



Weihnachts- bäckerei ohne Ei!

10 vegane Rezepte,
die Mensch und Huhn erfreuen

Inhaltsverzeichnis

Hintergrundinformationen

- 3** Über Hühner
- 9** Über Umwelt und Gesundheit
- 11** Tipps und Tricks für die Küche

Rezepte

- 14** Vanillekipferl
- 16** Linzer Augen
- 18** Lebkuchen
- 20** Ausstechkekse
- 22** Kokos-Makronen
- 25** Zimtsterne
- 28** Vegane Haselnuss-Busserl
- 31** Veganer Stollen
- 34** Haselnuss-Kekse mit Schokoglasur
- 37** Lebkuchen-Cupcakes



Über Hühner



Hühner sind faszinierende Lebewesen. Doch durch unseren Fleisch- und Eierkonsum werden sie großem Leid und einem frühzeitigen Tod ausgesetzt.

Innere Welt von Hühnern

Hühner haben vielfältige kognitive und emotionale Eigenschaften. Damit sind sie anderen Tieren nicht unähnlich. Einige Hühner geben beispielsweise beim Streicheln gurrende Geräusche der Zufriedenheit von sich, die an das Schnurren von Katzen erinnern. Außerdem besitzen die gefiederten Tiere eine bemerkenswerte Kommunikationsfähigkeit. Sie verwenden über 20 Laute zur gegenseitigen Verständigung. Dabei kann zwischen Lock-, Warn- und Futterrufen unterschieden werden.

Mutter-Kind-Beziehung

Hennen sind dafür bekannt, liebevolle Mütter zu sein und kommunizieren schon sehr früh mit ihren Kindern. Beispielsweise reagieren sie mit beruhigenden Tönen auf kummervolle Geräusche der Küken im Ei. So wird bereits vor dem Schlüpfen eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufgebaut. Da in der Landwirtschaft befruchtete Eier fern von den Hennen künstlich ausgebrütet werden, lernen sich Mutter und Kind nie kennen.

Bedürfnisse von Hühnern

Hühner bevorzugen eine Gruppengröße von etwa 20 Individuen. So entwickeln sie eine stabile Rangordnung, die jedem Huhn eine Position im sozialen Gebilde zuweist und so ein friedliches Zusammenleben ermöglicht. Zu den Lieblingsbeschäftigungen der Hühner zählen Picken und Scharren – etwa die Hälfte des Tages ist der Nahrungssuche gewidmet.

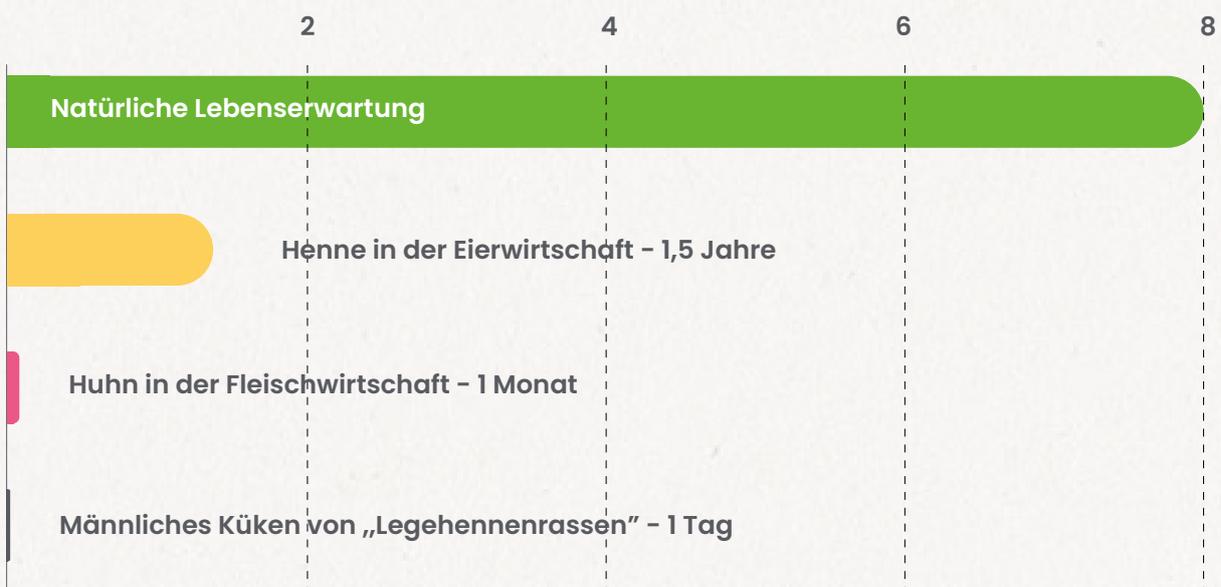
Wichtig für die Gesundheit ist auch die Gefiederpflege, weswegen regelmäßige, ausgiebige Staubbäder hoch im Kurs stehen.



