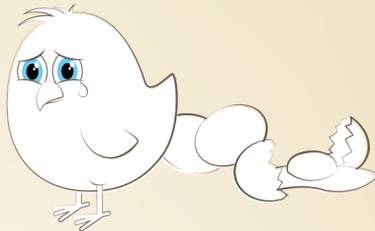


# Der ultimative vegane Back-Guide

Viele unserer Lieblingsrezepte lassen sich ganz leicht vegan zubereiten, indem einfach ein paar Zutaten ausgetauscht werden. Mit dieser Übersicht kannst du gleich damit anfangen!

## Eier sind nicht so harmlos wie sie aussehen!

Trotz Kükenötungsverbot leiden Hühner und Küken weiter. Männliche Embryonen werden teils im Ei vernichtet oder nach dem Schlupf wenige Monate gemästet und dann im Schlachthaus getötet. Eier in verarbeiteten Produkten oder in Restaurants stammen oftmals aus dem Ausland, wo die meisten männlichen Küken direkt nach dem Schlüpfen vergast werden. Auch am Leid der Hennen in der Eierindustrie ändert das Verbot nichts.



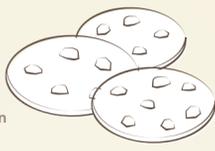
Als erstes solltest du herausfinden, ob Eier in deinem gewünschten Rezept zum Auflockern oder zum Binden verwendet werden, denn dann kannst du sie auf folgende Weise ganz einfach austauschen.

### Zum Auflockern?

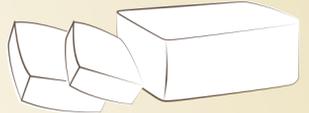
- \* 60 g Sojajoghurt  
+ 1 Prise Backpulver  
+ 1 Schuss Mineralwasser
- \* 2 TL Natron  
+ 2 EL Wasser oder 1 TL Essig  
+ ½ TL Öl  
→ aufschlagen
- \* 2 EL Mehl  
+ 1 TL Backpulver  
+ 2 EL Wasser  
→ aufschlagen
- \* 2 EL Mehl  
+ 1 EL Backpulver  
+ 2 EL Öl  
+ 2 EL Wasser  
→ aufschlagen
- \* **Im Notfall**  
½ Dose Diätlimonade  
oder 125 ml Mineralwasser  
+ 1 EL Speisestärke

### Zum Binden?

- \* 60 g Apfel- oder Bananenmus  
+ 1 TL Öl
- \* 1-2 EL gemahlene Leinsamen oder Chiasamen  
+ 3-4 EL Wasser  
→ gut verrühren
- \* 1-2 EL Sojamehl  
+ 2 EL Wasser
- \* 2 EL Speisestärke  
+ 2 EL Wasser
- \* 60 g pürierter Seidentofu



Butter lässt sich ganz einfach mit der gleichen Menge Margarine austauschen.



**Tipp:** Auf vegane Varianten achten, denn in Margarine verstecken sich oft Milchbestandteile oder Vitamin D3 aus Wollfett. Außerdem gilt wie bei Butter: beim Backen Vollfett- und nicht Halbfettmargarine verwenden.

## Als Alternative zu Sahne:

Zunächst gilt es zu sehen, ob die Sahne im Rezept aufgeschlagen werden muss oder flüssig bleibt. Nicht alle pflanzlichen Sahnealternativen lassen sich aufschlagen; manche benötigen Sahnesteif für etwas Stabilität.

