

Leseprobe aus: **Weihnachtsbäckerei vegan** von Lena Merz.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Weihnachtsbäckerei vegan](#)

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

WEIHNACHTSBÄCKEREI VEGAN



G|U

DAS PRINZIP: VEGAN BACKEN

WEIHNACHTLICHE AROMEN

Gemahlene Mandeln und Nüsse verfeinern den Teig. Weihnachtliche Gewürze und Gewürzmischungen sorgen für den typischen Geschmack.

DEKO

Mit Zuckerguss, gefriergetrockneten Früchten oder Schokolade verziert sehen die Kekse besonders festlich aus.

FÜLLUNG

Fruchtige Konfitüre verlängert die Haltbarkeit und schafft die perfekte Verbindung zwischen Teig und Belag.

VEGANER TEIG

Vegane Pflanzenmargarine und Apfelmark ersetzen Butter und Ei. Beide machen die gebackenen Kekse wunderbar saftig.



SO GEHT'S: PFLANZENDRINK MIXEN



HAFERDRINK:

60 g Haferflocken mit 1 l kaltem Wasser im Standmixer fein pürieren. Durch ein Tuch in eine Schüssel abgießen, die Mischung dabei durch Eindrehen des Tuchs ausdrücken. Den Haferdrink in eine saubere Flasche füllen und bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln.



NUSSDRINK:

200 g Nüsse mit Wasser bedeckt 10–12 Std. einweichen. Danach abgießen und mit 850 ml kaltem Wasser im Standmixer fein pürieren. Durch ein Tuch abgießen und ausdrücken. Den Drink in eine saubere Flasche füllen und bis zu 4 Tage kühl lagern. Vor Gebrauch schütteln. Für einen schnellen Drink einfach 2 EL Nussmus mit 1 l Wasser im Mixer verquirlen.

VEGANE ERSATZZUTATEN

STATT BUTTER

Vegane Pflanzenmargarine gibt Plätzchen Festigkeit und lässt sich sehr ähnlich wie Butter einsetzen. Vor allem Omas Klassiker gelingen mit Margarine aus Kokosöl und Pflanzenfett problemlos. Backöl ist besonders für Rührteige eine großartige Alternative.



STATT EIWEISS

Aquafaba, das Kochwasser von Kichererbsen, lässt sich mit Backpulver wie Eischnee aufschlagen. Es ersetzt das Eiweiß auch als Festiger in Füllungen oder beim Kandieren von Nüssen.



STATT EI

Apfelmark ohne Zucker ist ein prima Ei-Ersatz im Teig von Plätzchen und Kuchen. Der Eigengeschmack ist gering, die Wirkung grandios: Apfelmark macht den Teig luftig-leicht und bindet ihn gut.



STATT KUHMITLICH & CO.

Milch und Sahne lassen sich ganz einfach durch vegane Pflanzendrinks und -cremes ersetzen. Nussdrinks liefern nicht nur die gleiche Konsistenz, sondern auch noch Aroma und wertvolle Nährstoffe.



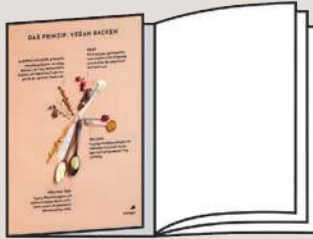
STATT SCHOKOLADE

Vegane Zartbitter-Schokolade steht der Milchvariante in nichts nach. Sie lässt sich hervorragend hacken oder schmelzen und in Teigen, als Glasur oder für Dekorationen verwenden.

