

VEGANES OSTERBACKEN

Saftiger, veganer Rüblikuchen

Was du brauchst

Für den Kuchen

250 g Möhren
25 g geschrotete Leinsamen
250 g Dinkelmehl Type 630
80 g gemahlene Haselnüsse
60 g Rohrzucker
2 TL Zimt • 1 TL Backpulver • 1 TL Natron
1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
4 EL Ahornsirup (=45 g)
100 g Margarine (oder 100 ml Kokosöl)
120 ml Wasser mit Kohlendioxid

Für das Frosting

150 g Kokosrahm (gemeint ist der feste Teil einer gekühlten Dose Kokosmilch – über Nacht in den Kühlschrank stellen, öffnen und den wässrigen Teil abschütten. Den kann man z.B. für den nächsten Smoothie oder zum Kochen verwenden. In der abgebildeten 200g-Dose war genau die richtige Menge enthalten.)
50 g Agavendicksaft
2 TL Vanilleextrakt
1 – 1,5 TL Guarkernmehl als Verdickungsmittel (sehr teuer – Alternativen: Agar-Agar, Mais- oder wie hier Kartoffelstärke)
Zum Garnieren (nicht mixen) 4 EL leicht angeröstete Kokosflocken



Wie es geht

Möhren fein raspeln. Geschroteten Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und quellen lassen. Dinkelmehl, gemahlene Haselnüsse, Rohrzucker und Zimt in einer Schale vermischen. Backpulver und Natron dazu geben und mit dem Apfelessig/ Zitronensaft beträufeln, bis es schäumt. Kokosöl/ Margarine schmelzen und mit den gequollenen Leinsamen sowie Ahornsirup dazu geben. Den Teig unter Zugabe von 120 ml kohlesäurehaltigem Mineralwasser gleichmäßig verrühren. Anschließend die geraspelten Karotten unter die Teigmasse heben und diese in die gefettete Kastenform füllen. Kuchen bei 180 Grad Umluft rund 45 Minuten backen (Stäbchentest). Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen vorsichtig an der Oberfläche längs einschneiden, damit der Teig kontrolliert reißt. Kuchen abkühlen lassen.

Alle für das Frosting angegebenen Zutaten im Mixer pürieren und auf den Kuchen auftragen. Rüblikuchen mit gerösteten Kokosflocken bestreuen. Kokosflocken leicht andrücken und Kuchen kalt stellen.

Oh, wie lecker und auch noch so gesund! Guten Appetit und fröhliche Ostern!



Ei, Ei, Ei – Vegane Ostermuffins mit Apfelmus

Was du brauchst

Für die Muffins

560 g feines Mehl
250 g Rohrzucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
80 g Apfelmus
200 ml Rapsöl
300 ml Mineralwasser

Für oben drauf

2 EL Agavendicksaft
1 TL Vanillezucker
1 TL Zitronensaft
400 – 500 g veganen Frischkäse: diesen gibt es im Naturkostfachhandel in den unterschiedlichsten Formen, meistens auf Sojabasis
6 Aprikosen/ Marillen
mind. 12 Muffinformen



Wie es geht

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver verrühren. Apfelmus unterrühren. Öl und Mineralwasser mit Kohlendioxid vermischen und zu dem Teig geben. Den Teig in die Förmchen füllen, so dass diese beim Backen auch stabil bleiben. Hierzu kann man die gefüllten Papiermuffinformen zusätzlich noch in ein Muffinbackblech stellen oder du nimmst statt einer dünnen Papiermuffinform gleich drei. Die Muffins 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen

Den veganen Frischkäseersatz in eine Schüssel geben und mit Agavendicksaft, Vanillezucker und Zitronensaft gut vermischen. Muffins abkühlen lassen und die Creme als Topping auf die Muffins streichen. Die Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und jeweils eine Hälfte auf einen Muffin legen. Uns schmeckten die Muffins sagenhaft gut. Happy Easter!