Lebenserwartung von Hühnern

Heute werden Hühner auf eine Nutzungsart – Fleisch oder Eier – gezüchtet. Daher unterscheidet man zwischen „Masthühnern“ und „Legehennen“*: Die einen sollen möglichst schnell ihr Schlachtgewicht erreichen, die anderen sollen möglichst viele Eier legen. Zudem werden männliche Küken von „Legehennenrassen“ an ihrem ersten Lebenstag getötet, da sie weder Eier legen noch schnell Fleisch ansetzen. Die Lebensdauer der Tiere ist somit dem ökonomischen Interesse an ihren Körpern und Körperprodukten untergeordnet.

Lebensdauer von Hühnern in Jahren



* Tiere werden meist nach deren Nutzen für Menschen eingeteilt. Besonders deutlich wird dies bei „Nutztieren“. Also jenen Tieren, die einem ökonomischen Interesse an deren Körpern und Körperprodukten untergeordnet werden. Durch sprachliche Bezeichnungen – wie „Masthuhn“ oder „Legehuhn“ – wird der Eindruck erweckt, dass deren Ausbeutung in Ordnung wäre und die Tiere für eben diesen Zweck existieren würden. Derartige Bezeichnungen sind daher abzulehnen oder zumindest unter Anführungszeichen zu stellen.

Maximales Eierlegen

Wildlebende Hühner legen nur wenige Dutzend Eier pro Jahr, während es beim Haushuhn in der modernen Landwirtschaft heute bis zu 300 Eier sind. Das zuchtbedingte häufige Eierlegen führt dazu, dass die meisten Hennen an Erkrankungen der Legeorgane, Osteoporose und Knochenbrüchen leiden. Nach einem intensiven Jahr des Eierlegens sind ihre Körper ausgelaugt und nicht mehr profitabel genug – sodass die Endstation Schlachthof wartet.

Verhaltensprobleme bei Hühnern

Durch die engen Lebensbedingungen mangelt es den Hennen an Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Dadurch entwickeln sie häufig physische und psychische Probleme, die zu Federpicken bis zu Kannibalismus führen können. Statt die Ursachen des Problems zu bekämpfen, wird an den Symptomen angesetzt: Hennen bekommen nicht mehr Platz, sondern die Schnäbel gekürzt – was in den ersten Lebenstagen sogar ohne Betäubung erlaubt ist.



Haltungsformen in Österreich

In der Bodenhaltung – der häufigsten Haltungsform in Österreich – müssen sich 7 bis 9 Tiere einen Quadratmeter teilen. In riesigen Hallen leben dort 6.000 Individuen zusammen. Es dürfen sogar 24.000 Tiere sein, wenn die Bereiche durch Gitter oder ähnliches abgetrennt sind. In der Freilandhaltung gelten für den Innenbereich dieselben Platzanforderungen wie in der Bodenhaltung. Ein Auslauf von 8 Quadratmeter pro Henne kommt hinzu. In allen Fällen leben weit mehr Hennen zusammen als sie es natürlicherweise bevorzugen würden.