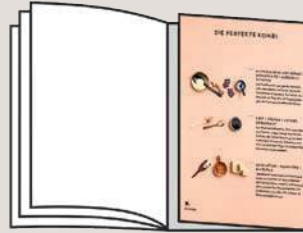
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

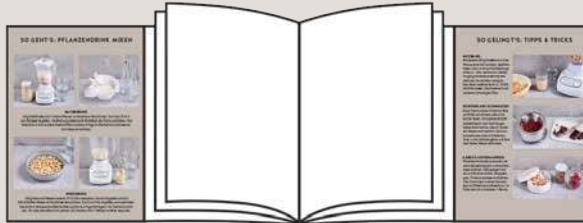
DAS PRINZIP:
VEGAN BACKEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
PFLANZENDRINK
MIXEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
TIPPS & TRICKS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLASSISCHE PLÄTZCHEN



24 KREATIVE KEKSE



42 KUCHEN, MUFFINS & CO.

04 DIE AUTORIN

05 SCHOKO-INGWER-SPLITTER

16, 18, 21, 22, 39 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



KOKOSMAKRONEN

LOW CARB

100 g Aquafaba (Kichererbsen-
Kochwasser, Glas)
½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Johannisbrotkernmehl
2 TL Zitronensaft
80 g Rohrohrzucker
200 g Kokosraspel

GUT ZU WISSEN

Aquafaba ersetzt bei diesen Makronen den klassischen Eischnee. Da es keine heißen Temperaturen verträgt, eignet sich Aquafaba nur für Plätzchen, die bei Temperaturen unter 140° getrocknet werden. Statt mit Kokosraspeln gelingen die Makronen auch mit gemahlernen Haselnüssen.

- 1** Aquafaba und Backpulver in die Schüssel der Küchenmaschine geben und in ca. 5 Min. schaumig aufschlagen. (Alternativ in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen).
- 2** Johannisbrotkernmehl und Zitronensaft zur Schaummasse geben und ca. 2 Min. weiterschlagen. Dann den Zucker in ca. 3 Min. sehr langsam einrieseln lassen und dabei auf höchster Stufe weiterschlagen. Zuletzt die Kokosraspel vorsichtig unter die Schneemasse heben.
- 3** Den Backofen auf 120° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Makronenmasse mit zwei Teelöffeln in walnussgroßen Häufchen auf die Backbleche setzen. Die Häufchen im Ofen (oben und unten) 25–30 Min. backen, dabei die Backbleche nicht tauschen.
- 4** Die Makronen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech ca. 30 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter setzen und in ca. 2 Std. vollständig auskühlen lassen. In eine Blechdose schichten und kühl aufbewahren.



Für ca. 50 Stück • 30 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Stück ca. 70 kcal, 1 g EW, 5 g F, 5 g KH

PISTAZIEN-FLORENTINER

EXTRANUSSIG

100 g Rohrohrzucker
90 g aufschlagbare Sojacreme
70 g vegane Pflanzenmargarine
50 g Agavendicksaft
120 g Pistazienkerne
30 g getrocknete Cranberrys
(ungezuckert)
150 g Mandelblättchen
100 g vegane weiße Schokolade

1 Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Zucker, Sojacreme, Margarine und Agavendicksaft in einem kleinen Topf aufkochen und köcheln lassen, bis die Masse leicht andickt. Die Pistazien grob hacken. Pistazien, Cranberrys und Mandelblättchen unter die Zuckermasse rühren.

2 Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen, dabei darf stellenweise das Backpapier durchscheinen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, bis die Florentinermasse leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in Quadrate (3 × 3 cm) schneiden.

3 Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Florentiner jeweils zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf Backpapier trocknen lassen. In einer Blechdose kühl aufbewahren.



Für ca. 30 Stück • 20 Min. Zubereitung • 40 Min. Kühlen • 10 Min. Backen • Pro Stück ca. 40 kcal, 1 g EW, 2 g F, 4 g KH

DATTELRAUTEN

ZUCKERFREI

110 g Soft-Datteln (entsteint)
40 g Cashewmus
80 g gemahlene Mandeln
1 TL Weinstein-Backpulver
40 g Mehl
1 TL gemahlener Kardamom
Salz

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

1 Die Datteln mit Cashewmus und 3 EL Wasser in einem Standmixer fein pürieren. Mandeln, Backpulver, Mehl, Kardamom und 1 Prise Salz zugeben und alles zügig zu einem glatten Teig mixen. Den Teig zu einer dicken Platte formen, in eine verschließbare Box legen oder in Frischhaltefolie wickeln und ca. 40 Min. kühlen.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer in Rauten (ca. 3 × 3 cm) schneiden.

