aus Italien mal ohne Fleisch: Vegane Pilz & Linsen Bolognese – einfach und unkompliziert zuzubereiten.

1 Zwiebeln und Knoblach schälen und fein würfeln. Staudensellerie und Möhre waschen, trocknen und fein würfeln. Champignons/Shiitake putzen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Zur Seite stellen.

2 Das Olivenöl in einen großen Topf oder Kasserole geben und erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben und glasig andünsten, dann den Knoblauch hinzufügen und eine Minute lang mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Gewürfelte Sellerie und Karotte dazugeben und für 4-5 Minuten mit anbraten – ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt. Pilze dazugeben und für 6-8 Minuten anbraten. Die Linsen mit kaltem Wasser spülen, abtropfen lassen und dann zum Topf dazugeben – alles gut vermischen und für weitere 2 Minuten mit andünsten. Rosmarin, Thymian, Oregano, Salz, Paprikapulver und Liquid Smoke (optional) dazugeben und alles gut verrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und dann mit dem Rotwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Alles kurz aufkochen, dann die gestückelten Tomaten dazugeben. Die Hitzezufuhr etwas reduzieren und dann alles abgedeckt für ca. 1 Stunde köcheln lassen. Sollte viel Flüssigkeit verdampfen während des Kochens, noch etwas Wasser dazugeben. Die Bolognese nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und dann zusammen mit Lieblingspasta servieren.

Für 6 Portionen

2-3 EL	Olivenöl
1	mittelgroße rote Zwiebel
5-6	Knoblauchzehen
2	Staudensellerie
1	lila Karotte
250 g	braune Champignons
150 g	Shiitake Pilze
150 g	Beluga Linsen
2	Rosmarinzweige
2-3	Thymianzweige
1 TL	getrockneter Oregano
1 TL	Meersalzflocken
1/2 TL	Smoked Paprika Pulver
etwas	Liquid Smoke
	Pfeffer
120 ml	veganer Rotwein
360 ml	Gemüsebrühe
2 Dosen	gestückelte Tomaten

© Bake to the Roots | Marc Kromer

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Veganes Pesto Rosso mit Mandeln

Pesto Rosso ist eine wundervolle Alternative zum Basilikum-Pesto, schmeckt fein und kann auf Vorrat gemacht werden.

1 Die Mandeln ohne Öl in einer Pfanne golden rösten und mit einem großen Messer grob hacken. Knoblauch schälen und hacken.

2 Gemeinsam mit den anderen Zutaten (bis auf Salz und Pfeffer) in einen Blitzhacker geben (ein Pürierstab funktioniert auch) und die Masse bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

3 Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Sollte das Öl der Tomaten nicht ausreichen, dann einfach noch Olivenöl zufügen.

4 Nun noch ein paar Spaghetti oder Linguine bissfest kochen, abgießen und mit dem Pesto vermischen. Ich mag dazu sehr gerne noch ein paar Blättchen Basilikum und ein paar klein geschnittene Cocktailtomaten.

5 In ein Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt hält dieses Pesto vier Wochen.

Für 4 Portionen

150 g	getrocknete Tomaten in Öl
75 g	Mandeln (ohne Haut)
100 ml	Öl (z.B. von den Tomaten)
2	Knoblauchzehen
1-2 TL	Aceto Balsamico
	Salz, Pfeffer
etwas	frisches Basilikum
einige	Cocktailtomaten

Erdnussbutter Chocolate Fudge Cookies

Für alle Fans von Schokolade und Erdnüssen: Vegane Erdnussbutter Chocolate Fudge Cookies mit gehackten Erdnüssen.

1 Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen. Chia und Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

2 Erdnussbutter, Zucker, Kakao, Natron, Vanille Extrakt und die Chia-Mischung in eine Schüssel geben und alles gut miteinander verrühren. In sechs Portionen aufteilen und jede Teigportion zu einer Kugel formen, dann flach drücken und auf das vorbereitete Backblech legen. Mit gehackten Erdnüssen bestreuen und etwa 10-11 Minuten backen. Die Ränder der Cookies sollten fest geworden sein, die Mitte darf aber noch etwas weich sein. Aus dem Ofen holen und auf dem Blech einige Zeit abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter setzen und komplett auskühlen lassen.