Käfigeier in Österreich

Die Käfighaltung von Hennen ist in Österreich seit 2009 und in der restlichen EU seit 2012 verboten. Jedoch ist es weiterhin erlaubt, Eier aus Käfighaltung zu importieren. Nur im Lebensmittelhandel wird die Haltungsform von losen Eiern

gekennzeichnet. In der Gastronomie und in verarbeiteten Lebensmitteln muss hingegen nicht angegeben werden, wie die Hennen gelebt haben. So konsumieren die Österreicher:innen in Restaurantspeisen sowie in Fertig- und Backwaren.

Rette dein Huhn

Hennen werden – unabhängig von Boden-, Freiland- oder Bio-Freilandhaltung – mit knapp über einem Jahr und damit lange Zeit vor ihrer natürlichen Lebenserwartung getötet. Dahinter steckt ein ökonomisches Interesse: Da ihre Körper zuchtbedingt ausgelaugt sind und keine Höchstmengen an Eier mehr legen, sind die Tiere nicht mehr profitabel genug für die Land-wirtschaft.



Aus österreichischer Landwirtschaft gerettetes Huhn

Der Verein „Rette dein Huhn“ kämpft gegen die Wegwerfkultur an Lebewesen an und rettet jährlich tausende Hühner vor dem Tod im Schlachthof. Die Tiere werden dann an Menschen vermittelt, die den gefiederten Tieren ein schönes und schlachtfreies Zuhause bieten können.

Möchten auch Sie ehemaligen „Legehennen“ ein neues Leben ermöglichen und welche bei Ihnen aufnehmen? Mehr Infos unter **www.rettedeinhuhn.at**!



Über Umwelt und Gesundheit



Eine Ernährung frei von Eiern und anderen tierlichen Produkten ist gut für Umwelt und Gesundheit.

Gesundes Essen am Teller

Eine gesunde Ernährung besteht aus dem richtigen Mix an Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Eier beinhalten zwar nennenswerte Mengen an Protein, doch es ist ein Mythos, dass tierliche Lebensmittel nötig seien, um genügend Eiweiß aufzunehmen. Denn Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Nüsse und Samen sind hervorragende Quellen an pflanzlichem Protein. Im Gegensatz zu Eiern enthalten sie jedoch keine als ungesund geltenden gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Eine pflanzliche Kost hat zudem das Potential vor zahlreichen Krankheiten zu

schützen, den Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen und ihn so gesund zu halten.

Umwelt- und Klimaschutz am Teller

Unsere Ernährung hat große Auswirkung auf Umwelt und Klima. Tierliche Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier sind hierbei besonders ressourcen- und emissionsintensiv und verursachen laut Welternährungsorganisation FAO 18 Prozent der globalen Treibhausgase. Eine vegane Ernährung gilt hingegen als einer der größten Beiträge, den wir als Individuen zum Klimaschutz leisten können. Unterstrichen wird diese Tatsache durch eine neue Studie der Universität für Bodenkultur: Die Österreicher:innen könnten mit einem Umstieg von der aktuell fleischlastigen auf eine pflanzliche Ernährung 70 Prozent der ernährungsbedingten Treibhausgase einsparen. Mit einer Kost reich an pflanzlichen Lebensmitteln tun wir daher nicht nur unserer Gesundheit und den Tieren etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.



Vegane Ernährung



439 kg
CO_{2eq}

-70%



Omnivore Ernährung

(Angaben pro Kopf und Jahr)



1.467 kg
CO_{2eq}



Tipps und Tricks für die Küche

.....

**Mit den richtigen Tipps und Tricks lassen sich Eier
perfekt durch pflanzliche Lebensmittel ersetzen.**

Backen und Kochen ohne Eier

Eier werden in der süßen Küche zum Binden und Auflockern verwendet. Wenn nur ein Ei im Rezept angegeben ist, kann dieses meist einfach weggelassen werden. Wenn mehrere Eier angegeben sind, empfehlen sich die folgenden Lebensmittel zum Ersatz:

- Fertiges Ei-Ersatzpulver (wie „MyEy“) ist mittlerweile in zahlreichen Bioläden, Reformhäusern und Supermärkten erhältlich.
- Eine halbe Banane kann zerdrückt im Kuchenteig statt einem Ei verwendet werden. Auch 2-3 EL Apfelmus ersetzen

