

Rezeptideen

**UND DAZU BRAUCHT ES KEINE
BACKKÜNSTE! PROBIER'S AUS!**

1. Vegane Muffins cremig & glutenfrei
2. Kidneybohnen-Brownies mit zuckerfreien Drops
3. Powerballs mit Haferflocken, Datteln & Kakao
4. Müsliriegel ohne Backen
5. Zuckerfreie Schoko-Kokostarte
6. Apfelstreuselkuchen ruckzuck
7. Extra knusprige Haferflockenkekse
8. Käsekuchen leicht, ohne Boden
9. Karottenkuchen mit Cashewcreme
10. Bananenkuchen mit Nüssen
11. Walnuss Schoko Kuchen
12. Vegane Zitrontarte mit Himbeeren

Vegane Haselnuß-Muffins

CREMIG & GLUTENFREI

ZUTATEN:

- 125 g Haselnüsse
- 125 g Mandeln
- 100 g feine Haferflocken
- 100 g glutenfreies Sojamehl
- 50 g Kakaopulver entölt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL gemahlene Bourbon-Vanille
- 2 Leinsamen-Eier
- 400 g Mandeljoghurt
- 170 ml Ahornsirup
- 90 g vegane Schokodrops (zuckerfrei)

Topping:

Gehackte Haselnüsse / Schokodrops

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen oder einfetten.
- 2 Die Haselnüsse, Mandeln und Haferflocken in einen Mixer geben und zu einem feinen Mehl mahlen. Dann in eine große Schüssel umfüllen.
- 3 Die glutenfreie Mehl, das Kakaopulver, Backpulver, das Salz und die Bourbon-Vanille dazugeben und vermengen.
- 4 Für die Leinsameneierherstellung einfach 2 EL Leinsamenmehl oder Leinsamen mit ca. 6 EL heißem Wasser vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis es anfängt einzudicken. Diesen Eiersatz kannst du für jedes Backrezept mit Ei verwenden.



Vegane Haselnuss-B-Muffins

CREMIG & GLUTENFREI



ZUBEREITUNG:

- 5 Die Leinsamen-Eier, Joghurt und Ahornsirup dazugeben und weiter vermischen, bis ein gleichmäßiger homogener Teig entstanden ist.
- 6 Die Schokodrops unterheben.
- 7 Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen füllen. Nach Belieben mit weiteren Schokodrops und Haselnüssen toppen.
- 8 In den Ofen schieben und 30 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und genießen!

Kidneybohnen-Brownies mit zuckerfreien Drops

CREMIG & GLUTENFREI

ZUTATEN:

- 240 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 80 g Erdnußbutter oder Erdnußmus (ohne Zucker)
- 60 g Ahornsirup
- 5 g Backpulver
- 30 g Kakaopulver
- 5 g Leinsamenmehl und ca. 10 ml Wasser zum Binden
- (Alternativ Flohsamenschalen oder Leinsamenschrot gemahlen)
- Topping: Schokoladen Drops (ohne Zucker) und etwas Meersalzflocken, ggf. Himbeeren zum Anrichten

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Umluft könnte die Brownies etwas austrocknen, daher hier Ober- Unterhitze.
- 2 Vermenge nun das Leinsamenpulver mit dem Wasser und stelle dies für ca. 10 Minuten zur Seite um eine sähmige Bindung zu erreichen.
- 3 Gebe nun die abgetropften Kidneybohnen, die Erdnussbutter/ Mus, Ahornsirup, Backpulver, Kakaopulver und die Leinsamenmischung in einen Blender oder Hochleistungsmixer. Püriere die Masse solange, bis eine breiartige Konsistenz entsteht.
- 4 Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein kleines Blech (ca. 25 x 30 cm) fetten. Den Teig auf das Blech füllen und mit den restlichen Schokotropfen toppen. Die Brownies im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Brownies komplett auskühlen lassen.



Powerballs mit Dattel, Haferflocken & Kakao

NERVENSTÄRKEND & SÄTTIGEND

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK:

- 200 g Datteln, entsteint
- 200 g Haferflocken (gerne glutenfrei)
- 200 g Mandeln gemahlen
- 50 g Haselnüsse gemahlen
- 20 g Leinsamen (oder Chiasamen)
- 80 g - 100 g Agavendicksaft / Dattelsirup oder Honig je nach Konsistenz und Feuchtigkeit der Datteln
- 40 g Kakaopulver entölt

ZUBEREITUNG:

1 Die Nüsse fein mahlen. Die Datteln (ohne Kerne) mit den Nüssen und Samen sowie dem Süßungsmittel und Backkakao in den Mixer geben. Alles gut mixen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Falls nötig, noch etwas Honig bzw. Alternative hinzufügen. Wenn einige der Nüsse noch grob sind, ist das egal. Von Hand kleine Teigmengen entnehmen und in der Hand zu kleinen Kugeln formen und auf einen Teller oder Brett legen.

