

Mail0ves

EASY
*vegan
backen*

50 einfache Rezepte für
Kuchen, Muffins, Kekse,
Brownies und mehr

© 2022 die Tiere »iEASY« vegan backen« von Mail0ves (ISBN 978-3-7423-2124-4) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva



VORWORT



Wenn ich erzähle, dass ich mich vegan ernähre, werde ich sehr oft gefragt: »Aber wie backst du denn ohne Eier?« Wenn ich dann erkläre, dass Eier nicht immer notwendig sind und dass man sie in vielen Rezepten auch einfach ersetzen kann, dann heißt es: »Oje, das ist sicher kompliziert.« Dieses Vorurteil über selbst gemachtes veganes Gebäck hält sich hartnäckig. Viele Menschen halten es für unmöglich oder mindestens schwierig. Dabei kann man mit einigen wenigen Zutaten aus dem Vorratsschrank köstliches veganes Gebäck zaubern. Dieses Wissen ist auch für Menschen nützlich, die nicht auf tierische Produkte verzichten.

Mailody alias MailOves gehört zu den ersten Social-Media-Stars, die ein Buch veröffentlicht haben. Sie präsentiert auf den folgenden Seiten verführerische, alltagstaugliche Rezepte. Wer dieses Buch in den Händen hält, kennt wahrscheinlich schon einige ihrer Rezepte oder weiß, dass sie bereits mehr als 100.000 Follower hat. Hier stellt MailOves neben ihren Klassikern, die ihrem Instagram-Account und ihrem YouTube-Kanal zum Erfolg verholfen haben, auch neue Rezepte vor. Alle sind einfach zuzubereiten und gelingen garantiert. Ihr Credo: Rezepte müssen einfach, kostengünstig, nährstoffreich, lecker und vegan sein und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Was mich an Mailodys kulinarischem Ansatz von Anfang an begeistert hat, ist die Einfachheit. Denn wer kann zusätzlich zu Alltagsstress noch komplizierte Rezepte gebrauchen? Ihre Speisen haben nur wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit zubereitet. Wasser statt Milch, nährstoffreiche Zutaten wie Pulver oder Püree aus Ölsaaten – das sind Beispiele für die Zutaten, die bezahlbar sind und den Vorratsschrank nicht verstopfen. In diesem Buch findest du überraschende Rezepte mit eiweißreichen Kichererbsen, aber auch vegane Versionen beliebter industrieller Backwaren und Schokoriegel.

Die größte Schwierigkeit besteht darin, aus der verlockenden Vielfalt eine Auswahl zu treffen.

marie LAFORÉT

DARF ICH MICH VORSTELLEN?




Seit ich mich erinnern kann, backe ich gern und wandele Rezepte individuell ab. Anfangs habe ich Rezepte aus Backbüchern einfach nur aufgepeppt, bis ich die »leichte Küche« entdeckt habe. Damals begann ich, einzelne Zutaten zu ersetzen, um meine Lieblingsrezepte leichter zu machen. Zunächst hatte ich viel Spaß dabei, aber je mehr ich in die Light- und Kalorienfalle tappte, desto mehr blieb die Freude auf der Strecke, und schließlich gab ich das Backen ganz auf. Erst Jahre später bin ich allmählich auf eine gesunde Ernährung umgestiegen, die auf Nährstoffen und nicht auf Kalorien basierte. So fing ich wieder an, in der Küche zu experimentieren, und lud Kollegen und Freunde zum Probieren ein.

Das Backen war ein privates Hobby, bis ich 2016 meinen Instagram-Account MailOves (mit einer Null) einrichtete. Ich wollte nicht nur meine Familie und meinen Freundeskreis mit meiner Freude an gesunden, leckeren Rezepten anstecken, sondern viel mehr Menschen erreichen. Diese Entscheidung hat mein Leben umgekrempelt. Heute kann ich mit meiner Backleidenschaft meinen Lebensunterhalt bestreiten, und ich habe über das Netz erste Einblicke in die vegane Ernährung bekommen. Bis dahin waren mir sowohl der Begriff als auch die Beweggründe dafür sehr unklar, und ich erinnere mich gut, wie erstaunt ich war, als ich herausfand, dass man Kuchen tatsächlich auch ohne Eier backen kann.