### Zum Aufschlagen

- \* Leha Schlagfix
- \* Soyatoo Soja-, Reis- oder Kokoschlagcreme
- \* Natumi Cre Soy Sojasahne Bio
- \* Selbstgemachte Kokoschlagsahne

### Als Flüssigkeit

- \* Die pflanzliche Sahnealternative versteckt sich im Supermarkt unter den Begriffen „Cuisine“ oder „Crème“ und ist z. B. aus Soja, Kokos, Reis, Hafer oder Dinkel.
- \* Kokosmilch

Ist Eischnee im Rezept gefragt, zum Beispiel für lockeren Käsekuchen, Baisers oder Macarons, gibt es folgende Möglichkeiten:

Anstelle eines Eiweiß lässt sich 1 EL Agar-Agar-Pulver in 1 EL Wasser aufgelöst verwenden. Einfach aufschlagen und kühlen. Für jedes weitere Eiweiß einen weiteren Esslöffel Pulver aufschlagen.

## Aquafaba (Kichererbsenwasser-Schnee)

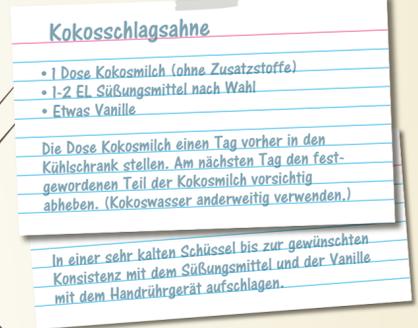
- 120 ml Kichererbsenwasser (Flüssigkeit aus einer Dose Kichererbsen)
- + 1 TL Weinsteinbackpulver
- + 1 TL Johannisbrotkernmehl

Mit einem Handrührgerät 2-5 Minuten aufschlagen, bis sich weiße Spitzen ziehen lassen. Zum Süßen 50 g Puderzucker hinzugeben. Entspricht einer Menge von 4-5 Eiweiß. (Kichererbsen anderweitig verwenden)

Natürlich gibt es auch fertige Ei-Alternativpulver, die du statt ganzer Eier, Eigelb oder Eiweiß verwenden kannst, z. B. 3 Pauly Ei-Ersatz, Orgran No Egg Ei-Ersatz, MyEy Ei-Ersatz, Arche VegEgg, Natura Ei-Ersatz.

## Eialternativen für Quichefüllungen

- Einfach jedes Ei mit 60 g püriertem, weichem (Seiden-) Tofu ersetzen. Kala Namak verleiht herzhafte Quiches einen eierartigen Geschmack und Kurkuma eine schöne Farbe.



**Tipp:** Wenn du nur einen Klecks Sahne zum Kuchen, Eis oder auf die heiße Schokolade möchtest, kannst du auch auf eine vegane Sprüchcreme z. B. von Leha Schlagfix oder Soyatoo, zurückgreifen.

Statt anderer Milchprodukte wie Joghurt, Frischkäse oder saure Sahne kannst du einfach die gleiche Menge an Alternativprodukten verwenden.

**Tipp:** Bei Pflanzenjoghurts gilt das Gleiche wie bei Pflanzendrinks: Sojavarianten verfügen über gute Backeigenschaften; verschiedene Geschmacksrichtungen wie z. B. Vanille können den Kuchen geschmacklich unterstreichen; eventuell muss die Zuckermenge angepasst werden.

**Tipp:** Als Quark-Alternativen gibt es mittlerweile zahlreiche Produkte zu kaufen, wie zum Beispiel von Sojate und provamel, Hiel (Qvark), Alpro (Skyr) und Dr. Oetker (Crème VEGA).

Oder diesen einfach selbst machen: Pflanzenjoghurt in einem Kaffeefilter, Küchen- oder Mulltuch in einem Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank etwa 8 Stunden (z. B. über Nacht) abtropfen lassen. 500 g Sojajoghurt entsprechen ca. 250 g Soja-, Quark“.

## Milchprodukte - du willst doch wohl keine Babys behlauen?!

Kühe geben aus dem gleichen Grund Milch wie Menschen und andere Säugetiere: um ihre Jungen zu ernähren. In der Milchindustrie werden ihnen die Babys jedoch kurz nach der Geburt entrisen.