Für 6 Cookies

2 EL	Chiasamen
2 1/2 EL	Wasser
120 g	vegane Erdnussbutter
50 g	brauner Zucker
2 EL	Kakaopulver
1/2 TL	Natron
1/2 TL	Vanille Extrakt
	gehackte Erdnüsse

© Bake to the Roots | Marc Kromer

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Vegane Bananen Haferflocken Cookies

Diese weichen Kekse sind in Windeseile gemacht und die perfekte Lösung, um braune Bananen los zu werden.

Für ca. 20 Cookies

2	große, reife Bananen
40 g	Kokosöl
140 g	Haferflocken
50 g	Walnüsse
2 EL	Kakaonibs ohne Zucker
1 TL	Backpulver
2 EL	Kokosblütenzucker

1. Den Backofen auf 200° C (175 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Walnüsse grob hacken und die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und pürieren.
3. In einer Schüssel die Bananen mit geschmolzenem Kokosöl, Walnüssen, Haferflocken, Kokosblütenzucker und Kakaonibs mischen
4. Mit nassen Händen oder zwei Löffeln den Teig portionsweise entnehmen, formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen für 10 – 12 Minuten backen.
5. Tipp: Statt der Kakaonibs schmeckt auch eine Handvoll Rosinen im Teig sehr lecker.

Kaiserschmarrn mit Kirschkompott

Luftig, locker und ganz ohne Eier oder Milch. Ein Klassiker der Alpenküche einmal anders: Veganer Kaiserschmarrn mit Kirschkompott.

1 Für das Kirschkompott die Kirschen aus dem Glas abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Kirschen zur Seite stellen und die Flüssigkeit in einen Topf geben und mit Kirschsaft oder Wasser auffüllen, bis 400ml Flüssigkeit erreicht sind. Davon dann separat etwa 2-3 EL mit der Stärke verrühren. Ahornsirup, Zitronensaft und Vanille Extrakt mit in den Topf geben und alles einmal kurz aufkochen. Sobald die Flüssigkeit kocht, die Stärkemischung einrühren und unter ständigem Rühren andicken lassen. Die abgetropften Kirschen dazugeben und einmal kurz aufblubbern lassen und dann vom Herd ziehen. Abkühlen lassen. Das Kompott kann man auch vorab zubereiten und dann im Kühlschrank aufbewahren.

2 Für den Kaiserschmarren das Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Hafermilch, Öl, Ahornsirup und Vanille Extrakt dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis ein homogener, dickflüssiger Teig entsteht.

3 Eine antihaftbeschichtete Pfanne mit etwas Pflanzenfett erhitzen, dann etwa die Hälfte des Teiges hineingeben, einen Deckel auf die Pfanne setzen und bei mittlerer bis hoher Hitzezufuhr mehrere Minuten ausbacken – der Pfannkuchen sollte fast durchgebacken sein und die Unterseite sollte gut Farbe bekommen haben, aber nicht angebrannt sein – immer wieder mal checken! Dann mit einem Teigschaber in 4 Sektionen teilen und wenden – sollte dabei ein kleiner Teil der Masse noch flüssig sein, ist das OK. Auf der anderen Seite ebenfalls einige Minuten durchbacken, bis alles Farbe bekommen hat und dann mit dem Teigschaber in kleinere Stücke zerteilen. Aus der Pfanne entfernen und warmhalten. Das Ganze mit dem verbliebenen Teig wiederholen. Den fertigen Kaiserschmarren mit Puderzucker bestäuben und warm mit dem Kirschkompott servieren.

Für das Kirschkompott

680 g	Sauerkirschen
200 ml	Kirschsaft oder Wasser
25 g	Ahornsirup
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Vanille Extrakt

Für den Kaiserschmarrn

260 g	Mehl (Type 550)
4 TL	Backpulver
1	Prise Salz
360 ml	Haferdrink
60 ml	Pflanzenöl
2 EL	Ahornsirup
1 TL	Vanille Extrakt

Kokos Milchreis mit Apfelkompott

Das Soulfood par excellence: Milchreis, hier in der Variante mit Kokosmilch schön cremig und köstlich!

