

ZUTATEN:

600 g Mehl

225 g Zucker

20 g Backkakao

195 g Rapsöl

9 g Natron + 8 EL Essig

300 ml Mineralwasser (ca.)

1 Glas Kirschen

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

800 ml pflanzliche Milch

100 g Zucker

100 g Schokokovertüre

(Zuckersterne)



WELTRAUM- WELLEN



ZUBEREITUNG

- 1) Für den Teig zuerst die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Natron) vermischen. (Statt Natron und Essig geht auch Backpulver.)
- 2) Dann Essig, Öl und als letztes das Mineralwasser unterrühren. Ggf. etwas mehr oder weniger Wasser, so dass sich ein guter Kuchenteig ergibt.
- 3) Die Hälfte vom Kuchenteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 4) Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver vermischen und dann auf den hellen Teig verteilen. Mit einer Gabel ein Marmormuster erzeugen. Anschließend die Kirschen auf dem Teig verteilen. Bei 160°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Wenn der Kuchen fertig gebacken und etwas abgekühlt ist den Pudding kochen:

- 1) Ca. 1/4 der Pflanzenmilch mit Zucker und Puddingpulver verrühren.
- 2) Die restliche Pflanzenmilch zum Kochen bringen und dann die vorbereitete Milch-Pudding-Zucker-Mischung hinzugeben.
- 3) Den Pudding auf dem Kuchen verteilen.

Warten bis der Pudding fest ist. Die Schokokovetüre im Wasserbad schmelzen und auf der Creme verteilen, z.B. als Streifenverzierung mit Zuckersternen, siehe Foto. Nochmal kühlen bevor der Kuchen serviert wird.

ZUTATEN:

400 g Mehl
150 g Zucker
30 g Backkakao
130 g Rapsöl
6 g Natron + 5 EL Essig
200 ml Mineralwasser (ca.)
Springform (Ø ca. 24cm)

800 g Seidentofu
250 g Schokolade
60 g Zucker

LECKERE

SCHOKO- TORTE



ZUBEREITUNG

1) Für den Teig zuerst die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Natron und Kakao) vermischen. (Statt Natron und Essig geht auch Backpulver.)

2) Dann Essig, Öl und als letztes das Mineralwasser unterrühren. Ggf. etwas mehr oder weniger Wasser, so dass sich ein guter Kuchenteig ergibt.

3) Den Kuchenteig in eine gefettete Springform geben und bei 160°C Umluft ca. 45 Minuten backen. (Kommt auf Ofen und Springform an, Stichprobe machen!)

Wenn der Kuchen fertig gebacken und einigermaßen abgekühlt ist die Schokocreme herstellen:

Dafür die Schokolade im Topf schmelzen.

Wenn sie schön cremig weich ist, das

Seidentofu (vorher abtropfen lassen!)

unterrühren und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verquirlen. Achtung!

Schnell pürieren, damit sich keine

Schokoklumpchen bilden. Als letztes den

Zucker dazugeben.

Einfache Variante: den Kuchen in der Springform lassen (oder in einen Tortenring stecken) und die Schokocreme oben drauf verteilen. Alternativ den Kuchen horizontal halbieren und auch eine Schokoschicht in der Mitte machen, siehe Kuchen auf Foto.

Mehrere Stunden kühlen, damit die Creme fest wird.



FLUFFIGER HEFETEIG



ZUTATEN:

300 ml warme Hafermilch
550 g Mehl
100 g Zucker
7 g Trockenhefe
45 g Rapsöl

ZUBEREITUNG

1) Zuerst die Trockenhefe und einen EL Zucker in eine Schüssel geben. Dann die warme Hafermilch dazugeben. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2) Anschließend das Öl und den Zucker hinzugeben und verrühren. Dafür nutze ich auch den Schneebesen. Als Letztes das Mehl einrühren. Dafür nehme ich eine Gabel, bis es sich nicht mehr verrühren lässt. Dann knete ich mit den Händen weiter. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. Oder auch über Nacht (dann reicht Raumtemperatur).

