

Isabell Keller

Kaffeeklatsch vegan

75 Backrezepte
ohne Milch, Ei
und Honig



TRIAS

Keller
Kaffeeklatsch vegan

Die Autorin



Isabell Keller ist staatlich geprüfte Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE. Ihre große Leidenschaft gilt dem Backen: Von vegan bis glutenfrei zaubert sie mit großer Freude kleine und große Leckereien. Eines ist allen ihren Rezeptideen gemeinsam: Sie sind einfach nachzubacken, kostengünstig und funktionieren ohne die Verwendung von Spezialprodukten! Ihr Wissen gibt sie gerne in Backkursen an Volkshochschulen an Backinteressierte weiter. Isabell Keller lebt in Kaiserslautern.

Isabell Keller

Kaffeeklatsch vegan

75 Backrezepte ohne Milch, Ei und Honig



- 6 Liebe Leserinnen und Leser ...
- 9 **Die vegane Backstube**
- 10 Backen ohne Tier
- 10 Wie ersetze ich Milch & Ei?
- 12 Grundzutaten für vegane Kuchenteige
- 15 Ihre Erfolgstitips beim Backen
- 19 **Veganes Naschvergnügen**
- 20 Leckere Basics
- 30 Ruck-zuck-Rezepte
- 46 Kreativ und modern
- 60 Klein und süß
- 94 Klassiker
- 116 Register

► Die Rezepte zu den gefüllten Makronen und Biskuitörtchen auf dem Cover finden Sie auf den Seiten 69 und 93.





Liebe Leserinnen und Leser ...

... zum Kaffeeklatsch wird jeder gerne eingeladen. Was aber, wenn Sie vegan leben, an Allergien oder Intoleranzen leiden oder auf Ihren Cholesterinspiegel achten müssen – und trotzdem gerne ein vielfältiges Kuchenbuffet zaubern möchten? Genau dann hilft Ihnen dieses Backbuch weiter.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Vegan backen ohne teure Spezialprodukte. Vielleicht kennen Sie bereits ein paar Backbücher, die Rezepte ohne tierische Produkte enthalten. Allerdings werden dort zumeist schwer erhältliche und vor allem teure Spezialprodukte als Ersatzmöglichkeiten für Milch & Ei eingesetzt – z. B. aus dem Reformhaus. Deshalb möchte ich ganz deutlich hervorheben, dass Sie für meine Backrezepte keinerlei Spezialprodukte benötigen! Sämtliche Kuchenrezepte können mit einfachen Zutaten hergestellt werden, die bei Ihnen im Kühl- oder Vorratsschrank lagern (und damit meine ich auch bei Ihren Freunden und Bekannten, die vielleicht nicht vegan leben!).

Grundrezepte auf einen Blick. In diesem Backbuch erwartet Sie nicht nur Basiswissen zu einfachen Kuchenteigen, wie beispielsweise Hefeteig oder Mürbeteig. Sie erlernen auch das Backen von Rührteigen, Muffins, Biskuitrollen, Cremetorten sowie amerikanischen Klassikern (Cupcakes, Pancakes & Co.). Und das ganz ohne die Verwendung von Spezialprodukten.

Einfach backen ohne Milch und Ei. Das Backen ohne tierische Produkte wie Milch und Ei erscheint vielen zunächst schwierig. Ich zeige Ihnen schrittweise alle Tipps und Tricks, die Sie beim Backen ohne tierische

Produkte benötigen. Alle Rezepte sind mehrfach geprüft und können somit ganz einfach nachgebacken werden. Das Prinzip des veganen Backens werden Sie bald »aus dem Effeff« kennen und dann steht einem erfolgreichen Backergebnis nichts mehr im Wege! Trotzdem gilt natürlich: Übung macht den Meister.

Kreativität & Vielfalt. In diesem Backbuch zeige ich Ihnen, dass Backen ohne tierische Produkte einfach und überaus vielseitig ist und voller kreativer Möglichkeiten steckt. Sie erhalten nicht nur Basiswissen und Grundrezepte, sondern auch viele kreative Rezeptideen, um später auch eigene Rezepte erfinden zu können.

Für den »kleinen Geldbeutel« geeignet. Da in diesem Buch keine Spezialprodukte verwendet werden, sind alle Kuchen zudem kostengünstig herzustellen und somit auch für den »kleinen Geldbeutel« optimal geeignet.

Ich selbst bin Diätassistentin und beschäftige mich regelmäßig mit diätetischen Themen, darunter auch Lebensmittelallergien und der veganen Lebensweise. In meinen täglichen Einzelberatungen und Gruppenschulungen versuche ich meinen Patienten aufzuzeigen, wie sie auch ohne tierische Produkte ausgewogen, gesund und insbesondere abwechslungsreich essen können. Seit mehreren Jahren arbeite ich bereits an diätetischen Backrezepten und gebe hierzu Backkurse an verschiedenen Volkshochschulen. Dieses Buch widme ich allen voran meiner Mutter, die von einer Hühnerei- und Milcheiweißallergie betroffen ist.

Nun liegt die Umsetzung an Ihnen – der Erfolg ist Ihnen sicher! Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele kreative, eigene Backideen!

Ihre
Isabell Keller



Die vegane Backstube

Kuchen ohne Ei? Torte ohne Sahne?
Aber klar doch – hier verrate ich Ihnen,
mit welchen Tricks das funktioniert.

Backen ohne Tier

In diesem Kapitel verrate ich Ihnen mein Geheimnis beim Backen ohne tierische Produkte und ohne spezielle Ersatzprodukte. Sie werden sehen, es ist ganz einfach – und – die Hauptsache – lecker schmeckt es auch!

Bevor wir uns damit befassen, wie wir tierische Produkte beim Backen am besten ersetzen können, wollen wir uns kurz die Frage beantworten: Welche Aufgaben haben Milch und Ei beim Backen eigentlich?

Milch bzw. Milchprodukte liefern den Kuchenteigen hauptsächlich die benötigte Flüssigkeit, tragen aber auch zu einem guten Geschmack bei. Meist

werden in Teigen Kuhmilch, Quark, Joghurt, Buttermilch oder Schlagsahne verwendet.

Eier werden dazu benötigt, die Zutaten im Kuchenteig zu binden und die Strukturen im Teig aufzulockern. Je stärker die Eier geschlagen werden, desto lockerer wird der Teig. Zudem tragen Eier wesentlich zum Geschmack des Gebäcks bei und liefern etwas Flüssigkeit.

Wie ersetze ich Milch & Ei?

Wie Sie bereits erfahren haben, werden in diesem Buch nur kostengünstige, leicht erhältliche Zutaten als Ersatzmittel eingesetzt. Und das funktioniert auch völlig unkompliziert! Mittlerweile bekommen Sie in nahezu jedem Supermarkt eine große Auswahl an pflanzlichen Drinks als Ersatz für Milchpro-

dukte, z.B. Sojamilch oder Haferdrinks. Auch die Eier im Kuchenteig lassen sich mit einfachen Mitteln ersetzen:

- Flüssigkeiten: Mineralwasser, pflanzliche Drinks, Fruchtsäfte
- Backtriebmittel: Backpulver, Natron, Weinsteinbackpulver
- Bindemittel: Puddingpulver, Banane