Zuerst habe ich mich im Interesse meiner eigenen Gesundheit für den Veganismus entschieden. Dann wurden mir allmählich die Realitäten der Tierausbeutung und des Tierleids klar, und ich erkannte deren Auswirkungen auf die Umwelt. Das war das letzte Puzzleteil, das mir zu einem neuen Ernährungsbewusstsein fehlte. 2017 beschloss ich, mich voll und ganz meinem Instagram-Account zu widmen und noch einmal ganz anders kochen zu lernen, diesmal aus ethischen Gründen. Es ging mir nicht mehr nur um meine eigene Gesundheit, sondern auch um die Tiere und unseren Planeten. Der Anfang war schwierig, und die ersten Ergebnisse waren eher frustrierend. Dennoch war es die beste Entscheidung meines Lebens.

Heute habe ich am Herd meinen Stil gefunden und entwickle meine Rezepte immer weiter, damit sie unkompliziert, schnell, mit wenigen Zutaten und so erschwänglich wie möglich sind. Ich habe endlich das richtige Gleichgewicht zwischen Geschmack, Einfachheit, Sättigung, meinen Werten und Genuss gefunden. Ich genieße es, ohne Hintergedanken und ohne Schuldgefühle zu essen, egal, ob es sich um meine selbst gemachten Rezepte oder um verarbeitete pflanzliche Lebensmittel handelt. Und es ist mir ein besonderes Anliegen, die Freude und das Wohlbefinden, das diese Ernährungsweise mir schenkt, mit vielen Menschen zu teilen.

Von Klassikern für den Alltag über Rezepte, die bekannten Markenartikeln nachempfunden sind, bis zu köstlichen Besonderheiten: Alle Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert und gelingen sicher. Für 15 Rezepte in diesem Buch benötigst du nur drei Hauptzutaten. Sie sind im Hauptteil mit dem Piktogramm  und im Register mit einem * gekennzeichnet. Es ist unglaublich, was alles möglich ist, wenn man nur drei Zutaten mit Wasser und einem Backtriebmittel vermengt! Für ganz eilige Genießer gibt es auch ein Kapitel mit Blitzrezepten.

MailOves (mit einer Null)

MEIN MINIMALISTISCHER VORRATSSCHRANK



Um möglichst vielen Menschen leckere vegane Rezepte zugänglich zu machen, beschränke ich mich auf relativ wenige Zutaten und versuche, umstrittene Produkte ganz zu vermeiden. Meiner Überzeugung nach kann man auch ohne Bananen, Kokosmilch, Ananas und andere exotische Früchte, die weite Transportwege zurücklegen, wunderbar pflanzlich schlemmen, ohne dass Langeweile aufkommt. Du wirst sehen, dass du für abwechslungsreiche und köstliche pflanzliche Rezepte nur wenige Utensilien und Zutaten benötigst. Die meisten sind in einem gut sortierten Supermarkt erhältlich.

MEHLE

Ich verwende hauptsächlich Weizenmehl. Ähnliche Backergebnisse erzielst du mit Mehl aus Dinkel, der durch Züchtung weniger verändert wurde als Weizen. Für glutenfreie Rezepte bevorzuge ich Buchweizenmehl, das im Inland hergestellt wird und in Supermärkten, Reformhäusern und Bioläden erhältlich ist. Es sättigt anhaltend und ist preiswerter als die meisten glutenfreien Mehlsorten. Auch Haferflocken, ganz oder gemahlen, verwende ich gelegentlich. Hafer ist in manchen Rezepten ein guter Konsistenzgeber und eignet sich für die glutenarme Ernährung. Aber Achtung: Herkömmliche Haferflocken sind lediglich glutenarm. Gänzlich glutenfreie Sorten sind oft nur in Bioläden erhältlich.

SÜSSUNGSMITTEL

Wenn man die Anzahl und Menge der Zutaten auf ein Minimum reduzieren möchte, ist die Art des Süßungsmittels genauso wichtig wie die Art des Mehls.

Agavendicksaft macht Backwaren wunderbar saftig. Ansonsten verwende ich vorzugsweise Vollrohrzucker. Du kannst ihn durch braunen oder weißen Zucker ersetzen, solltest aber bedenken, dass Vollrohrzucker-Gebäck eine besonders knusprige Konsistenz gibt. Kokosblütenzucker und -sirup verwende ich nur für Gebäck und Desserts, die schnell karamellisieren sollen.

