

Petra Canan, Heidi Terpoorten

TierfreiSchnauze Backe backe Kuchen...



Ohne Eier, Milch und Schmalz.
Backen mit viel Liebe und 'ner Prise Salz.



Rezepte für den TM31 und TM5

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, wer kann sich nicht an dieses Kinderlied erinnern? Uns hat "Backe backe Kuchen" erinnert an die Zeiten in den Küchen unserer Omas und Mütter, an den Duft nach Hefezopf und Rührkuchen, an Torten und andere süße Köstlichkeiten. Wie das, also ohne Eier, Milch und Butter/Schmalz gelingen kann, zeigen wir mit unserem dritten Band aus der TierfreiSchnauze - Reihe.

Genuss mit allen Sinnen, Besonderes zu Festen und einfach gemütliche Runden im Kreis der Familie oder mit Freundinnen und Freunden, verbinden wir häufig mit köstlichem Gebäck.

Wie Backen in der pflanzlichen TierfreiSchnauze-Backstube gelingsicher und einfach funktioniert, zeigen wir euch in gewohnt schwäbisch-türkischer Weise.

In den letzten 1,5 Jahren, in denen wir für dieses Buch gebacken und getestet haben, landete so einiges nicht auf dem Kuchenteller. Inzwischen haben wir unsere Teige und Rezepte perfektioniert und weiterentwickelt.

Wir haben in dieser Zeit Neues kennen gelernt und getestet und uns gewundert: Bspw. dass Zuckerstreusel, Kaffeebohnen und andere Dekoartikel fürs Backen nicht immer vegan oder vegetarisch sind. Sie sind häufig mit Karmin oder Schellack überzogen, die tierischen Ursprungs sind. Also bitte auch weiterhin genau lesen, was auf der Verpackung steht.

Unsere Rezepte könnt ihr natürlich auch ohne Hochleistungsküchenmaschine, ganz klassisch mit einem

Rührgerät, Mixer, Pürierstab, Waage, Wasserbad und mit etwas Erfahrung nachbacken.

Mit unseren Rezepten für Baklava, Feenzauberstreu bis Zwiebelkuchen (das einzige nicht süße Backwerk in diesem Buch) wollen wir euch neugierig machen auf Pflanzliches in der heimischen Backstube.

Eurer Phantasie und Kreativität ist auch hier keine Grenze gesetzt. Wir freuen uns weiterhin auf intensiven Austausch mit euch via Blog und in den sozialen Netzwerken.

Wir wünschen euch jetzt viel Spaß und Freude beim Nachbacken und Genießen.

Eure

Petra Canan und Heidi Terpoorten im Frühjahr 2016

Kleine Anmerkung: Tolle Weihnachtsbackrezepte findet ihr in unserem TierfreiSchnauze Weihnachts-Ebook. Eine noch umfassendere Printausgabe ist aus Platzgründen nun separat geplant, deshalb findet ihr in diesem Buch wenig weihnachtliches. Weitere leckere Backrezepte befinden sich auch in **TierfreiSchnauze** Band I und II oder auf unserem **Blog www.tierfreischnauze.de** .

Inhaltsverzeichnis



Gehextes für drunter und drüber

Feenzauberstreu

Vanillezucker

Backtrenncreme

Schlagcreme

Baiser backfest

Mandelquark

Mandel-Cashewschmand

Cascarpone vegane Mascarpone (Tiramisu)



Rührteigrezepte

Milchkaffee Cup Cakes gedämpft

Vanille- oder Schokomuffins

Blueberry-Streusel Muffins

Apfel-Zimt Muffins

Amerikaner

Oster-Cakepops

(Malz-) Bier-Brownies

Brownie Cheesecake

“Butter“-Kuchen

Bananen-Walnuss Kuchen

Marmorkuchen

Marzipan-Nougat Kuchen

Frühstückskuchen

Rotweinkuchen
Zitronenkuchen
Erdnusskuchen
Apfel-Früchtebrot
Jamaika Kuchen
Versunkener Apfelkuchen
Donauwellen
Erdbeer-Mohn Kuchen
Pizzakuchen
Zwetschgen-Marzipan Kuchen
Rhabarberkuchen mit Nussbaiser
Apfel-Creme Kuchen mit Baiserhaube



