

Vegan Backen



[1]

Backen ohne tierische Zutaten wie Eier, Milch und Honig, ist das überhaupt möglich? Wir zeigen dir, wie du deine Lieblingsrezepte mit Leichtigkeit "veganisieren" kannst.

Vegane Butteralternativen



- Pflanzliche Öle oder pflanzliche Margarine (Meist backt man am besten mit neutralem Pflanzenöl, wie z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)

Vegane Eieralternativen

- Ei-Ersatz-Pulver aus Maisstärke und Lupinenmehl
- Mandelpüree vermischt mit Wasser



- mit Wasser verrührtes Stärke- oder Sojamehl
- mit Wasser vermischte Chia-Samen (1 EL Chia-Samen auf ca. 2-3 EL Wasser = 1 Ei)
- Bananen oder Äpfel (½ zerdrückte Banane oder 80 g Apfelmus ersetzen jeweils 1 Ei)
- Bei Vollkorngebäck: 1 Ei kann durch 2 EL gemahlene Leinsamen oder Flohsamen vermischt mit 3 EL Wasser ersetzt werden.

Vegane Gelatinealternativen

- Agar-Agar

Vegane Honigalternativen



- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Birnel
- Apfeldicksaft
- Trockenfrüchte
- Zucker
- Melasse
- Stevia oder Xylit

Vegane Milchalternativen

- Soja-



- Hafer-
- Dinkel
- Mandel-
- Reis-
- Kokosmilch
- etc.

Vegane Rahmalternativen

- Mandelmus mit etwas Wasser oder pflanzlicher Milch auf die gewünschte Konsistenz verdünnt
- Soja-
- Hafer-
- Reisrahm
- etc. oder
- «Rahmersatz» gleich selbst herstellen
 - So gehts: 2 TL Kokosfett schmelzen, 100 g Mandeln, Cashew- oder Macadamianüsse mit etwas Wasser fein mahlen und mit Vanille abschmecken. Kokosfett unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Beliebte Rezepte:





[2]

[Bounty Torte](#) [2]



[3]

[Panettone](#) [3]



[4]

[Marmorkuchen](#) [4]



[5]

[Brunsli](#) [5]



[6]

[Chocolate-Chip-Cookies](#) [6]



[7]

[Lebkuchenherzen](#) [7]



[8]

[Zimtsterne](#) [8]



[9]

[Mailänderli](#) [9]

Letzte Aktualisierung: 04.07.2018

Fussnoten:

www.coopzeitung.ch/Guetzli_Klassiker_+Vegan+backen [10]

Weitere Infos:

- Gleich ausprobieren: [Keks-Rezepte](#) [11] und [Kuchen-Rezepte](#) [12]
- [Vegane Weihnachtsbäckerei](#) [13]
- Die gesamte [Swissveg-Rezeptesammlung](#) [14]
- Liste Schweizer Kochkursanbieter: [Kochkurse](#) [15]
- Tipps für den [Start in die veg. Lebensweise](#) [16]

Source URL (modified on 04.07.2018 - 14:50): <https://www.swissveg.ch/node/2448?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/2448?language=it>

[2] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2050&lang=de

[3] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1740&lang=de

[4] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=53&lang=de

[5] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1834&lang=de

[6] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1942&lang=de

[7] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2263&lang=de

[8] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=89&lang=de

[9] http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2118&lang=de

[10] http://www.coopzeitung.ch/Guetzli_Klassiker_+Vegan+backen

[11]

http://www.swissveg.ch/rezepteliste?s_course=cookie&s_order=download_counter&s_updown=down

[12] http://www.swissveg.ch/rezepteliste?s_course=cake&s_order=download_counter&s_updown=down

[13] http://www.swissveg.ch/weihnachten_vegan

[14] <http://www.swissveg.ch/rezepte>

[15] <https://www.swissveg.ch/kochkurs>

[16] <https://www.swissveg.ch/start>