- ein Ei. Beide lockern den Teig auf und machen ihn saftiger.
- Ein Ei entspricht außerdem 1 EL Stärke, Johannisbrotkernmehl oder Sojamehl, der mit derselben Menge Wasser angerührt wird.
 - Mit 2 EL gemahlene Leinsamen, die mit 3 EL Wasser angerührt werden, lässt sich ebenso ein Ei ersetzen.
 - Das Untermischen von Seidentofu macht Süßes und Salziges cremiger, dabei stehen 3 EL für ein Ei.
 - Zur Auflockerung des Teiges kann auch etwas mehr Backpulver verwendet werden. Zur Teiglockerung eignet sich auch Apfelessig angerührt mit Natron.
 - Mineralwasser trägt ebenfalls zur Lockerung bei und ist deshalb eine beliebte flüssige Zutat in veganen Kuchen.
 - Mit Aquafaba lässt sich veganer Eischnee herstellen: Das Abtropfwasser von Kichererbsen wird dazu mit dem Schneebeesen aufgeschlagen.

Ei-Alternativen im Überblick

Geschmack

Kala Namak (Schwarzsatz) –
nur für pikante Speisen

Farbe

Kurkuma (Gelbwurzel)

Eischnee

Aquafaba (aufgeschlagene
Abtropfflüssigkeit von
Kichererbsen oder anderen
Hülsenfrüchten)



Ei zum Binden und Auflockern

- Fertiger Ei-Ersatz, z.B. MyEY (nach Anleitung mit Wasser vermischt)
- 1 EL Sojamehl, Johannisbrotkernmehl oder Stärke + 1 EL Wasser
- 2 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser
- 3 EL Seidentofu
- ½ zerdrückte Banane
- 2-3 EL Apfelmus





Vanillekipferl

Zutaten

250 g Mehl
150 g gemahlene Haselnüsse
70 g Staubzucker
250 g vegane Margarine
150 g Staubzucker
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

1. 250 g Mehl, 150 g gemahlene Haselnüsse und 70 g Staubzucker vermengen.
2. 250 g weiche vegane Margarine dazugeben und zu einem Teig verkneten.
3. Teig für 30 Minuten rasten lassen.
4. Kipferl formen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° C etwa 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.
5. 150 g Staubzucker und 1 Päckchen Vanillezucker vermengen.
6. Die noch heißen Kipferl in der Zuckermischung wälzen.

Rezept von der Veganen Gesellschaft Österreich. www.vegan.at/rezepte



Linzer Augen

Zutaten

250 g Mehl
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
120 g vegane Margarine
4 EL Sojamilch
100 g Ribiselmarmelade

Zubereitung

- 1 250 g Mehl, 100 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, ½ TL Backpulver und 1 Prise Salz vermengen.
- 2 120 g weiche vegane Margarine und 4 EL Sojamilch hinzugeben und zu einem Teig verkneten.
- 3 Teig für 30 Minuten rasten lassen.
- 4 Teig dünn ausrollen. Die Hälfte des Teiges mit einem runden Ausstecher ohne Löcher ausstechen, die andere mit einem runden Ausstecher mit Löchern.
- 5 Kekse auf einem Blech bei 180° C etwa 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.
- 6 Die runden Kekse ohne Löcher mit Ribiselmarmelade bestreichen und die Kekse mit Löchern daraufsetzen.