Mürbteigrezepte

Johannisbeer-Streuselkuchen
Apfelkuchen "gebrannte Mandel"
Birnenseidenkuchen
Träubleskuchen
Marmeladen-Streuselkuchen ruck-zuck
Linzer Torte
Birnen-Schoko Tartelettes
Lemon-Orange-Curd Tarte
Kürbis-Walnuss Pie
Kirsch-Schnecke
Pudding-Joghurtkuchen
Schmand-Mandarinen Kuchen
Mohn-Apfel Qvarkkuchen
Mohn-Streuselkuchen
Pedis weltklasse Käsekuchen
Türkische Apfelhörnchen



Biskuitrezepte und Torten

Biskuitrolle - Uschis Diva

Bananen-Schoko Torte (Maulwurfshügel)

Espresso-Mandelcreme Torte

Schneebälle

Apfel-Traumtorte

Preiselbeertorte - Heidis Geburtstagskuchen

Maracuja-Bananen Torte

Schwarzwälder Kirschbombe

Saftige Sachertorte

Tripple Chocolate Torte

Käse-Sahne Torte - frei Schnauze

Chia-Beeren Torte



Qvark-Öl Teig

Bienenstich



Brandteig

Windbeutel



Strudelteigrezepte

Apfelstrudel mit Vanillesoße

Baklava



Kuchen ohne backen

Blumenerde-Milchreis Torte

Chia Mousse-Crossie Tarte

Mosaik Kuchen

Eisbombe "Apfel-gebrannte Mandel"

Rohkosttorte Mango-Honigmelone

Rohkosttorte Pfirisch-Melba



Hefeteigrezepte

Hefezopf

Zwetschgendatschi mit Streuseln

Kokos Schnitten

Apfel-Buchteln / Rohrnudeln

Vollkornstollen

Nussrolle / Nussschnecken

Krapfen / Faschingsküchle

Plunderteilchen

Lokma



Kekse

Nussecken

Löffelbiskuits

“Butter”-Kekse

Jojo-Kekse

Cantuccini à la Geli

Traumstücke

Rumbruchkugeln

Schäumle mit Kicherschnee



Z... das aus der Reihe tanzt...

Zwiebelkuchen

TierfreiSchnauze (veganes) Backen - wichtige Backinfos und mehr...

Auch beim veganen Backen verwenden wir mit Vorliebe Bioprodukte, zum einen ist das Ergebnis unserer Erfahrung nach geschmacklich wirklich besser und zum anderen schonen wir damit die Umwelt und uns selber durch ein weniger an Pestiziden und bodenschonendere Anbaumethoden.

Der wichtigste Punkt überhaupt, damit Teige locker und fluffig werden, ist das Rühren. Gerade bei veganen Teigen doppelt so wichtig. Im Gegensatz zu normalen Rührgeräten, womit Teige lange gerührt werden, ist bei Hochleistungsmixern das Gegenteil der Fall. Zuerst wird alles außer Mehl und Stärke gut durchgemixt und dieses dann zum Schluss und nur gaaaaanz kurz eingerührt. Wenn ihr das Mehl zulange einrührt, wird der Kuchen fest und teigig.

Mehl

Wir verwenden sehr gerne Dinkelmehl für unsere Bäckerei, da dies das ursprünglichere und bekömmlichere Mehl ist. Da Dinkelmehl auch von Allergiegeplagten besser vertragen wird, bietet sich Dinkel, insbesondere in Bioqualität, an. Oftmals mischen wir mit einem Anteil Vollkorn, um möglichst vollwertig zu backen. Hier ist, wie das bei unseren Rezepten üblich ist, der jeweiligen Kreativität und individuellen Handhabung keine Grenze gesetzt.

Wichtig dabei:

Vollkornmehle binden 10 bis 20 Prozent mehr Wasser als weiße Mehle, weil diese neben der wasserbindenden Stärke

- anders als weiße Mehle - zusätzlich Kleie enthalten, die ebenfalls Wasser bindet und Vollkornmehl braucht mehr Zucker!