2 Wenn ihr mögt, zum Abschluss gerne ein paar Kokosflocken in eine Schüssel geben und die Bällchen darin wenden, bis sie schön weiß sind. Ebenso mit ein paar gemahlene Nüssen oder Kakao verfahren. Die Kugeln sind mehrere Tage ungekühlt haltbar.

TIPP: Gebt doch mal ein paar Kugeln in den Tiefkühler und genießt die Bällchen als Eiskonfekt!



Müsliriegel ohne Backen

NAHRHAFT & AUSGLEICHEND

ZUTATEN:

- 220 g Datteln / Rosinen
- 100 g Mandeln (zerkleinert)
- 50 g Cashewnüsse (zerkleinert)
- 50 g Pistazien (zerkleinert)
- 140 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 30 g Backkakao
- 30 g Kakao Nibs
- 4 EL Leinsamen
- 85 g Ahornsirup
- 65 g Erdnussmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- Optional Cranberrys, Sonnenblumenkerne oder ein paar grüne frische Pistazien fürs Auge

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Nüsse im Mixer fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht braun werden. Die Datteln ebenfalls im Mixer klein hacken und mit den Nüssen, Haferflocken, Zimt, Kakao Nibs und Leinsamen in eine Schüssel geben.
- 2 Den Ahornsirup zusammen mit dem Erdnussmus und dem Vanilleextrakt in einem kleinen Topf erhitzen. ACHTUNG HEISS! Zu den anderen Zutaten geben und gut vermischen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind und eine klebrige Masse entsteht.
- 3 Die Masse gleichmäßig und sehr fest in eine flache Auflaufform drücken (am besten vorher mit Backpapier auslegen) und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank oder Tiefkühler stellen. Aus der Form stürzen und in gleichmäßige Riegel schneiden. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sich die Riegel bis zu 2 Wochen.



Zuckerfreie Schoko-Kokostarte

ZUCKERFREI & SUPER CREMIG

ZUTATEN:

- 300 g Datteln, entsteint
- 200 g Hafermilch
- 150 g Mandelmus
- 50 g Backkakao entölt
- ½ TL Backpulver
- 1 Bourbon-Vanillestange
- 2 Prisen Salz
- 200 g Schokodrops ohne Zucker z.B. von Xucker
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)

Optional: Mit Beeren der Saison verzieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Dann die Datteln, die Hafermilch, das Mandelmus, den Backkakao, Backpulver, Vanilleextrakt und Salz in einen Mixer geben und für ca. 2 Minuten vermengen bis eine teigartige Masse entsteht. Den Teig in die vorbereitete Springform geben, 25 Minuten (190°C) backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3 Die Schokodrops im Wasserbad schmelzen und die Kokosmilch zugeben und alles mit einem Handrührgerät verrühren.
- 4 Die Schoko-Creme auf den Tortenboden geben und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Schoko-Creme-Torte in 12 Stücke schneiden und servieren.



Apfelstreuselkuchen ruckzuck

EINFACH & SCHNELL GEMACHT

ZUTATEN:

- 100 g Erythrit oder Xylit
- 200 g kalte vegane Butter
- 150 g Dinkelmehl 630er
- 150 g Haferflocken fein oder grob
- 1 Ei
- 500 g Äpfel

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Alle Zutaten für den Teig in einen Mixer geben und für nur etwa 5 Sek. zu einem streuseligen Teig verrühren. Bitte darauf achten, dass sich nicht alle Komponenten zu einem festen Teig verbinden, sondern Streusel entstehen. Die Hälfte der Streusel in eine Springform geben und am Boden der Springform andrücken.
- 3 Das Obst entweder per Hand klein schneiden oder hobeln oder ebenfalls im Mixer zerkleinern und auf den Teig geben.
- 4 Die restlichen Streusel darüberstreuen und im Backofen für ca. 45 Minuten backen.



Extra knusprige Haferflockenkekse

ECHTES SEELENFUTTER & KINDERLIEBLING

ZUTATEN:

- 160 g vegane Margarine
- 1 EL Zimt
- 120 g Kokosblütenzucker
- 1 Msp. frische Vanille
- 50 g Dinkelmehl 630er
- 200 g kernige Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Msp. Salz

Optional Kakaonibs oder

- Trockenfrüchte wie Aprikose,
- Cranberrys oder Dattel

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Für den Teig alle Zutaten zurechtstellen. Mehl, Haferflocken, Zimt, Kokosblütenzucker, Vanille, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und vegane Butter hinzufügen. Alles gut verrühren.
- 3 Backpapier auf ein Blech geben und mit zwei Esslöffel kleine Teigberge (ca. 2 cm groß) auf das Blech geben.
- 4 Bei 180 °C Umluft ca. 8-10 Minuten goldbraun backen und für die extra knusprige Konsistenz bitte komplett auskühlen lassen.