Rezept von der Veganen Gesellschaft Österreich. www.vegan.at/rezepte



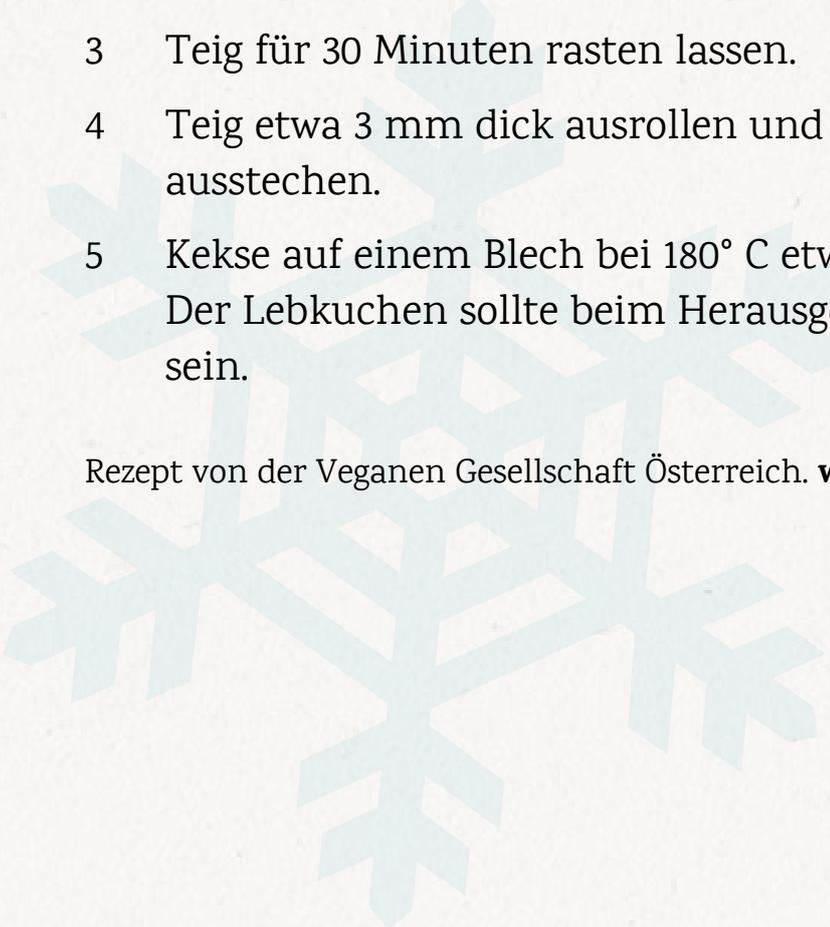
Lebkuchen



Zutaten

- 280 g Mehl
- 180 g Zucker
- 1 TL Speisesoda
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 90 ml Sojamilch
- 80 g veganer Löwenzahnhonig (oder Zuckersirup)

Zubereitung

- 1 Mehl, Zucker, Speisesoda und Lebkuchengewürz vermengen.
 - 2 Sojamilch und veganen Löwenzahnhonig oder Zuckersirup hinzugeben und zu einem Teig verkneten.
 - 3 Teig für 30 Minuten rasten lassen.
 - 4 Teig etwa 3 mm dick ausrollen und mit Keksformen ausstechen.
 - 5 Kekse auf einem Blech bei 180° C etwa 7 Minuten backen. Der Lebkuchen sollte beim Herausgeben noch leicht weich sein.
- 

Rezept von der Veganen Gesellschaft Österreich. www.vegan.at/rezepte



Aussteckkekse

Zutaten

450 g Mehl

80 g gemahlene Haselnüsse

1 Pck. Vanillezucker

110 g Zucker

230 g vegane Margarine

50 ml Sojamilch

Verziermaterial (z.B. Zuckerguss, Zuckerperlen, Nüsse,
Schokolade)

Zubereitung

- 1 Mehl, Zucker, Vanillezucker und Haselnüsse vermischen. Anschließend die vegane Margarine in Stücken untermengen sowie die Sojamilch hinzufügen und den Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen und anschließend mit beliebigen Formen ausstechen. Die Kekse nun ca. 10 Minuten bei 180° C backen.
- 3 Nachdem die gebackenen Kekse vollständig ausgekühlt sind, können sie nach Lust und Laune verziert und genossen werden.

Rezept von der Veganen Gesellschaft Österreich. www.vegan.at/rezepte



Kokos-Makronen

Zutaten

Für die Kokosmakronen

- 100 g Haferflocken
- 100 g Margarine
- 60 g Rohrzucker
- 3 EL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 TL gemahlene Vanille oder 1 TL Vanille-Extrakt
- 1 EL Zitronensaft
- 180 g Kokosraspel
- 80 g Kokosmehl
- 1 EL helles Mandelmus

Für die Schokoglasur (optional)

- 150 g vegane Kuvertüre
- 1-2 EL Kokosöl

Menge: 23-25 Stück

Zeit: 25 Minuten Arbeitszeit + 12-15 Minuten Backzeit

Zubereitung

- 1 Haferflocken in einem Mixer zu feinem Mehl mahlen.
- 2 Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Rohrzucker und Agavendicksaft hinzugeben und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Haferflockenmehl, Vanille, Zitronensaft, Kokosraspel, Kokosmehl sowie Mandelmus untermengen und mit den Händen einen bröseligen Teig

kneten.