Für 3-4 Portionen

150 g	Milchreis
1 Dose	Kokosmilch
200 ml	Pflanzendrink
2 EL	Kokosblütenzucker
1 Stück	Bio-Zitronenschale
1 TL	Vanille Extrakt

1 Kokosmilch und Pflanzenmilch langsam erhitzen. Milchreis, Zucker (nach Belieben), Vanille und Zitronenschale zufügen, einmal aufkochen, dann bei sehr milder Hitze ganz langsam garen lassen. Das dauert – je nach Milchreissorte etwa 30–40 Minuten. Bitte ständig im Auge behalten, umrühren und ggfs. gegen Ende noch ein wenig mehr Pflanzenmilch zufügen.

2 Die Zitronenschale entfernen und den Milchreis sofort heiß in Schälchen füllen und mit Obst servieren.

3 Mir schmeckt er am besten mit Apfelkompott, aber auch Mangowürfel, Ananas oder heiße Kirschen schmecken ganz fantastisch dazu.

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

© Bake to the Roots | Marc Kromer

Veganer Schokokuchen mit Ganache Frosting

Wer sich vegan ernährt, muss nicht auf leckeren Schokoladenkuchen verzichten.

1 Für das Ganache Frosting die Schokolade grob hacken und zusammen mit der Kokosmilch, Ahornsirup und Salz in eine hitzebeständige Schüssel geben. Die Schokolade über einem Topf mit köchelndem Wasser schmelzen und alles zu einer glatten Masse verrühren. Die Schüssel abdecken und für mindestens 3 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen.

2 Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen. Zwei 15cm (6 inches) Springformen mit Backpapier auslegen und leicht einfetten. Den Mandeldrink mit dem Apfelessig vermischen und etwa 5 Minuten stehen lassen. Die Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen, mit dem Ahornsirup, dem Espressopulver und dem Vanille Extrakt vermischen und dann etwas abkühlen lassen.

3 Das Mehl mit dem braunen Zucker, Kakaopulver, Backpulver und Natron in eine große Schüssel geben und vermischen. Den geronnenen Mandeldrink und die Margarine Mischung zur Schüssel dazugeben und alles verrühren. Den Teig auf die beiden Springformen verteilen und für 28-32 Minuten backen – mit einem Holzspieß testen, ob noch Teig kleben bleibt. Kuchen auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

4 Wenn die Kuchen abgekühlt sind, mit dem Ganache Frosting weitermachen. Die Masse etwa 8-10 Minuten auf höchster Stufe aufschlagen, bis sie hell und luftig ist. Diese Art von Frosting kann am Anfang etwas grisselig aussehen, aber nicht beirrren lassen und einfach weiter aufschlagen, das Frosting wird am Ende schön cremig.

5 Die Kuchenböden horizontal in der Mitte halbieren, eine erste Kuchenschicht auf eine Servierplatte setzen und dann eine gute Portion des Frostings darauf verteilen. Mit den andern Kuchenschichten wiederholen. Den kompletten Kuchen dünn mit Frosting einstreichen. Für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Kuchen mit dem restlichen Frosting einstreichen – ihr müsst dabei nicht sauber arbeiten, einfach drauf los ;) Den fertigen Kuchen nach Belieben noch mit gehackter Schokolade dekorieren und dann sofort einigen hungrigen Schokoladenliebhaber servieren!

Für das Ganache Frosting

540 g	Zartbitterschokolade
1 Dose	Kokosmilch (400g)
2 EL	Ahornsirup
1	Prise Salz

Für den Kuchen

300 ml	Mandeldrink
1 EL	Apfelessig
150 g	Margarine (vegan)
2 EL	Ahornsirup
1 EL	Instant Espresso Pulver
1 TL	Vanille Extrakt
260 g	Mehl (Type 550)
100 g	brauner Zucker
4 EL	Kakaopulver
3 TL	Backpulver
1 TL	Natron
	gehackte Schokolade für die Dekoration

Veganes Erdnuss Bananenbrot

Bananen und Erdnüsse harmonieren bestens, der Beweis ist dieses einfache und schnelle Bananenbrot mit Erdnüssen und Schokoladenchips.