3 Die Rauten auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. In einer Blechdose kühl aufbewahren.

ANIS-HASELNUSS-CANTUCCINI

AUS ITALIEN

140 g Apfelmark (Glas)
120 g Rohrohrzucker
250 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL gemahlener Anis
175 g Haselnusskerne (ersatzweise
Walnusskerne)

HALTBARKEITS-TIPP

Knusprige Plätzchen werden am besten sortenrein aufbewahrt. Denn nur so bleiben sie auch für mehrere Tage lang schön knackig.

- 1** Apfelmark und Zucker in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Anis und Haselnüsse mischen. Die Mehlmischung zum Apfelmark geben und alles zügig verrühren.
- 2** Den Backofen auf 160° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 3 Rollen (3 cm Ø) formen und diese etwas flach drücken. Die Teigrollen auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
- 3** Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Rollen vorsichtig auf ein Küchenbrett ziehen und mit einem Sägemesser in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen auf der Schnittfläche wieder auf das Blech legen und in den Ofen (Mitte) schieben. Den Backofen auf 150° zurückschalten und die Cantuccini noch ca. 20 Min. rösten, bis sie knusprig sind.
- 4** Die Cantuccini aus dem Ofen nehmen und auf einem Küchengitter vollständig auskühlen lassen. Zum Aufbewahren in eine Blechdose schichten und kühl lagern.





Für 12 Stücke • 15 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen • Pro Stück ca. 180 kcal, 2 g EW, 6 g F, 29 g KH

KAKI-GEWÜRZKUCHEN

WÜRZIG

225 g Mehl

1 ½ TL Weinstein-Backpulver

Salz

100 g Rohrohrzucker

4 EL Öl

150 ml Mineralwasser mit

Kohlensäure

2 TL Spekulatiusgewürz

2 Kakis (ersatzweise Äpfel)

35 g kalte vegane Pflanzenmargarine

AUSSERDEM

Springform (26 cm Ø)

vegane Pflanzenmargarine für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit Margarine einfetten. 150 g Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und 50 g Zucker in einer Schüssel mischen. Öl, Mineralwasser und 1 TL Spekulatiusgewürz zugeben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zügig zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen und glätten.

2 Kakis waschen, längs halbieren und vom unteren Ende her in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Jeweils mehrere Scheiben leicht versetzt senkrecht auf den Teig setzen, sodass ein Muster entsteht.

3 Übriges Mehl (75 g), Zucker (50 g) und Spekulatiusgewürz (1 TL) in einer Schüssel mischen. Margarine 1 cm groß würfeln, zufügen und alles mit den Fingerspitzen zu Streuseln verkneten. Diese auf dem Teig verteilen und den Kuchen im Ofen (Mitte) 35–40 Min. backen. Herausnehmen, leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 205 kcal, 3 g EW, 8 g F, 28 g KH

GLÜHWEIN-KIRSCH-MUFFINS

MIT ALKOHOL

1 Glas Sauerkirschen (360 ml)
60 g vegane Zartbitter-Schokolade (85 % Kakaogehalt)
100 g Roggenmehl
150 g Dinkelmehl (Type 630)
80 g Rohrohrzucker
2 EL Kakaopulver
2 TL Weinstein-Backpulver
100 ml Glühwein
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
60 ml Öl

AUSSERDEM

12er-Muffinform
12 Muffin-Papierförmchen

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Schokolade fein hacken.
- 2 Roggen- und Dinkelmehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver und gehackte Schokolade in einer Rührschüssel mischen. Glühwein, Mineralwasser und Öl in einem Messbecher verrühren. Die Glühweinmischung zur Mehlmischung gießen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts sehr zügig verrühren. Die abgetropften Kirschen mit einem Löffel unterheben.
- 3 Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen.