FETTE

Neben Ölen verwende ich hauptsächlich gemahlene Mandeln oder Nussbutter, Tahin und Co. als Fettkomponente in meinen Rezepten. Sie sind zwar teurer, lassen sich aber leichter aufbewahren als Margarine und liefern neben dem nussigen Geschmack auch wertvolle Nährstoffe. Was die Öle betrifft, empfehle ich für die meisten Rezepte mildes Olivenöl. Kokosöl verwende ich selten und nur in Fällen, in denen seine Eigenschaften für die Konsistenz unbedingt erforderlich sind.

FLÜSSIGKEITEN

Die meisten meiner Rezepte enthalten schlicht und einfach Wasser. Pflanzliche Milchalternativen sind oft teuer, und für den Geschmack lässt sich leicht mit anderen Zutaten sorgen. Ich verwende gern Apfelmus ohne Zuckerzusatz, das nicht nur für eine angenehme Konsistenz sorgt, sondern auch eine natürliche Süße beisteuert. Für weiche oder cremige Zubereitungen empfehle ich naturbelassenen Sojajoghurt oder Seidentofu. Wer keine Sojaprodukte isst, kann stattdessen Kokosjoghurt verwenden.

SCHOKOLADE UND KAKAO

Ich verwende hauptsächlich Kakaopulver. Davon benötigt man für den Geschmack nur eine kleine Menge. Fett und Zucker aus herkömmlicher Schokolade können auch durch andere Zutaten beigesteuert werden. Statt teurer Schokotropfen hacke ich Kuvertüre selbst in kleine Stücke. Backschokolade ohne tierische Inhaltsstoffe gibt es mittlerweile in den meisten Supermärkten – achte einfach auf das Kleingedruckte!

KLASSIKER

© 2022 des Titels »iASV vegan backen« von Malin von Malin (ISBN 978-3-7423-2124-4) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

PANCAKES



Für 6 Personen

VORBEREITUNG: 15 MIN / BACKZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

- 15 G ÖL + ETWAS MEHR FÜR DIE FORM
- 10 G AGAVENDICKSAFT
- 1 EL APFELESSIG
- 90 G WEIZEN- ODER DINKELMEHL
- 1 GESTR. EL BACKPULVER
- 1 PRISE SPEISENATRON

1 Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die flüssigen Zutaten mit 90 ml Wasser in eine Schüssel gießen, dann Mehl, Backpulver und Natron zugeben und alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

2 Gut gehäufte Esslöffel des Teigs in die heiße Pfanne geben und mit dem Löffelrücken zu einer Stärke von etwa 5 mm verstreichen. Wenn sich die Ränder braun färben, die Pancakes umdrehen. Die gebackene Oberfläche sollte goldbraun sein. Die Pancakes von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen, dann aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

EXTRATIPP:

Für noch saftigere Pfannkuchen ersetze 30 ml Wasser durch 60 g pflanzlichen Naturjoghurt. Du kannst auch das Öl durch 30 g Nussbutter ersetzen.



© 2022 die Tüte »iASY« vegane backen von Malivies (ISBN 978-3-7423-2124-4) by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-og.de

HEFEZOPF



Für 6 Personen

VORBEREITUNG: 35 MIN /

RUHEZEIT: MINDESTENS 3 STD 45 MIN / BACKZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

- 9 G TROCKENHEFE
- 60 G AGAVENDICKSAFT
- 320 G WEIZEN- ODER DINKELMEHL
- 5 G SALZ
- 65 G KOKOSÖL

ZUM BESTREICHEN

- 2 EL AGAVENDICKSAFT
- 1 EL PFLANZLICHER NATURJOGHURT

EXTRATIPP:

Der Teig wird noch luftiger, wenn du das Kokosöl durch 80 g weiche Margarine ersetzt. Verwende dann jedoch nur 140 ml Wasser.

