



Bild: Glücksburger Schloss

"Backzauber in Glücksburg" Backstube
(vegan, Glücksburg liegt im Kreis Schleswig
- Flensburg in Schleswig-Holstein)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

This document is lizensiert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte Leser und Leserinnen, willkommen zu unserem neuen kostenlosen veganen Backbuch! Hier finden Sie eine Sammlung von köstlichen Rezepten, die Ihnen in leicht verständlicher Sprache ermöglichen, Ihr eigenes Backparadies zu kreieren. Von herzhaftem Brot über vielfältige Brötchen bis hin zu verlockenden Kuchen und Torten – in diesem Buch finden Sie eine reiche Auswahl an Backkreationen, die Ihre Sinne verwöhnen werden. Ob Sie ein erfahrener Bäcker sind oder gerade erst Ihre ersten Schritte in der Backwelt unternehmen, dieses kostenlose PDF - Buch bietet für jeden Geschmack und jeden Backlevel etwas. Von klassischem Roggen- und Weizenbrot bis hin zu verführerischen Torten wie dem Schwarzwälder-Kirsch-Meisterwerk, finden Sie hier einfache und kreative Rezepte, die Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen werden.

Tauchen Sie ein in die Welt die vegan "Backzauber in Glücksburg" Backstube mit duftenden Roggenbrötchen, knusprigen Baguettes und saftigen Vollkornbroten aus Deutschland und unseren Nachbarländern. Oder verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit einer Vielzahl von Brötchen für jeden Anlass - sei es ein gemütliches Frühstück, ein entspannter Mittagssnack oder ein Picknick im Park. Wir haben auch an die Naschkatzen gedacht und präsentieren Ihnen eine Auswahl an köstlichen Kleingebäcken, die jedes Kaffeekränzchen zu einem Highlight machen. Von Pflaumenkuchen bis hin zu Schillerlocken, hier findet jeder sein Lieblingsstückchen.

Erforschen Sie die Freuden des Backens, experimentieren Sie mit neuen Aromen und kreieren Sie Kunstwerke, die nicht nur Ihre Lieben verzaubern, sondern auch Ihnen selbst ein Gefühl der Erfüllung bringen. Mit detaillierten Anleitungen und hilfreichen Tipps möchten wir Sie auf Ihrem Backabenteuer begleiten und Ihnen das Vertrauen geben, Ihre eigenen Backmeisterwerke zu erschaffen. Wir hoffen, dass Ihnen dieses kostenlose vegane Backbuch Inspiration und Freude bereitet. Bringen Sie Ihren Ofen zum Glühen und lassen Sie sich von den herrlichen Düften und Geschmäckern verzaubern. Genießen Sie die kleine Reise durch unsere Backwelt und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Ihr Back-Enthusiast

Marcus Petersen -Clausen

von <https://www.koche-nord.de>

Inhalt:

Brot, Seite: 03 - 180

Brötchen, Seite: 181 - 264

Kleingebäck, Seite: 264 - 298

Kuchen und Torten, Seite: 298 - 384

Zuckerfreien und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit, Seite: 376 - 408

Glutenfreie und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit, Seite: 409 - 445



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

5 Kornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

100 Gramm Haferflocken

100 Gramm Roggenflocken

100 Gramm Dinkelflocken

100 Gramm Gerstenflocken

100 Gramm Hirseflocken

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

350 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)



Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, Haferflocken, Roggenflocken, Dinkelflocken, Gerstenflocken, Hirseflocken und Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Fortsetzung: **5 Kornbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes 5-Kornbrot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 35-40 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene 5-Kornbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Anisbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Allzweck Mehl (Typ 405 oder 550)

1 Päckchen Trockenhefe

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel gemahlener Anis

300 Milliliter warmes Wasser

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.

Fetten Sie eine Kastenform leicht ein.

Mischen Sie die trockenen Zutaten:



Geben Sie das Mehl, die Trockenhefe, das Salz, den Zucker und den gemahlenden Anis in eine große Schüssel.

Gießen Sie das warme Wasser und das Pflanzenöl in die Schüssel zu den trockenen Zutaten.

Mischen Sie die Zutaten gut mit einem Löffel. Dann kneten Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche für etwa 10 Minuten, bis er glatt und elastisch ist.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem Laib. Legen Sie ihn in die vorbereitete Kastenform.