Je feiner ein Vollkornmehl also gemahlen wurde, desto schneller saugt es Flüssigkeit auf. Teige mit Vollkornmehl müssen daher ein bisschen feuchter sein als solche mit weißen Mehlen. Zudem sollten sie ein wenig ruhen, bis sie die perfekte Backkonsistenz erreicht haben.

Sollte der Teig - egal aus welchem Mehl - zu feucht geraten sein, einfach vor oder nach dem Ruhen noch etwas Mehl hinzugeben. Und wenn der Teig zu trocken, fest oder krümelig ist, noch etwas Flüssigkeit unterrühren oder verkneten.

Wenn wir in den Rezepten Mehl angegeben haben, gehen wir von einem des **Types 405, 550 (helles Weizenmehl) oder 630 (helles Dinkelmehl)** aus, da dies das handelsübliche ist. Verwenden wir beispielsweise andere Typen oder Vollkorn, ist es extra angegeben. Dinkelmehl könnt ihr mit Weizenmehl austauschen und andersherum...

Lupinenmehl aus Süßlupinen verwenden wir sehr gerne als Eigelb-Ersatz (Geschmack und Farbe). **Süßlupinenmehl bekommt ihr in Reformhäusern oder online (z.B. www.alles-vegetarisch.de).**

Kekse formen, ausstechen, backen

Bitte mit möglichst wenig zusätzlichem Mehl formen und ausrollen.

Sonst werden die Teige zu trocken!

Zwischen zwei Lagen Backpapier lassen sich vor allem feuchte Teige ohne Mehl und ohne Festkleben ausrollen.

In kleinen Portionen ausstechen und backen, Restteig wieder in den Kühlschrank stellen.

Ungebackenes Gebäck nie auf ein noch heißes Backblech legen.

Manchmal lohnt es sich, Probekekse zu backen und gegebenenfalls die Teigbeschaffenheit zu verändern durch erneute Hinzugabe von gemahlenden Mandeln, Nüssen oder Mehl.

Beim Backen ist zu beachten, dass Kekse oftmals sehr schnell fertig sind, je nach Backofen kann die Zeit sehr variieren, daher bitte eher auf die Farbe der Kekse achten als auf die angegebene Backzeit.

Fertig gebackene Kekse vorsichtig vom Backblech nehmen und auf Kuchengitter (falls im Rezept nicht anders angegeben) abkühlen lassen. Nicht aufeinander legen, bis das Gebäck vollständig abgekühlt ist.

Aufbewahren

Das Gebäck erst in Blechdosen oder Behältern aus Glas, Holz aufbewahren, wenn es komplett abgekühlt ist und am besten Sorte für Sorte getrennt, dann bleibt der jeweilige Geschmack am besten erhalten. Wir geben zwischen die einzelnen Schichten eine Lage Backpapier oder Brotpapier. Falls im Rezept nicht anders angegeben, kühl und trocken lagern.

Ei-Ersatz

Traditionell werden Eier als Bindemittel verwendet, zudem sorgen sie in manchen Teigen für Lockerheit. Als Ersatz verwendet man am besten **Sojamehl und Wasser**: 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser entsprechen einem Ei.

Aus Allergieregründen versuchen wir dennoch weitgehendst in unseren Rezepten darauf zu verzichten.

Pfeilwurzelstärke/Pfeilwurzelmehl - unser Ei-Ersatz Favorit: Sie macht Teige viel lockerer, elastischer und verhält sich hier ähnlich wie Eiweiß, daher **Pfeilwurzelstärke nicht einfach durch anderes austauschen! Sojamehl ist möglich.**

Pfeilwurzelstärke/Pfeilwurzelmehl bekommt ihr in Reformhäusern oder online.

Leinsamen: (150 g/30 Sek./St. 10) ist schnell selber gemahlen und auf Vorrat hergestellt.