DIE PERFEKTE KOMBI



MANDELN (MUS UND KERNE) + SCHOKOLADE + MEERSALZ-FLOCKEN

Die Kombination aus ganzen Mandeln oder Mandelmus und feiner Zartbitter-Schokolade ist klassisch. Ein Hauch von Meersalz im Teig oder als Topping steigert den Genuss auf raffinierte Weise.



ZIMT + INGWER + ZUCKER-RÜBENSIRUP

Der Weihnachtsklassiker Zimt mag intensive Partner. Ingwer bringt eine leichte Schärfe, der Zuckerrübensirup ein karamellartiges Aroma mit. Zusammen machen sie dunklere Teige mit Vollkornmehl besonders ausdrucksstark.



HASELNÜSSE + KONFITÜRE + MARZIPAN

Gemahlene Haselnüsse (und Walnüsse) lassen sich einfach im Teig mitbacken. Als Füllung dienen neben Konfitüre auch dünn ausgerollte Marzipanstücke. Die Kombination aus allen drei Zutaten ist Weihnachtsgenuss pur.



KLASSISCHE BACKZUTATEN

NÜSSE & NUSSMUS

Mandeln, Hasel- und Walnüsse sind aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken. Aber auch gemahlene Paranüsse, Pistazien, Erdnüsse und Cashewkerne machen Plätzchen aromatisch, als Kerne verzieren sie das Gebäck. Mus aus Mandeln, Haselnüssen und Cashewkernen eignet sich als Füllung oder Topping und gibt Teigen Bindung.



MEHL

Helles, feines Mehl lässt sich ganz leicht verarbeiten. Vollkornmehl sorgt in würzigen Teigen für aromatischen Kontrast. Doch nicht nur im Teig, auch beim Bearbeiten von Teigen ist Mehl unverzichtbar.



KONFITÜRE & FRUCHTAUFSTRICH

In verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen geben sie Keksen Geschmack. Wer möchte, greift zu zuckerarmen Sorten. Zuckerhaltige Konfitüre jedoch garantiert eine längere Haltbarkeit.



GEWÜRZE

Außer Einzelgewürzen wie Vanille und Zimt lassen sich in der Weihnachtszeit besonders Mischungen wie Spekulatius- und Lebkuchengewürz vielfältig einsetzen. Auch Salz gibt einigen Keksen das gewisse Etwas.



ZUCKER & SIRUP

Neben Rohrohrzucker und Puderzucker süßen auch Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Zuckerrübensirup. Sie liefern nicht nur Süße, sondern auch feine karamellige oder fruchtige Noten.

SO GELINGT'S: TIPPS & TRICKS

NUSSMUS:

Mindestens 200 g Nusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, dann in einem Hochleistungsmixer ca. 1 Min. zerkleinern. Diesen Vorgang mindestens zehnmal wiederholen, bis das Mus cremig ist. Den Mixer zwischendurch ca. 15 Min. abkühlen lassen. Das Nussmus in ein sauberes Schraubglas füllen.



SCHOKOLADE SCHMELZEN:

Einen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Eine passende Edelstahlschüssel in den Topf hängen. Dabei darauf achten, dass ihr Boden das Wasser nicht berührt. Die Schokolade hacken oder in Stücke brechen, in die Schüssel geben und über dem heißen Wasser schmelzen.



GEBÄCK AUFBEWAHREN:

Plätzchen mit Zucker sortenrein zwischen Butterbrotpapier in eine Blechdose schichten. Kühl gelagert sind sie so 4 Wochen haltbar. Energiekugeln, Trüffel und Kekse mit Früchten oder Fruchtmarmelade in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. So halten sie sich mindestens 1 Woche.