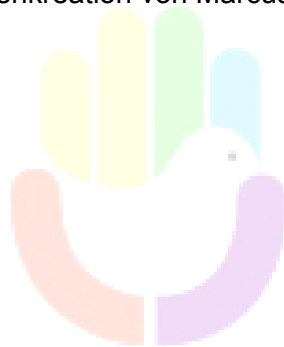
Fortsetzung: **Anisbrot (vegan)**

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten oder bis es goldbraun ist.

Lassen Sie das Anisbrot in der Form für etwa 10 Minuten abkühlen, bevor Sie es aus der Form nehmen. Dann lassen Sie es auf einem Rost vollständig abkühlen.

Unser Tipp:

Dieses köstliche Anisbrot ist eine Eigenkreation von Marcus Petersen - Clausen von Köche-Nord.de



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Baguette (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2-3 gleich große Teile teilen.

Formen Sie jedes Teigstück zu einer langen, dünnen Baguetteform. Sie können die Oberseite leicht einschneiden, um die typische Baguetteform zu erhalten.

Fortsetzung: **Baguette (vegan)**

Legen Sie die Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Decken Sie die Baguettes wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie sie weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Backblech mit den Baguettes in den vorgeheizten Ofen und backen Sie sie etwa 20-25 Minuten, bis sie eine goldbraune Kruste haben.

Sie können prüfen, ob die Baguettes fertig sind, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Sie sollten hohl klingen.

Lassen Sie die gebackenen Baguettes auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Bauernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Bauernbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Cougnou oder La Mère Noël

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl

75 Gramm Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

250 Milliliter Pflanzendrink (zum Beispiel Hafermilch)

60 Gramm pflanzliche Margarine

1 Prise Salz

Außerdem:

ein paar Rosinen oder Schokoladenstückchen für die Dekoration (optional)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des Pflanzendrinks und einer Prise Zucker vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Mehl, den restlichen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, den Pflanzendrink und die pflanzliche Margarine hinzu.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist. Falls der Teig zu klebrig ist, können Sie etwas Mehl hinzufügen.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, bedecken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

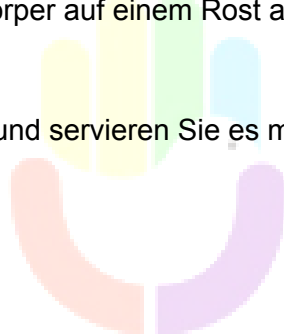
Fortsetzung: **Belgisches Cougnou oder La Mère Noël**

Teilen Sie den aufgegangenen Teig in zwei Teile. Formen Sie einen Teil zu einem runden Laib, der den Körper von La Mère Noël darstellt, und formen Sie den anderen Teil zu einem länglichen Laib, der den Kopf und die Arme darstellt. Verzieren Sie den Kopf mit Rosinen oder Schokoladenstückchen, um Gesichtszüge zu formen.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C vor und backen Sie die Brote etwa 25-30 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie La Mère Noël und den Körper auf einem Rost abkühlen.

Schneiden Sie das Brot in Scheiben und servieren Sie es mit einem leckeren Aufstrich oder Marmelade.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Luikse Wafels (vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder 550)

7 Gramm Trockenhefe

125 Milliliter Pflanzendrink (zum Beispiel Sojamilch)

60 Gramm pflanzliche Margarine

50 Gramm Zucker

eine Prise Salz

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

100 Gramm grobe Perlzucker Stücke (zur Not können Sie groben Kandiszucker verwenden)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des Pflanzendrinks und einer Prise Zucker vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, den restlichen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, den Pflanzendrink, die pflanzliche Margarine und den optionalen Vanilleextrakt oder Vanillezucker oder Vanillezucker hinzu.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

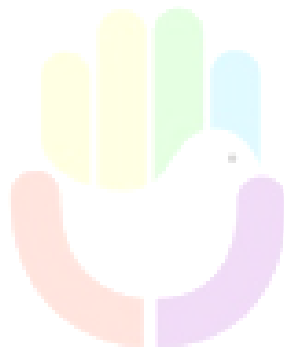
Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Fortsetzung: **Belgisches Luikse Wafels (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, fügen Sie die Perlzucker Stücke hinzu und kneten Sie den Teig vorsichtig, um die Stücke gleichmäßig zu verteilen.