Bitte im Kühlschrank aufbewahren, da Leinsamen Omega 3 Fettsäuren enthalten und schnell verderben. In wenig Wasser (5 g/50 ml/5 Min.) gequollen ebenfalls ein toller Eiersatz (etwa 1 Ei). **Chiasamen** sind hier ähnlich verwendbar.

Apfelmark/-mus: 60 bis 80 g pro Ei für etwas feuchtere Kuchen oder Muffins.

1 kleine oder ½ reife Banane für 1 Ei, wenn der Bananengeschmack dazu passt.

Dann bitte $\frac{1}{4}$ mehr Backpulver verwenden!

Lupinenmehl aus Süßlupinen verwenden wir sehr gerne als Eigelb-Ersatz (Geschmack und Farbe).

Bei einigen Rezepten ist es sehr wichtig, die angegebene Sojamehl Variante zu benutzen, bzw. Sojacuisine oder Sojadrink, Sojajoghurt, da es hier vor allem um das enthaltene Sojalecithin geht. Das bindet Teige hervorragend und ist manchmal einfach kaum ersetzbar. Sojalecithin gibt es auch extra zu kaufen; bspw. in Apotheken oder Drogeriemärkten. Es ist ein Abfallprodukt der Ölpressung und dient als wichtiger Emulgator zum Vermischen von Bestandteilen. Daher in manchen Teigen unverzichtbar!

Tipp: Da kaum noch Bestandteile der Sojabohne enthalten sind, wird es oft sehr gut vertragen, auch wenn eine Sojaunverträglichkeit besteht.

Backpulver

1 Päckle Backpulver (es sind unterschiedliche Größen im Handel) ist laut Packung ausreichend für 500 g Mehl.

1 gehäufte TL entspricht etwa 5 Gramm.

Wir verwenden veganes Weinsteinbackpulver (aus veganer, gelatinefreier Weinproduktion) da es kein Phosphat enthält, dadurch milder ist im Geschmack und nicht auf der Zunge prickelt.

Hefe

Teige mit frischer Hefe gelingen oft besser als jene mit Trockenhefe, dunklere Hefe hat einen intensiveren Geschmack (nicht unbedingt positiv) als hellere.

Trockenhefe lässt sich viel länger aufbewahren als frische Hefe.

FrISCHE Hefe lässt sich problemlos einfrieren.

1 Hefewürfel hat 42 g und reicht für 1 kg Mehl. 1 Tüte Trockenhefe meistens für 500 g Mehl.

Zucker/Sirup

Wir verwenden in unseren Rezepten häufig Rohrohrzucker, der aus Zuckerrohr gewonnen wird. Gebleichte, helle Rohrohrzuckerarten sind nicht immer vegan, da sie mithilfe von Tierkohle entfärbt werden! Hier ist also Vorsicht geboten.

Raffinierter Haushaltszucker ist nach Herstellerangaben vegan.

Birkenrindenzucker/Xylit/Xucker kann 1 : 1 mit den angegebenen Mengen Rohrohrzucker oder Haushaltszucker getauscht werden.

Kokosblütenzucker verhält sich beim Backen vorwiegend nur in Verbindung mit Schokolade positiv! Daher aufpassen bei der Verwendung zum Backen!

Generell backen wir gerne mit Vollrohrzucker, bei hellen Massen passt er aber farblich oft nicht, wobei wir dann auf hellen Rohrohrzucker ausweichen. Haushaltszucker ist ebenso möglich.

Den angegebenen Sirup in unseren Rezepten (Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Kokosblütensirup etc...) könnt ihr notfalls gerne austauschen, nur darauf achten, dass Sirups eine unterschiedliche Süßkraft und Konsistenz haben.

Pflanzendrink oder Pflanzencuisine

Pflanzendrink oder Pflanzencuisine ist nicht nur Milch- oder Sahneersatz, sondern auch köstlich und gesund.

Zum Backen sind grundsätzlich alle erhältlichen Pflanzendrinks/Cuisines möglich.

Bei Reisdinks ist Vorsicht geboten, klappt nicht immer mit gutem Ergebnis.

Am Liebsten verwenden wir Mandel-/Nussdrinks oder Sojadrinks.

