

VEGAN

*Gemeinsames
Kochen*

 CENTRE FOR DIALOGUE
AT CAMPUS RIEDBERG

 Klimaschutz
Initiative
Riedberg e.V.

**DRITTES TREFFEN
KUCHEN**

27.04.2024 14-18 UHR

IM CENTRE FOR DIALOGUE/
ST. EDITH STEIN
ZUR KALBACHER HÖHE 56

WEITERE TREFFEN:
25.05. ABENDESSEN 18-21 UHR

ANMELDUNGEN BITTE AN:
KOCHEN@KLIMASCHUTZ-
INITIATIVE-RIEDBERG.DE

Kuchenbuffet

Apfelstreuselkuchen

Marmorkuchen

Karottenkuchen

Kadayif

Waffeln

Muffins ohne Backen

Vanillecreme White Chocolate

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Apfelstreuselkuchen mit Zimt

Mürbteig

- 45 g Puderzucker
- 230 g Mehl
- 150 g Margarine
- 1 Pr. Salz

Füllung

- 5 mittelgroße säuerliche Äpfel
- 25 g brauner Zucker
- 350 g Apfelmus

Streusel

- 130 g Zucker
- 130 g Margarine
- 200 g Mehl
- 1 TL Zimt

1. Springform am Rand einfetten und Boden mit Backpapier auslegen
2. Mürbteig kneten und in die Form drücken
3. Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden
4. Apfelstückchen mit Apfelmus und Zucker in einer Schüssel mischen
5. Apfelmasse in die Form füllen
6. Streuselteig kneten und dick über die Apfelmasse krümeln
7. ca. **40 Minuten bei 175 Grad Umluft** backen



Marmorkuchen

- 320 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 20 g Stärke
- 200 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker oder etwas Vanille-Extrakt
- 300 g Pflanzenmilch
- 160 g geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 10 g Zitronensaft
- 20 g Kakaopulver
- Puderzucker

1. alle trockenen Zutaten bis auf den Kakao gut vermischen
2. Pflanzenmilch und Öl hinzugeben und alles gut zu einem homogenen Teig verrühren
3. Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen
4. eine Hälfte des Teigs in die Form füllen
5. zum übrigen Teig den Kakao zugeben und gut verrühren
6. Kakaoteig in die Kastenform gießen und mit einer Gabel vorsichtig unterheben, sodass die Marmorierung entsteht
7. ca. **45 Minuten bei 180 Grad (Ober- / Unterhitze)** auf unterster Schiene backen



Karottenkuchen

- 450 g Karotten
- 170 g geschmacksneutrales Öl (z. B. Keimöl)
- 150 g Apfelmus (oder 2 Leinsamen-Eier)
- 250 g Weizenmehl (Typ 405 | 550)
 - 2 TL Backpulver
 - 1 TL Natron
 - 1 TL Apfelessig
- 200 g gemahlene Mandeln
- 160 g Zucker (oder z. B. Ahornsirup)
 - ½ TL Zimt (optional)
 - ½ TL Salz

Frosting

- 150 g veganer Frischkäse
- 40 g Puderzucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1,5 TL Zitronensaft

Tipp: Veganer Ei-Ersatz

50-60 g Apfelmus entsprechen etwa einem Ei. Oder 2 Leinsamen-Eier: Dafür 2 TL gemahlene Leinsamen mit 6 EL Wasser verrühren und 15 Minuten ziehen lassen, bis sich eine geleeartige Mischung gebildet

1. Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Ränder mit Öl oder Margarine einfetten
2. Karotten schälen und fein reiben
3. in einer großen Schüssel Öl mit Apfelmus verrühren
4. geraspelte Karotten, Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Essig, Zucker, Zimt und Salz hinzufügen und alles gründlich verrühren
5. Teig in die vorbereitete Springform füllen und glattstreichen
6. auf der mittleren Schiene bei **180 Grad Ober-/Unterhitze (oder 160 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen.**
7. Holzstäbchenprobe machen! Sobald keine Krümel mehr an dem Holzstäbchen hängen bleiben, ist der vegane Möhrenkuchen fertig. Karottenkuchen aus dem Ofen nehmen.
8. zuerst in der Form abkühlen lassen, dann aus der Springform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig lassen
9. für das Frosting pflanzlichen Frischkäse, Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Den ausgekühlten Kuchen damit bestreichen und mit den Marzipanmöhren dekorieren
10. falls Frosting zu dünnflüssig, vor dem Bestreichen ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen

Quelle: <https://www.slowlyveggie.de/rezepte/veganer-karottenkuchen-saftig-und-lecker>



Kadayif

- 500 g Teig, Kadayif (Teigfäden, gibt es in jedem türkischen Laden)
- 250 g vegane Butter oder Margarine
 - 50 g gehackte Walnüsse oder Mandeln oder Pistazien
- 400 ml Wasser
- 600 g Zucker
- 4 Tropf. Zitronensaft

1. Teigfäden auf einem Blech verteilen (auseinander zupfen)
2. Butter schmelzen, über die Teigfäden geben und alles gründlich miteinander verkneten
3. eine Hälfte der Teigfäden in eine Springform geben, die gehackten Nüsse darauf verteilen und die andere Hälfte der Teigfäden darüber geben und platt drücken
4. im **nicht vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 min** golden backen
5. Zucker mit Wasser und Zitronensaft aufkochen lassen und gleichmäßig auf dem noch heißen Kadayif verteilen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/669481168949361/Kadayif.html>

Waffeln

- 500 g Mehl
 - 1 P. Backpulver
 - 1 Pr. Salz
- 250 g weiche Margarine
- 250 g Zucker
 - 2 P. Vanillezucker
- 700 g Hafermilch
 - Puderzucker

1. Mehl, Backpulver, Salz mischen
2. in einer zweiten Schüssel weiche Margarine, Zucker, Vanillezucker mit Schneebesen verrühren
3. Mehl-Backpulver-Mischung zur Margarine-Zucker-Mischung geben und weiter rühren
4. Hafermilch zufügen und verrühren
5. Waffeleisen einfetten und Waffeln bei mittlerer Hitze ca. 4 bis 4,5 Minuten backen.
6. mit Puderzucker bestreuen



Muffins ohne Backen

für 24 Muffins

- 2 Bananen
- 200 g Haferflocken, zart
- 2 EL Erdnussmus
- 300 g Erdbeeren (oder Himbeeren, je nach Saison frisch oder TK)
- 4 EL Chiasamen
- 240 g Kuvertüre (Zartbitter)

1. Banane zerdrücken und mit Haferflocken und Erdnussmus zu einem glatten Teig verrühren
2. Muffinformen füllen und in der Mitte etwas eindrücken
3. für 30 Minuten in den Gefrierschrank
4. Erdbeeren klein schneiden und in einem Topf mit Chiasamen kurz erhitzen und abkühlen lassen
5. Fruchtsauce in die Muffinförmchen füllen
6. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und darüber geben
7. 15 Minuten in den Kühlschrank

Quelle: <https://www.instagram.com/reel/C4SVIgvN5fH/?igsh=YXQ3N3Z1c2U4Mm5h>

Vanillecreme White Chocolate

für 24 kleine Gläschen – oder 12 ordentliche Nachtischportionen

- 3 Becher Alpro Skyr Alternative (à 400 g)
- 600 g vegane weiße Schokolade
- 3 TL Vanillepaste
- 600 g Heidelbeeren
- 3 Handvoll Schoko Krunchy von Golden Bridge (ALDI)

1. weiße Schokolade schmelzen
2. zusammen mit der Vanillepaste unter den veganen Skyr mischen
3. mit dem Stabmixer glattziehen
4. in 24 kleine Dessertgläschen je 8 Heidelbeeren verteilen.
5. 2 EL der Creme darauf geben. Kalt stellen.
6. vor dem Servieren mit einigen Schoko Krunchys verzieren

Quelle: aus Jans und Svenjas Versuchsküche