Heizen Sie Ihr Waffeleisen vor und fetten Sie es leicht ein. Formen Sie kleine Portionen des Teigs zu Kugeln und legen Sie sie in das Waffeleisen. Backen Sie die Waffeln gemäß den Anweisungen Ihres Waffeleisens, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Servieren Sie die Luikse Wafels warm, vielleicht mit etwas Puderzucker oder Obst nach Belieben.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Pain de Campagne (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550 oder 812)

300 Milliliter lauwarmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers und 1 Teelöffel Zucker vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und 1 Teelöffel Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

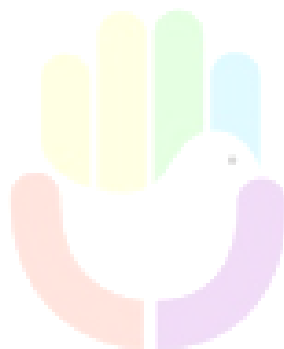
Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Belgisches Pain de Campagne (vegan)**

Nehmen Sie den aufgegangenen Teig aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem runden Laib. Sie können ihn leicht bemehlen, um das Formen zu erleichtern.

Legen Sie den geformten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backen Sie das Brot etwa 30-35 Minuten lang bei 220°C, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Pain de Campagne auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Belgisches Pain d'Epi (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Mehl zum Bestäuben

ein wenig zusätzliches Wasser

Zuerst müssen Sie die Hefe aktivieren. Nehmen Sie eine kleine Schüssel und geben Sie die Trockenhefe hinein. Fügen Sie 2 Esslöffel vom lauwarmen Wasser hinzu und rühren Sie es gut um. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Dann die Hefemischung und das restliche lauwarme Wasser hinzufügen. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Fügen Sie das Olivenöl hinzu und kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor. Wenn Ihr Ofen einen Pizzastein hat, legen Sie ihn in den Ofen und lassen Sie ihn ebenfalls aufheizen.

Fortsetzung: **Belgisches Pain d'Epi (vegan)**

Teilen Sie den aufgegangenen Teig in 2 gleichgroße Teile. Formen Sie jeden Teil zu einem länglichen Laib. Verleihen Sie jedem Laib die Form eines Ährenblattes, indem Sie mit einer Schere die Ränder der Laibe in Abständen einschneiden.

Wenn Sie einen Pizzastein benutzen, können Sie die Laibe direkt darauf legen. Andernfalls legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 200°C und schieben Sie das Brot in den Ofen. Backen Sie es etwa 25-30 Minuten lang, bis es goldbraun ist, und holen Sie es dann aus dem Ofen.

Lassen Sie das Pain d'Epi auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Pain d'Epi (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Mehl zum Bestäuben

ein wenig zusätzliches Wasser

Zuerst müssen Sie die Hefe aktivieren. Nehmen Sie eine kleine Schüssel und geben Sie die Trockenhefe hinein. Fügen Sie 2 Esslöffel vom lauwarmen Wasser hinzu und rühren Sie es gut um. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Dann die Hefemischung und das restliche lauwarme Wasser hinzufügen. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Fügen Sie das Olivenöl hinzu und kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Wenn Ihr Ofen einen Pizzastein hat, legen Sie ihn in den Ofen und lassen Sie ihn ebenfalls aufheizen.

Fortsetzung: **Belgisches Pain d'Epi (vegan)**

Teilen Sie den aufgegangenen Teig in 2 gleichgroße Teile. Formen Sie jeden Teil zu einem länglichen Laib. Verleihen Sie jedem Laib die Form eines Ährenblattes, indem Sie mit einer Schere die Ränder der Laibe in Abständen einschneiden.

Wenn Sie einen Pizzastein benutzen, können Sie die Laibe direkt darauf legen. Andernfalls legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 200°C und schieben Sie das Brot in den Ofen. Backen Sie es etwa 25-30 Minuten lang, bis es goldbraun ist, und holen Sie es dann aus dem Ofen.

Lassen Sie das Pain d'Epi auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Stoofstraatse Brood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Mehl zum Bestäuben

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und das Olivenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Wenn Sie einen Pizzastein haben, legen Sie ihn in den Ofen und lassen Sie ihn ebenfalls aufheizen.

Fortsetzung: **Belgisches Stooftstraatse Brood (vegan)**

Teilen Sie den aufgegangenen Teig in zwei gleichgroße Teile. Formen Sie jeden Teil zu einem länglichen Laib oder einer runden Form, je nachdem, welche Form Sie bevorzugen.