Gelieren

Anstatt Gelatine verwenden wir reines **Agar Agar** (Reformhaus)! Aufpassen, da dies immer aufgekocht werden muss, sonst geliert es nicht. Nicht verwechseln mit Agartine, Agaranta etc. (enthält Stärke) - hier Gebrauchsanweisung beachten.

Schokolade

Vegane Schokolade wird inzwischen fast überall angeboten, auch zartbitter ist oft schon vegan. Bitte darauf achten, dass

Kakao und Schokolade aus fairem Anbau stammen, da hier ausschließlich Erwachsene arbeiten.

Schlagcreme

Für Torten etc....

Das beste Ergebnis haben wir mit der Schlagcreme von Schlagfix, die gibt es in zwei Fettstufen. Je höher die Fettstufe, umso besser für Torten etc. Im veganen Versandhandel oder veganen Supermärkten gibt es 1 Liter Tetrapacks, das ist die „fetteste“ Variante. Sonst gibt es oftmals die handelsüblichen 200 g Tetrapackungen zu kaufen.

Grundsätzlich ist für das Aufschlagen wichtig, dass **die Schlagcreme gut gekühlt ist** und wer unseren Alleskönner verwendet: Das Messer darf nicht defekt sein! Bei uns gelang das Schlagen erst nachdem wir das Messer erneuert hatten.

Beim Schlagen den Messbecher weglassen und mit Rühraufsatz und Garkörbchen auf dem Deckel auf Stufe 3 - 4 aufschlagen. Bei hohem Fettgehalt ca. 1 - 2 Minuten, bei geringerem bis zu 3 Minuten. Für feste Tortencreme 3 bis 4 Päckchen Sahnesteif dazugeben.

Kakao etc. gegen Ende zufügen.

Vegane Schlagcreme dickt beim Kühlen nach.

Fette

Öle, besonders neutrale Öle, eignen sich sehr gut zum Backen. Rapsöl/Albaöl wird bspw. aus meist heimischer Rapssaat gepresst und ist reich an ungesättigten Fettsäuren (mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren). Ein weiterer Vorteil ist, dass nur etwa die Hälfte bis zu Dreiviertel im Vergleich zu veganer Margarine benötigt wird.

Wir verwenden hier oft hochohitbares Sonnenblumenöl/Bratöl.

Im Handel gibt es mittlerweile verschiedene Sorten an veganer Margarine. Manche sind härter und manche weicher, was oftmals bei der Teigkonsistenz eine Rolle spielt.

Die besten Backergebnisse mit Margarine erzielen wir mit Alsan Bio. Sie kommt auch dem Buttergeschmack am nächsten.

Aufgrund der Palmölproblematik und der radikalen Abholzung des Regenwalds bemühen wir uns immer mehr Öle zum Backen zu verwenden. Probiert es aus, es klappt wunderbar.

Backofen

Jeder Backofen verhält sich beim Backen anders, nur durch üben und wiederholen kommt ihr drauf, wie eurer am besten funktioniert und "tickt".

Deshalb nicht verzagen und zur Not Petra und Heidi fragen. 😊

Temperatur- und Zeitangaben können bei euch grundsätzlich variieren. Bitte ausprobieren und anpassen.

Daher ist es wichtig, beim Backen die **Stäbchenprobe** nicht zu vergessen. Hierfür mit einem Holzstäbchen vorsichtig in die Mitte stechen. Bleiben beim Herausziehen Teigreste daran haften, einfach noch ein wenig weiter backen. Dann die Stäbchenprobe wiederholen.

Grundsätzlich werden Kuchen etc. immer im **vorgeheizten Backofen** gebacken und wenn nicht anders angegeben auf mittlerer Schiene.

In unseren Rezepten wurde "getrocknet" mit "getr." abgekürzt,

"gerieben" mit "ger.",

"gestrichen" mit "gestr." und

"gehäuft" mit "geh".

Die mit * markierten Zutaten findet ihr zum Selbermachen in diesem Buch.