- 1** Die Hefe mit dem Agavendicksaft und 150 ml lauwarmem Wasser verrühren. 15 Minuten beiseite stellen.
- 2** Den Knethaken in die Küchenmaschine einsetzen. Hefeansatz, Mehl und Salz in die Schüssel geben und alles 5 Minuten kneten, dann 1 Minute warten und das Öl zufügen. Den Teig weitere 5 Minuten kneten.
- 3** Den glatten Teig zu einer Kugel formen, in eine große Schüssel legen und abdecken. An einem trockenen, warmen Ort 3–6 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- 4** Ein Backblech mit Backpapier belegen oder eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Den Teig aus der Schüssel nehmen und dritteln. Jedes Stück mit den Händen zu einem dicken, glatten Strang rollen. Die Stränge an einem Ende zusammendrücken, dann flechten, ohne sie dabei in die Länge zu ziehen. Die anderen Enden ebenfalls zusammendrücken. Den Teig auf das Blech oder in die Form legen und abgedeckt an einem trockenen, warmen Platz weitere 30–60 Minuten gehen lassen.
- 5** Den Backofen (ohne Umluft) auf 180 °C vorheizen. Den Teig mit der Agaven-Joghurt-Mischung bestreichen und ca. 35 Minuten backen.
- 6** Den Hefezopf auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Da er weder Eier noch Butter enthält, kann er leicht austrocknen und sollte in Scheiben geschnitten und eingefroren werden, falls er nicht sofort verzehrt wird.



© 2022 die Tüte »EASY vegan backen« von Malivies (ISBN 978-3-7423-2124-4) by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

CRÊPES



Für 6 mittelgroße Crêpes

VORBEREITUNG: 10 MIN / BACKZEIT: 18 MIN

ZUTATEN

- 135 G WEIZEN- ODER DINKELMEHL
- 35 G AGAVENDICKSAFT
- 30 G HELLES MANDELMUS
- RUM
- VANILLE
- ZITRONENSCHALE
- ÖL ZUM BRATEN

1 Eine eingölte Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Alle Zutaten mit 250 ml Wasser mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Sobald die Pfanne mit dem Öl heiß ist, den Teig bei Bedarf nochmals durchrühren, dann eine Portion Teig in die Pfanne geben und dünn verstreichen. Wenn sich die Ränder von der Pfanne lösen und die Oberfläche nicht mehr flüssig ist, die Crêpe wenden. Die andere Seite etwa 2 Minuten braten. Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten.

EXTRATIPP:

Statt Mandelmus kann auch Cashewmus verwendet werden.



© 2022 die Tiefs 'i:ASY' vegan backen von Malivies (ISBN 978-3-7423-2124-4) by riva Verlag
München Verlagsgesellschaft, München. Nähere Informationen unter: www.riva-vg.de

SCONES



Für 3 Scones

VORBEREITUNG: 15 MIN / BACKZEIT: 13 MIN

ZUTATEN

- 70 G APFELMUS OHNE ZUCKERZUSATZ
- 120 G WEIZEN- ODER DINKELMEHL (TYPE 405, 550/630 ODER 1050)
- 1 GEH. TL BACKPULVER
- 35 G ÖL

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Apfelmus in eine Schüssel geben, Mehl, Backpulver und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit dem Handballen zu einem Rechteck von ca. 1 cm Stärke drücken, doppelt legen und 3 Kreise ausstechen.

2 Die Scones 13 Minuten backen, dann rasch abkühlen lassen, damit sich eine schöne Kruste bildet. Sofort servieren.

EXTRATIPP:

Du kannst das Apfelmus durch 20 g Vollrohrzucker und 50 ml Wasser ersetzen

SCONECAKES

Für 2 Stück

VORBEREITUNG: 15 MIN / BACKZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

- 50 G APFELMUS
OHNE ZUCKERZUSATZ
- 20 G MANDEL- ODER
CASHEWBUTTER
- 10 G VOLLROHRZUCKER
- 30 G GEMAHLENE
MANDELN
- 40 G WEIZEN- ODER
DINKELMEHL (TYPE 405,
550/630 ODER 1050)
- 1 GEH. TL BACKPULVER
- SCHOKOTROPFEN ODER
ROSINEN

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Apfelmus und Mandelbutter verrühren, dann nach und nach Zucker, Mandeln, Mehl und Backpulver unterrühren, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Schokotropfen oder Rosinen unterarbeiten.

2 2 Ramequin-Förmchen mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Formen füllen und die Oberfläche mit angefeuchteten Fingern glätten. 20 Minuten backen, dann zügig abkühlen lassen, damit sich eine Kruste bildet. Sofort servieren.

EXTRATIPP:

Diese Scones ohne Öl sind innen so saftig wie ein Kuchen, haben aber eine schöne Kruste.