1 Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

2 Butter mit Zucker schön schaumig schlagen. Bananen schälen und gründlich zerdrücken oder aber pürieren, zur Zucker/Butter-Masse geben. Dann alle anderen Zutaten nach und nach mit untermischen.

3 Den Teig in eine 23cm Kastenform füllen und mit Erdnüssen bestreuen. Bei 160 °C Umluft ca. 50 Minuten backen, nicht zu lange, sonst wird es trocken. Die Backzeit variiert allerdings, je nach Größe und Menge der Bananen, bitte Stäbchenprobe machen.

Leinsamen-Ei: 1 EL geschroteten Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser mischen, quellen lassen und in den Teig geben.

Für den Teig

100 g	Erdnussbutter
50 g	Margarine
100 g	brauner Zucker
1	Prise Salz
300 g	Mehl (Type 550)
1	Leinsamenei
1 Pkg.	Backpulver
3-4	Bananen
100 g	Erdnüsse, gehackt
einige	vegane Schokodrops
1 TL	Vanille Extrakt
einige	gehackte Erdnüsse zum Bestreuen

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

© Bake to the Roots | Marc Kromer

Bonus Rezept

Veganer Artischocke & Spinat Dip

Wenn Freunde oder Familie vorbeikommen, dann müssen Snacks her! So ein leckerer Dip mit ein paar Scheiben Brot ist da ein guter Anfang!

Für 6-8 Portionen

150 g	Cashewkerne (natur)
1 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
4-5	Knoblauchzehen
1 Dose	Artischockenherzen (in Wasser)
100 g	Babyspinat
300 ml	Haferdrink
15 g	Hefeflocken
1 EL	Zitronensaft
1 EL	weiße Miso Paste
1/2 TL	Salz
1/4 TL	schwarzer Pfeffer

1 Die Cashewkerne in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Für etwa 15 Minuten einweichen lassen, dann abschütten und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Artischockenherzen aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und dann würfeln. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Alles zur Seite stellen.

2 Eine große Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten andünsten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Den Knoblauch dazugeben und für 1-2 Minuten mit andünsten. Die gehackten Artischockenherzen hinzufügen und 3-4 Minuten andünsten, dann den Spinat ebenfalls dazugeben und zusammenfallen lassen (2-3 Minuten). Wenn alles gut vermischt ist, vom Herd ziehen.

3 Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen. Die abgetropften Cashewkerne, Hafermilch, Hefeflocken, Zitronensaft, Miso-Paste, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zur einer dickflüssigen Soße pürieren. Die Artischockenmischung dazugeben und in kurzen Intervallen durchmixen, bis sich alles gut verbunden hat, der Dip aber noch eine schöne stückige Textur hat. Die Masse in eine ofenfeste Form umfüllen und dann für 20-25 Minuten backen, bis die Ränder und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und dann mit geröstetem Brot oder Tortilla Chips servieren.

Vegane Dattel-Schoko-Kugeln

Lecker und blitzmäßig gemacht: feine Schoko-Kugeln, die zu jeder Tageszeit ein gesunder Snack sind.

1 Datteln eventuell ein wenig klein schneiden und mit dem Kakaopulver, Kokosöl und Vanille-Extrakt in einen Blitzhacker oder Food-Prozessor geben. Alles ganz fein pürieren und dabei - falls die Masse zu fest ist - 2 - 3 EL Wasser zufügen. Für eine Stunde kalt stellen.

2 Mit einem Teelöffel knapp Walnuss-groß Teig abstechen und mit nassen Händen zu Kugeln formen (ca. 13 - 14), Diese anschließend in Kokosraspeln oder auch Kakaopulver wälzen. Kühl aufbewahren.

Tipp: wenn Euch die Masse zu weich zum Rollen geraten ist, könnt Ihr noch ein paar Kokosflocken zugeben.

