

Julia Maria Eder

# VEGAN BACKEN FÜR ANFÄNGER

Einfache Rezepte für  
Einsteiger



Pflanzliche Leckereien  
einfach selbst herstellen.

Julia M. Eder von *Julia's pflanzliche Welt*

# Über die Autorin



**Julia M. Eder**

Vegane Köchin und Konditorin

Trainerin für Nachhaltigkeit  
und Veganismus

Dipl. Bewusstseins- und  
Nachhaltigkeitspädagogin



# Inhaltsverzeichnis



Einführung	2
Basics: Biskuit	3
Basics: Mürbteig	4
Cheesecake-Füllung	5
Schneller Obstkuchen	6
Saftige Brownies	7

# Einführung

## Weniger ist mehr

Viele denken, dass pflanzliches Backen kompliziert und viel schwieriger ist. Doch eigentlich stimmt das gar nicht.

Ja - im Internet schwirren immer wieder Rezepte herum, bei denen man die Zutaten zuerst einmal googlen oder online bestellen muss. Es geht aber auch anders. Und das zeige ich dir in diesem Skript.

Mir ist es nämlich besonders wichtig, die Zutatenliste möglichst kurz und einfach zu gestalten.

Ohne aufwendigen Ei-Ersatz oder komplizierten Backzutaten. Mit Dingen, die jeder, im besten Fall, sowieso schon zuhause hat.

Falls du dich dazu entscheidest eines meiner Rezepte auszuprobieren und ein Foto davon postest, würde ich mich über eine Verlinkung oder Markierung freuen.

Bei Fragen oder mehr Informationen kannst du mich per Mail unter  
**[info@julias-pflanzliche-welt.at](mailto:info@julias-pflanzliche-welt.at)**  
erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

# Basics: Biskuit

Masse für einen 20cm Durchmesser  
Boden (siehe Foto)

## Zutaten:

250 g Weizenmehl  
100 g Zucker  
10 g Backpulver  
100 ml Öl/pfl. Butter  
250 ml Pflanzenmilch



## Zubereitung:

- Zuerst alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Danach die flüssigen Zutaten hinzufügen. Wenn du lieber pflanzliche Butter verwenden möchtest, solltest du diese vorher schmelzen.
- Alle Zutaten mit einem Schneebesen zur einer glatten Masse rühren.
- Der Biskuit wird bei 180°C Umluft für ca. 30-40 Minuten goldbraun gebacken.

### **Tipp:**

Lass' den Kuchenboden  
ordentlich abkühlen,  
bevor du ihn  
weiterverarbeitest.

# Basics: Mürbteig

Masse für eine 20 cm Form  
(z.B. Tarteform)

## Zutaten:

200 g Weizenmehl  
130 g Butter  
60 g Staubzucker  
1 Prise Salz



## Zubereitung:

- Die kalte Butter in grobe Stücke/Würfel schneiden.
- Zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem homogenen Teig kneten - nicht zu lange kneten!
- Der Teig kann danach in eine Tarteform ausgelegt werden und goldbraun gebacken werden. Fertig gebacken es z.B. mit Pudding gefüllt werden.
- Ungebacken kann der ausgelegte Teig auch für eine Quiche oder einen Cheesecake verwendet werden.

### **Tipp:**

Der Teig ist auch eine perfekte Grundmasse für Butterkekse. Vor dem Ausstechen sollte der Teig jedoch gekühlt werden.

# Cheesecake-Füllung

Masse für eine 20 cm Form

## Zutaten:

- 70 g Zucker
- 90 g flüssige Butter
- 100 ml Pflanzenmilch
- 450 g pflanzlicher Skyr
- 40 g Vanillepuddingpulver
- 1 Dose Mandarinen (optional)



## Zubereitung:

- Einen Mürbteig herstellen.
- Alle Zutaten für die Fülle, bis auf die Mandarinen, mit einem Schneebesen zur einer glatten Masse rühren.
- Eine 22 cm Form mit dem rohen Mürbteig auskleiden. Der Boden sollte gleichmäßig ausgekleidet werden und der Teig sollte ca. 3 cm über den Rand gehen.
- Die Fülle in die ausgekleidete Form geben. Oberfläche optional mit Mandarinen bedecken. Für ca. 50 Minuten bei 180°C backen.

### **Tipp:**

Der Cheesecake sollte vor dem Verzehr mind. 1 Stunde gekühlt werden, damit er fest werden kann.

# Schneller Obstkuchen

Menge für ein Blech

## Zutaten:

150 g Weizenmehl  
100 g Haselnüsse gerieben  
10 g Backpulver  
100 ml Öl  
250 ml Pflanzenmilch  
100 g Zucker  
1-2 EL Zimt



## Zubereitung:

- Zuerst die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und grob vermengen.
- Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen vermengen.
- Die Masse in eine eckige Form/ ein Blech gießen.
- Zum Schluss Obst deiner Wahl auf der Oberfläche verteilen, sodass der Großteil damit bedeckt ist.
- Bei 180°C für ungefähr eine halbe Stunde backen.

### **Tipp:**

Der Kuchen lässt sich besser schneiden, wenn er ausgekühlt ist.

# Saftige Brownies

Menge für ca. ein halbes Blech

## Zutaten:

150 g Zartbitterschokolade  
200 g Mehl  
150 g Zucker  
10 g Backpulver  
50 g Backkakao  
100 ml Öl  
200 ml Pflanzenmilch



## Zubereitung:

- Schokolade vorsichtig schmelzen
- Trockene Zutaten vermengen, dann den Rest hinzufügen und miteinander vermischen.
- Masse in eine Form geben und bei 180°C für ungefähr 30 Minuten backen.

### **Tipp:**

Brownies vorsichtig schneiden, sie können einfach auseinanderfallen.

# JULIA'S PFLANZLICHE WELT

EINFACH. VEGAN. NACHHALTIG.



[www.julias-pflanzliche-welt.at](http://www.julias-pflanzliche-welt.at)



[julias\\_pflanzliche\\_welt](https://www.instagram.com/julias_pflanzliche_welt)

Folge mir auf Instagram, um Rezepte, Termine für Workshops und vieles mehr nicht mehr zu verpassen!

Besuche auch gerne meine Homepage auf der du weitere Informationen findest.



© Copyright 2023 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Julia Maria Eder. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieses Internetangebotes verwenden möchten.