Statt Milch kannst du für dein Rezept einfach die gleiche Menge der folgenden pflanzlichen Drinks verwenden:

- Sojadrink (besonders gute Backeigenschaften)
- Hafadrink
- Mandeldrink
- Dinkeldrink
- Haselnußdrink
- Reisdink

**Tipp:** Ungesüßte Geschmacksrichtungen eignen sich am besten zum Backen. Bei gesüßten Drinks solltest du die Zuckermenge entsprechend anpassen.

## Buttermilchalternative

- 250 ml ungesüßter Sojadrink
- 15 ml (circa 1 EL) Zitronensaft, Apfel- oder weißer Balsamessig



Beides gut vermischen und kurz stehen lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.



## Honig

Es ist nicht süß, anderen etwas wegzunehmen.

Bienen arbeiten lange für ihren Honig, den sie für ein gesundes Leben brauchen. In der industriellen Honigproduktion wird dieser allerdings durch minderwertiges Zuckerwasser ersetzt.

In der Regel kannst du Honig einfach 1:1 mit folgenden flüssigen Süßungsmitteln auf pflanzlicher Basis austauschen:

- Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft
- Ahorn-, Dattel-, Johannisbrot- oder Zuckerrübensirup
- Reissirup oder Vollreismalz

## Gelatine

Knochen und Haut haben nichts im Kuchen zu suchen.

Schweine sind einfühlsame, intelligente und saubere Tiere. Trotzdem werden sie in engen und dreckigen Boxen eingepfercht und häufig bei vollem Bewusstsein getötet.

Leckere Tortenfüllungen, -cremes und Fruchtkompotts lassen sich auch wunderbar ohne Gelatine zubereiten. Als Alternativen kannst du folgende Produkte verwenden:

Agar-Agar mit der Flüssigkeit verrühren, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. 6 Stunden oder besser über Nacht kaltstellen.  
→ Dosierung: 1-2 TL auf 500 ml Flüssigkeit.

Johannisbrotkernmehl bindet sogar kalt.  
→ Dosierung: 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit

Guarkernmehl muss in etwas Flüssigkeit aufgeköchelt werden und kann dann unter die Creme oder Füllung gehoben werden.  
→ Dosierung: 2,5 TL für 500 ml Flüssigkeit

Stärke und Puddingpulver mit etwas kalter Flüssigkeit anrühren. Restliche Flüssigkeit aufkochen, angerührtes Pulver hinzugeben und noch mal aufkochen.  
→ Dosierung: 3-4 TL Stärke auf 500 ml Flüssigkeit



## Verzieren und Dekorieren

Schokoladenüberzüge und Verzierungen lassen sich wunderbar ganz ohne Tierleid kreieren. Auch das Überziehen von Torten und das Füllen von Keksen sind mühelos vegan möglich. Bei Zartbitterkuvertüre auf Sorten ohne Milchpulver zurückgreifen oder vegane Reismilchkuvertüre ausprobieren.

Bei bunten Verzierungen und Lebensmittelfarbe pflanzliche Produkte wählen. Niemand will als „echtes Karmin“ oder E120 deklarierte versteckte Läuse im Kuchen.

Marzipan ist rein pflanzlich, und auch Nougat und fertiges Rollfondant sind oft „aus Versehen vegan“.



Mit diesen Tipps kannst du im Nullkommanichts solche Leckereien zaubern!



Mit ganz viel gemacht

Hinweis: Alle oben genannten Produkte sind zum Zeitpunkt der Herstellung und Veröffentlichung dieser Infos vegane Produkte (Stand: März 2022). Bitte prüfe vor jedem Kauf die Zutatenlisten, da viele Firmen ihre Zutaten ändern, ohne dies bekannt zu machen. Die Nennung einer Firma in dieser Liste geht nicht mit der Unterstützung einer bestimmten Firma einher.

PETA Deutschland e.V. Frießheimer Str. 3 • 70499 Stuttgart • +49 711 860 591-0 • info@peta.de • PETA.de

PETA