Hilfreiches zum Backen generell:

Backformen unterschiedlichster Arten und **Ausstecher** für Plätzchen:

Wir verwenden Springformen in aller Regel mit dem Durchmesser 24 oder 26 cm, Gugelhupfformen bzw. Kranzform, Kastenform ca. 25 cm, Tarteform (ideal mit herausnehmbarem Boden und in klein und groß), Muffinformen, bzw. Muffinblech, 2 Backbleche.

Backpinsel dürfen nicht „haaren“ und sollten daher von guter Qualität sein. Wir verwenden gern Silikonbackpinsel.

Zudem hilft **ein kleines Nudelholz/Teigroller** beim Teigbearbeiten und Verarbeiten sehr. Die großen sind für ausgerollte Teige und Blechkuchen natürlich ebenfalls hilfreich.

Spritzbeutel zum Dekorieren oder Füllen gibt es ganz unterschiedliche. Zur Not geht's auch mit einem gefüllten Gefrierbeutel, einfach eine Ecke abschneiden und dem Dekorieren steht nichts mehr im Weg.

Tortenring gibt Halt beim Belegen oder Schichten von Torten.

Mehrfach zu verwendendes umweltfreundliches **Backpapier, Dauerbackfolien** oder **Silikon-Matten** sind extrem hilfreich.

Teigkarten oder Spachtel helfen bei Torten die Form herzustellen und zu glätten.

Für den Abrieb von Zitruschalen ist ein **Zestenreißer** oder eine **feinporige Reibe** hilfreich und sollte in keinem Haushalt fehlen.

Zusätzlich zu den normalen Backzutaten solltet ihr für unsere Rezepte immer zuhause haben:

Pfeilwurzstärke, Natron, Weinstein Backpulver, sprudeliges Mineralwasser, Zitronensaft / Apfelessig, Kartoffelstärke, Mandel-/ Sojadrink, neutrales Öl.

Jetzt kann´s losgehen... Backe backe Kuchen... 😊

Bei Fragen stehen wir wie immer selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Blog: www.tierfreischnauze.de

Facebook: **Gruppe:** **Veggi-Thermohexen** /
TierfreiSchnauze

Alle Rezeptfotos findet ihr auch auf unserem Blog unter der Kategorie "Bücher".

Thermomix® ist eine geschützte Marke. Der Name wird hier nur genannt, da dieses Gerät (TM 31 und TM 5) bei der Zubereitung dieser Rezepte verwendet wird.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Wir versichern, dass alles ausreichend getestet und kontrolliert wurde.

Gehextes für drunter und drüber



Feenzauberstreu

 5 Min.

50 g Erdbeercrunchy
50 g Himbeercrunchy
50 g Mandeln
50 g Haselnüsse
50 g Schokodrops
50 g Bananenchips
50 g Kokos-Chips
1 TL Vanillepulver

in den Mixtopf geben und ca. **8 Sek./St. 7** zerkleinern.

- Unser Feenzauberstreu schmeckt über Kuchen, Torten, Eis oder Desserts als Topping oder Deko.
- Eignet sich, toll verpackt, auch als individuelles Mitbringsel bei Einladungen.
- Das Erdbeercrunchy sowie das Himbeercrunchy beziehen wir von www.madavanilla.de. Natürlich könnt ihr auch andere Obstcrunchy-Sorten verwenden. Fair gehandelte Bio Bananenchips gibt's meistens im Weltladen vor Ort. Bei den Kokos-Chips mögen wir die gerösteten von Tropicai am liebsten.
- Auch wunderschön, wenn ihr essbare getrocknete Blüten mitmixt.

Vanillezucker

 5 Min

2 Vanilleschoten in kleine Stücke geschnitten

150 g Rohrohrzucker

im Mixtopf **1 Min./St. 10** pulverisieren.

100 g Rohrohrzucker

dazugeben. **5 Sek./St. 3** unterrühren.

- Am besten, ihr backt danach gleich einen Kuchen. Das spart das Ausspülen und der Vanillezucker ist schon drin... 😊
- Ihr könnt auch 2 - 3 bereits ausgekrazte Vanilleschoten verwenden.