3) Aus dem aufgegangenen Teig können Weckchen geformt oder auch Donuts oder andere Figuren ausgestochen werden. Die Ausstechformen am besten „einmehlen“, damit sie sich gut vom Teig lösen. Auf dem Backblech verteilen und ggf. nochmal 1h gehen lassen.

Für Zimtschnecken den Teig platt ausrollen. 70g Zucker mit 70g Margarine und 3 TL Zimt verrühren und darauf verteilen. Bestrichenen Teig zusammenrollen und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben horizontal auf dem Backblech verteilen.

4) Bei ca. 160 °C Umluft ca. 15 - 20 Minuten backen. Kommt auf den Ofen und die Teilchengröße an, einfach gucken, wann sie gut aussehen.

5) Aus den Weckchen kann man anschließend auch „Vanille Berliner“ machen: aufschneiden und mit selbstgekohtem Vanillepudding füllen. Dann mit Zuckerguß bestreichen und anschließend verzieren.



FLUFFIGER HEFETEIG

(HERZHAFT)

ZUTATEN:

- 500 g Mehl
- 7 g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml warmes Wasser



ZUBEREITUNG

1) Zuerst die Trockenhefe und einen EL Zucker in eine Schüssel geben. Dann das warme Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2) Anschließend das Öl und das Salz hinzugeben und verrühren. Dafür nutze ich auch den Schneebesen. Als Letztes dann das Mehl einrühren. Dafür nehme ich eine Gabel, bis es sich nicht mehr verrühren lässt. Dann knete ich mit den Händen weiter. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. Oder auch über Nacht (dann reicht Raumtemperatur).

3) Für Pizza den Teig teilen und auf zwei Backblechen verteilen. Tipp: Den Teig auf dem Backpapier auf der Arbeitsfläche ausrollen und dann erst das Backpapier mit dem ausgerolltem Teig auf das Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen, würzen und deinem Lieblingsgemüse belegen. Dieses evtl. vorher andünsten. Für ca. 30 min bei 160°C Umluft in den Backofen. Schmeckt auch ohne Käse :) Oder wie wäre es mal mit Hefeflocken? Diese sind reich an Vitaminen B1, B2, B6 sowie Folsäure und können nach dem Backen auf der Pizza als Gewürz verstreut werden.

ZUTATEN:

- 300 g (grobe) Haferflocken
- 2 TL Salz
- 3 TL Paprika edelsüß
- 4 TL Oregano
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 40 g Tomatenmark
- 1 TL Senf
- frische Petersilie

HAFER- BURGER

DIE NICHT AUSEINANDER
FALLEN





ZUBEREITUNG

1) Zuerst die trockenen Zutaten (die Haferflocken und Gewürze) mischen. Mit 280 ml heißem Wasser aufgießen und ca. 10 min quellen lassen.

2) Die Zwiebel kleinschneiden und kurz in Öl andünsten.

3) Die Zwiebel mit Tomatenmark, Senf und Petersilie nach und nach zu der Hafermasse geben und vermengen.

4) Mit feuchten Händen kann man nun Patties formen und diese in der Pfanne braten.

Diese Burger sind eine leckere Beilage. Sie eignen sich aber auch als „Fleischersatz“, z.B. mit Gurke, Tomate, Salat und Ketchup als Veggieburger im Hamburgerbrötchen. Im Sommer können sie auch auf den Grill gelegt werden.

Pflanzliche Brotaufstriche (von Kathrin L.)

Möhren-Tomaten-Aufstrich

- 1 Schalotte → zerkleinern und mit 30 Alsana dünsten
- 250 g Möhren → schreddern
- 90 g Alsana
- 120 g Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 1 TL Tymian
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- alles zusammen 6 Minuten andünsten und danach pürieren



Avokado-Senf-Aufstrich

- 1 reife Avokado
- 1 EL milder Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer nach Geschmack
- alles fein pürieren