- 3 Ofen auf 175° C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
- 4 Teig zwischen den Händen zu kleinen Teigkugeln pressen, auf das Backpapier setzen und leicht flach drücken.
- 5 Kokosmakronen im vorgeheizten Ofen bei 175° C Umluft 8-10 Minuten backen.
- 6 Makronen aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen. Sie sind anfangs noch zu bröselig, um sie weiter zu verarbeiten. Die Konsistenz verfestigt sich erst beim Abkühlen.
- 7 Vegane Schokolade oder Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen lassen und mit 1-2 EL Kokosöl verrühren. Die Unterseite der Kokosmakronen darin eintauchen und Makronen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Weitere flüssige Schokolade nach Belieben dünn über die Makronen träufeln.
- 8 Schokolade erkalten lassen und die Makronen in einer mit Backpapier ausgelegten Keksdose aufbewahren.

Rezept aus Lea Greens Magazin Vegan en vogue. vegan-en-vogue.de

TIPP

Die Beschaffenheit von Kokosflocken und Kokosmehl kann recht unterschiedlich sein. Sollte der Teig zu trocken zum Pressen der Bällchen werden, mehr Mandelmus hinzufügen. Ist der Teig zu feucht, etwas mehr Haferflockenmehl dazu geben.





Zimtsterne

Zutaten

- 20 g geschrotete Leinsamen
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- Zesten einer halben, unbehandelten Bio-Orange
- 40 g Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- 1-2 TL Zimt
- 2 EL Staubzucker
- 1 EL Orangensaft

Menge: 38-45 Stück

Zeit: 25 Minuten Arbeitszeit + 10 Minuten Backzeit pro Blech

Zubereitung

- 1 Geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Gequollene Leinsamen, gemahlene Mandeln und Haselnüsse, Orangenzesten, Kokosblütenzucker, eine Prise Salz, Zimt und Orangensaft vermischen und einen Teig aus den Zutaten kneten. Teig rund 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Ofen auf 160° C Umluft vorheizen.
- 4 Teig zwischen zwei Blättern Backpapier dünn ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein vorbereitetes Blech mit Backpapier legen. Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig

aufgebraucht ist.

- 5 Zimtsterne bei 160° C Umluft rund 10 Minuten backen und auskühlen lassen.
- 6 Aus 2 EL Staubzucker, 1 EL Orangensaft und einer Prise Zimt eine zähe Glasur anrühren und die Sterne damit überziehen. Glasierte Zimtsterne trocknen lassen und in einer Keksdose trocken aufbewahren.

Rezept aus Lea Greens Magazin Vegan en vogue. vegan-en-vogue.de





Vegane Haselnuss-Busserl

Zutaten

- 100 g Margarine
- 45 g Kokosblütenzucker
- 45 g Rohrzucker
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 120 g Dinkelmehl Type 630
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- ca. 23-25 kleine Oblaten
- ca. 23-25 ganze Haselnüsse (je nachdem, wie viele Kekse es bei euch ergibt)

Menge: 22-24 Busserl

Zeit: 20 Minuten Zubereitungszeit + 14 Minuten Backzeit

Zubereitung

- 1 Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Kokosblütenzucker, Rohrzucker und Ahornsirup hinzugeben und mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Zimt, Spekulatiusgewürz, Dinkelmehl und die gemahlene Haselnüsse hinzufügen und alle Zutaten mit einem Löffel kräftig vermengen, bis eine homogene Teigmasse entsteht.
- 2 Ofen auf 175° C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