Für den Teig

200 g	weiche, entsteinte Datteln
4 EL	Kakao, entölt
1 EL	Vanille Extrakt
1 Tasse	Kokosflocken (zum Wälzen)
	alternativ Kakao

Bonus Rezept

© Zimtkeks & Apfeltarte | Andrea Natschke

Andrea

zimtkeksundapfeltarte.com

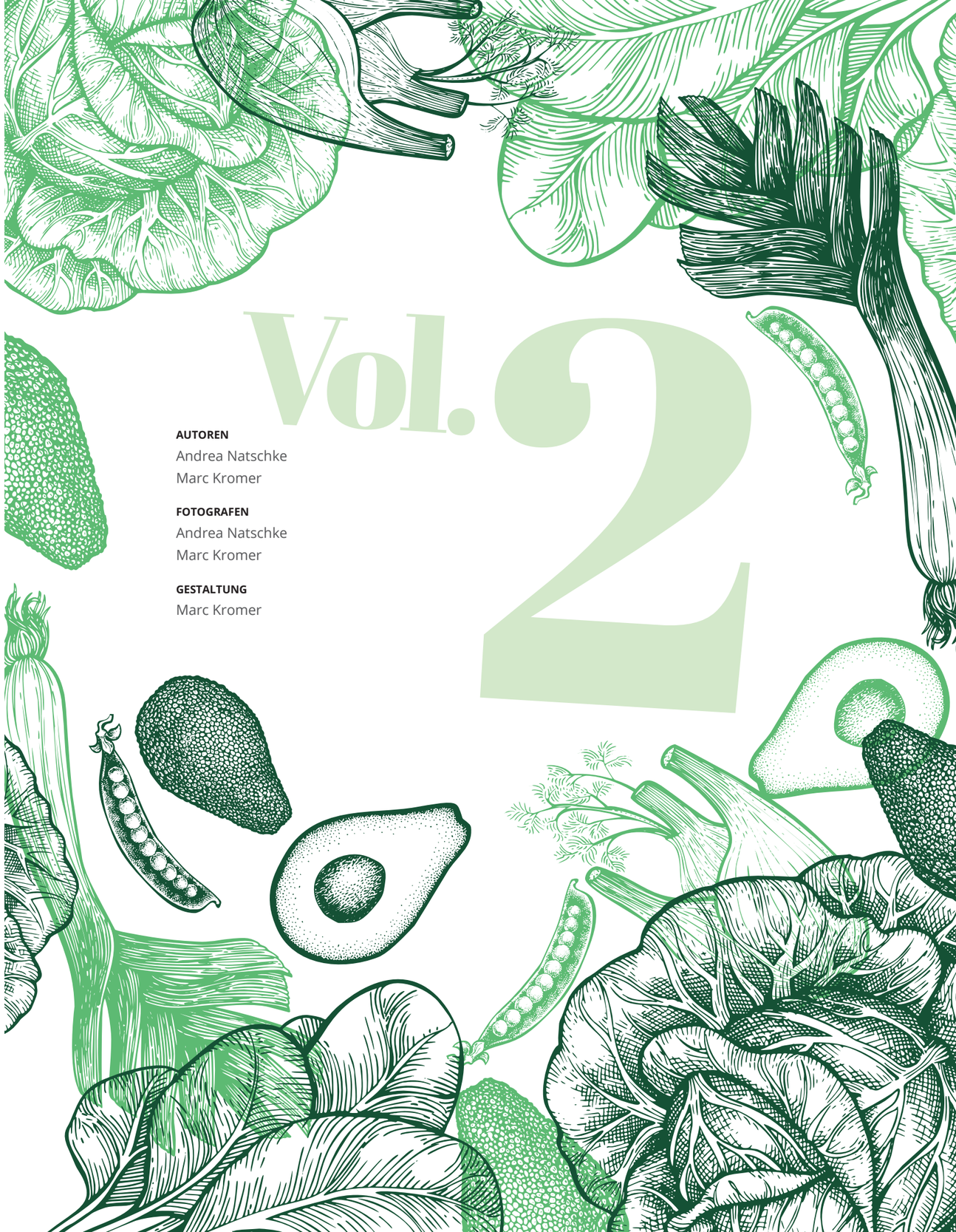
Marc

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



Vol. 2

AUTOREN
Andrea Natschke
Marc Kromer

FOTOGRAFEN
Andrea Natschke
Marc Kromer

GESTALTUNG
Marc Kromer