Käsekuchen leicht, ohne Boden

LEICHT & FLUFFIG & VIEL EIWEISS

ZUTATEN:

- 1 kg Speisequark 40%
- 6 Eier
- 160 g Erythrit oder Reissirup
- 30 g Maisstärke
- Zitronenschale & Saft 30 ml (Biozitrone)
- 1 kleine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Springform gut einfetten, damit später nichts kleben bleibt. Den Backofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen, dann beiseite stellen.
- 3 Das Eigelb, den Quark, das Erythrit, die Stärke, den Abrieb der Zitronenschale sowie den Saft der Zitrone miteinander gut vermengen. Dann den Eischnee sanft unterheben und alles in die Springform füllen.
- 4 Den Käsekuchen für ca. 45 Minuten im Backofen backen. Bitte immer wieder kurz prüfen, dass der Kuchen oben nicht zu schwarz wird, da die Backöfen hier sehr unterschiedlich backen. Aus dem Ofen nehmen und gründlich abkühlen lassen.



Karottenkuchen mit Cashew-Creme

VEGAN & ÖLFREI & NERVENSTÄRKER

ZUTATEN:

- 220 g Vollkorndinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 TL Natron
- ½ TL Ingwer gemahlen
- 1 Messerspitze Muskat
- 1 TL Bourbon Vanille gemahlen
- 10 g Leinsamenschrot gemischt mit 50 ml heißem Wasser
- 15 ml Apfelessig
- 85 g Apfelmus zuckerfrei
- 150 g Ahornsirup
- 125 ml Pflanzenmilch z.B. Soja/Hafer
- 200 g fein geriebene Bio-Karotten
- 50 g Walnüsse als Topping

Für das Topping:

- 100 g Cashewnüsse eingeweicht
- 40 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Ahornsirup
- ¼ TL Bourbon Vanille
- Mehr Walnüsse grob gehackt nach Belieben

ZUBEREITUNG:

- 1 Eine Springform ca. 25 cm mit Öl oder Margarine einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Leinsamenschrot als Ei-Ersatz mit dem heißen Wasser mischen und beiseite stellen zum andicken. Für das Topping schon einmal vorab die Cashews in lauwarmen Wasser einweichen.
- 3 Für den Teig das Vollkorndinkelmehl, Backpulver, Zimt, Natron, Ingwer, Muskat und Bourbon Vanille in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Leinsamenwasser-Gemisch, Apfelessig, Apfelmus, Ahornsirup, und die Pflanzenmilch dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. HINWEIS: Nicht zu lange rühren, sonst verschwindet die Triebkraft des Natrons.

Karottenkuchen mit Cashew-Creme

VEGAN & ÖLFREI & NERVENSTÄRKER

ZUBEREITUNG:

- 5 Zum Schluss die geraspelten Karotten unterheben und den Teig in die Backform füllen und für ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Umluft backen.
- 6 In der Zwischenzeit die eingeweichten Cashews, Pflanzenmilch, Zitronensaft, Ahornsirup und die Bourbon Vanille mit einem Pürierstab zu einer feinen Creme verarbeiten. Ggf. etwas Pflanzenmilch hinzufügen.
- 7 Am Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Den Kuchen vollständig abkühlen lassen (mindestens eine Stunde). Das Topping verteilen, mit Walnüssen garnieren und in Stücke schneiden.

Tipp: Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank haltbar oder eingefroren einige Woche haltbar. Aber am Leckersten ist doch immer frisch.



Bananenkuchen mit Nüssen

VEGAN & ÖLFREI & NERVENSTÄRKER

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 200 g Apfelmus zuckerfrei
- 1 EL Kokosöl
- 3 TL Dattelsirup
- 150g Haferflocken (fein)
- 100 g gemahlene Nüsse nach Wahl
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 3 Prisen Kardamom (gemahlen)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Steinsalz
- 25 g Zartbitterschokolade (90% Kakaoanteil) zuckerfrei

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Die Schokolade in kleine Stücke hacken und zunächst beiseite stellen. Die Bananen zusammen mit dem Apfelmus, dem Dattelsirup und dem Kokosöl pürieren. Die Haferflocken, Nüsse, Zimt, Kardamom, Steinsalz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Nun die Haferflockenmischung nach und nach unter das Bananenpüree rühren bis ein homogener Teig entsteht.
- 3 Zum Schluss die Schokoladenstücke dazugeben und alles in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Das Brot für ca. 30 Minuten backen und wahlweise warm oder kalt genießen

Tipp: Das Brot am besten nach dem Auskühlen kühl lagern, da es durch den hohen Feuchtigkeitsgehalt schnell verderben könnte.