- 3 Oblaten auf dem Backblech ausbreiten. Zwischen den Handflächen jeweils eine Teigkugel rollen, leicht flach drücken und nacheinander auf die Oblaten setzen. Sollte der Teig noch zu feucht zum Rollen sein, noch 1-2 EL Mehl zusätzlich untermengen.
- 4 Haselnussbuserl im vorgeheizten Ofen bei 175° C Umluft 12-14 Minuten backen.
- 5 Kekse aus dem Ofen nehmen und in jeden Keks sofort eine Haselnuss drücken (zu Beginn ist die Oberfläche noch weich genug, um die Haselnüsse gut hineindrücken zu können!)
- 6 Die veganen Haselnusskekse auskühlen lassen und genießen.

Rezept aus Lea Greens Blog Veggies. www.veggies.de





Veganer Stollen

Zutaten

350 g Dinkelmehl (Type 630)
85 g Rohrzucker
50 g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz
1 TL Zimt
1 kl. TL Kardamom
85 ml Pflanzendrink
70 g Margarine
+ 25 g Margarine zum Bestreichen
1 Pkg. Trockenhefe (7 g)
40 g getrocknete Marillen
50 g kandierter Ingwer
20 g getrocknete Cranberrys
Schalen einer unbehandelten Bio-Zitrone
2 EL Soja- oder Kokosjoghurt
4-5 EL Puderzucker

Menge: 1 Stollen, 10-12 Portionen

Zeit: 25 Minuten Arbeitszeit + 90 Minuten Ruhezeit + 40 Minuten
Backzeit

Zubereitung

- 1 Dinkelmehl, Rohrzucker, gemahlene Mandeln, eine Prise Salz sowie Zimt und Kardamom in einer Schüssel

vermischen.

- 2 Pflanzendrink erwärmen und 70 g Margarine darin schmelzen lassen. Eine Kuhle in die Mitte des Mehls graben, den warmen Pflanzendrink mit der aufgelösten Margarine dort hineingießen und ein Päckchen Trockenhefe darin verrühren. Einige Minuten warten, bis sich kleine Blasen bilden.
- 3 Die Trockenfrüchte (hier verwendet: Marillen, kandierter Ingwer und Cranberrys) fein hacken. Die Zitronenzesten abhobeln. Trockenfrüchte, Zitronenzesten und Sojajoghurt zum Teig geben und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zügig einen gleichmäßigen Teig kneten. Dann den Teig an einem warmen Ort rund 60 Minuten gehen lassen.
- 4 Den leicht aufgegangenen Teig (er geht nicht so stark auf wie ein Pizzateig) nach rund einer Stunde nochmals kräftig durchkneten, oval ausrollen und der Länge nach einschlagen, so dass die typische Stollenform entsteht.
- 5 Den vorgeformten Stollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und nochmals mindestens 30-40 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 6 Den Ofen auf 175° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Stollen im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Den Stollen dabei unbedingt mit Backpapier abdecken. Wichtig: Ein Stollen muss ganz langsam und vorsichtig backen.
- 8 25 g Margarine schmelzen lassen, den noch heißen Stollen damit bestreichen und kräftig mit Puderzucker bestreuen.

Rezept aus Lea Greens Blog Veggies. www.veggies.de



Haselnuss-Kekse

mit Schokoglasur

Zutaten

200 g Margarine (Zimmertemperatur)

180 g Zucker

1 TL gemahlene Vanille

300 g Mehl

50 g Haferflocken

1/2 TL Salz

2 TL Backpulver

75 ml Sojadrink

200 g gehackte Haselnüsse

300 g Blockschokolade

Zubereitung

- 1 Zuerst die Margarine in grobe Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Zucker und der Vanille in eine Rührschüssel geben. Die Margarine sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen, sondern bereits Zimmertemperatur haben. Alles gut mit dem Handrührgerät miteinander mixen, bis eine gleichmäßige, zähe Masse entsteht.
- 2 Nun Mehl, Haferflocken, Salz und Backpulver mit in die Rührschüssel geben und alles gut miteinander mixen. Nach und nach etwa 75 ml Sojadrink (oder andere pflanzliche Milch) hinzugeben und unter den Teig rühren, bis dieser

nicht mehr zu trocken ist und eine angenehme, klebrige Konsistenz erreicht ist.

- 3 Anschließend 150 g der gehackten Haselnüsse unter den Teig heben. Die übrigen 50 g werden später für die Dekoration benötigt.
- 4 Dann Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Vom Teig je einen 3/4 Esslöffel abnehmen und mit den Händen zunächst zu Kugeln formen, diese platt drücken und in die gewünschte ovale Form bringen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- 5 Die Cookies anschließend 15 Minuten lang backen, bis sie leicht bräunlich werden.
- 6 In der Zwischenzeit die Blockschokolade im Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Kekse schräg in die Schokoglasur dippen und auf ein Backblech legen. Die übrigen gehackten Haselnüsse zur Dekoration darüber streuen.

Rezept aus Tamara Münstermann-Pietas und Sebastian Schwarz' Blog Simply Vegan. www.simply-vegan.org



Lebkuchen-Cupcakes

mit Cranberry-Zimt-Frosting

Zutaten

Für den Teig

220 g Dinkelmehl
25 g Speisestärke
2 TL Backpulver
Prise Salz
2 EL Sojamehl
90 g Rohrohrzucker
1 Pck. Lebkuchengewürz (15 g)
125 g vegane Margarine
150 g Sojajoghurt Natur
120 ml Haferdrink
100 g Cranberrys

Für das Zimt-Frosting und Dekoration

165 g vegane Margarine
130 g veganer Frischkäse Natur
165 g Puderzucker
1 TL Zimt
etwas frischer Rosmarin
ca. 20 Cranberrys

Zubereitung

- 1 Zuerst wird der Teig zubereitet, dazu werden in einer großen Rührschüssel erst einmal alle trockenen Zutaten vermischt: Dinkelmehl, Stärke, Backpulver, Salz, Sojamehl, Rohrohrzucker und Lebkuchengewürz in die Schüssel geben und gut verrühren. Die Margarine in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Sojajoghurt hinzugeben. Mit einem Handrührgerät alles zu einem Teig verquirlen. Dabei den Haferdrink nach und nach hinzugeben, bis ein glatter Teig entsteht. Dann vorsichtig die Cranberrys unterheben.
- 2 Den Backofen auf 180° Grad Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen bestücken und den Teig gleichmäßig auf die 12 Förmchen verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten lang backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit das Zimt-Frosting zubereiten. Hierfür die Margarine, den veganen Frischkäse, Puderzucker und Zimt in eine Rührschüssel geben und alles einige Minuten lang auf höchster Stufe mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und gleichmäßig auf den Muffins verteilen.
- 4 Jetzt fehlt nur noch die Dekoration. Die Cranberrys waschen und so viele halbieren, dass wir für jeden Cupcakes eine halbierte und eine ganze Cranberry haben. Nun jeweils eine ganze und eine halbe Cranberry in das Frosting drücken. Außerdem jeden Cupcake mit je einer Spitze Rosmarin dekorieren.

Rezept aus Tamara Münstermann-Pietas und Sebastian Schwarz' Blog Simply Vegan. www.simply-vegan.org

Danke an die Rezeptautor:innen

Mehr köstliche Rezepte finden Sie unter **vegan-en-vogue.de**, **veggies.de** und **simply-vegan.org**



Lea Green
vegan en vogue & veggies.de



Tamara Münstermann-Pietas und
Sebastian Schwarz
simply-vegan.org



Impressum

© 2021

Vegane Gesellschaft Österreich
Meidlinger Hauptstraße 63/6
1120 Wien, Österreich

ZVR-Zahl: 208143224

+43 1 909 2 101

info@vegan.at

Fotos:

vgt.at, rettedeinhuhn.at, istock.com, adobestock.com

Rezepte und Fotos:

Seite 13-23: Vegane Gesellschaft Österreich, vegan.at, Fotos: adobestock.com, istock.com

Seite 27-32: Lea Green, veggies.de

Seite 21-26: Lea Green, vegan-en-vogue.de

Seite 33-36: Tamara Münstermann-Pieta & Sebastian Schwarz, simply-vegan.org