Walnuss Schoko Kuchen

EINFACHER, SAFTIGER UND FLUFFIGER
WALNUSS-SCHOKO KUCHEN, GLUTENFREI.

ZUTATEN:

FÜR DEN KUCHEN:

- 3 Stück Leinsamen Eier: 3 EL Leinsamen geschrotet + 9 EL heißes Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen
- 275 g Walnüsse gemahlen
- 115 g Margarine ohne Palmfett geschmolzen
- 100 g dunkle vegane Kuvertüre, geschmolzen
- 100 g Kokosblütenzucker
- 75 g Apfelmus zuckerfrei
- 75 g glutenfreie Mehlmischung
- 1 ½ TL Backpulver
- ¼ TL Bourbon Vanille
- Eine Prise Salz
- 1 TL Johannisbrotkernmehl optional zur besseren Bindung

TOPPING:

- Dunkle vegane Kuvertüre geschmolzen
- Walnusskerne gehackt

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) oder 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen und eine Springform (24cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen (Boden) und die Seiten optional mit etwas Margarine einstreichen.
- 2 Die Leinsamen Eier anrühren, beiseitestellen und ziehen lassen. Die Margarine vorsichtig schmelzen und beiseitestellen. Die dunkle vegane Kuvertüre vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen und beiseitestellen.
- 3 Für den Kuchen nun die gemahlenen Walnüsse, Kokosblütenzucker, die glutenfreie Mehlmischung, Backpulver und eine Prise Salz in eine große Backschüssel geben. Mit einem Schneebesen so lange Rühren, bis sich alles gut verbunden hat.

Walnuss Schoko Kuchen

EINFACHER, SAFTIGER UND FLUFFIGER
WALNUSS-SCHOKO KUCHEN, GLUTENFREI.

ZUBEREITUNG:

- 5 Die geschmolzene Schokolade, geschmolzene Margarine, Leinsamenei, Apfelmus, und Bourbon Vanille dazugeben. Mit einem Schneebesen oder Silikonschaber weiter rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 6 Merke: Glutenfreie Teige sind etwas kompakter und nicht so flüssig wie Teige mit Gluten. Den Teig also nun in die Form geben, glattstreichen und 55 Minuten backen.
- 7 Nach Ablauf der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Falls nicht, Backzeit weitere 10 Minuten verlängern und erneut prüfen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Mit Kuvertüre und gehackten Walnüssen verzieren. In Stücke schneiden und servieren. Bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Vegane Zitronentarte mit Himbeeren

LEICHT, CREMIG, FRISCH, SÜSS UND SAUER. DAS REZEPT IST
MILCHFREI, EIFREI, GLUTENFREI, EINFACH UND KANN
OHNE SOJA ZUBEREITET WERDEN!

ZUTATEN:

MÜSLIBODEN:

- 240 g Müsli selbstgemacht oder zuckerfrei
- 80 g Ahornsirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel
- 80 g Kokosmus / alternativ Cashew oder Mandelmus

CREME:

- 350 g Seidentofu
- 80 g Kokosmus / alternativ Cashew oder Mandelmus
- 80 g Ahornsirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel
- 40 ml Zitronensaft
- 20 g Speisestärke
- Abrieb einer Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Müsli in der Küchenmaschine zu groben Krümeln zerkleinern, dann Süßungsmittel und Kokosmus hinzufügen und weitermixen, bis die Masse zu klumpen beginnt. Die Mischung in eine gefettete 20-cm-Tarteform mit herausnehmbarem Boden geben und gleichmäßig verteilen, festdrücken, sowie den Rand etwa 4 cm hochziehen. Die Zitronencreme vorbereiten, indem
- 2 zuerst die Zitrone abgerieben und dann ausgepresst wird. Anschließend alle Zutaten (Seidentofu, Kokosmus, Ahornsirup, Stärke, Zitronensaft und -schale) in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Die Füllung auf den Müsliboden gießen und die vegane Zitronentarte bei 175°C für 30-35 Minuten backen, bis sie fest ist und in der Mitte leicht wackelt. Die Tarte auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen, bis sie fest ist. Anschließend in Stücke schneiden und nach Wunsch mit Himbeeren garnieren.
- 3