Wenn Sie einen Pizzastein verwenden, können Sie die Laibe direkt darauf legen. Andernfalls legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 200 Grad Celsius und schieben Sie das Brot in den Ofen. Backen Sie es etwa 25-30 Minuten lang, bis es goldbraun ist.

Lassen Sie das Stooftstraatse Brood auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches Tijgerbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

300 Milliliter lauwarmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

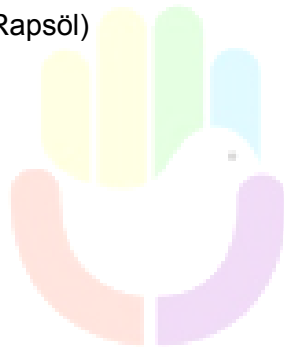
2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Für das Tijger Muster:

2 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

2 Esslöffel Pflanzenöl

eine Prise Salz



In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers und 1 Teelöffel Zucker vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und 1 Teelöffel Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

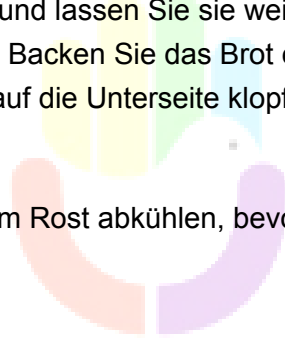
Fortsetzung: **Belgisches Tijgerbrood (vegan)**

In einer kleinen Schüssel das Kakaopulver, 2 Esslöffel Pflanzenöl und eine Prise Salz vermengen, um das Tijger Muster herzustellen.

Teilen Sie den Teig in zwei Hälften. Drücken Sie jedes Teigstück flach und breiten Sie das Tijger Muster gleichmäßig darauf aus. Falten Sie den Teig über das Muster und kneten Sie ihn leicht, um das Muster zu verteilen.

Legen Sie die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie sie weitere 30 Minuten ruhen. Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Backen Sie das Brot etwa 20-25 Minuten, bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Tijger Brood auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Belgisches West-Vlaams Desembrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

300 Milliliter lauwarmes Wasser

100 Gramm aktiver Sauerteigansatz (vegan)

10 Gramm Salz

etwas Mehl zum Bestäuben

Wenn Sie noch keinen aktiven Sauerteigansatz haben, können Sie zuerst 100 g Mehl und 100 ml Wasser in einem Einmachglas mischen. Lassen Sie das Gemisch an einem warmen Ort 24 Stunden lang stehen, bis es zu gären beginnt. Sobald es Blasen bildet, ist Ihr Sauerteig bereit.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, den aktiven Sauerteig, das lauwarme Wasser und das Salz vermengen. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht. Der Teig wird klebrig sein, das ist normal. Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 12 Stunden lang ruhen. Der Teig wird während dieser Zeit aufgehen und Blasen bilden.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor. Sie können auch einen gusseisernen Topf mit Deckel vorheizen, in dem Sie das Brot backen werden. Bestäuben Sie eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl und legen Sie den Teig darauf. Falten Sie den Teig vorsichtig ein paar Mal, um ihm Form zu geben. Legen Sie den Teig in den gusseisernen Topf, wenn Sie einen verwenden.

Wenn Sie keinen gusseisernen Topf verwenden, können Sie das Brot auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen. Backen Sie das Brot etwa 30-40 Minuten lang bei 220 Grad Celsius (mit Deckel, wenn im Topf) und dann weitere 15-20 Minuten bei 200 Grad Celsius ohne Deckel. Das Brot sollte goldbraun und knusprig sein. Lassen Sie das West-Vlaams Desembrood auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und genießen.

Chilibrot (vegan)

Menge: 1 Laib

240 - 250 Gramm Mehl (am besten Allzweckmehl)

1 Esslöffel Backpulver

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Chilipulver (je nach Geschmack)

60 - 70 Gramm gehackte grüne Chilis (mild oder scharf, je nachdem, wie scharf Sie es mögen)

75 Gramm gehackte rote Paprika

90 - 95 Gramm Maiskörner (aus der Dose oder frisch)

240 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

1 Esslöffel Essig (zum Beispiel Apfelessig)

60 Milliliter pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180°C vor und legen Sie eine Brotform (ungefähr 23 cm x 13 cm) mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das Mehl, das Backpulver, das Salz und das Chilipulver.

Geben Sie die gehackten grünen Chilis, die gehackte rote Paprika und die Maiskörner in die Schüssel und rühren Sie alles gut um.

In einer kleinen Schüssel vermengen Sie die Pflanzenmilch mit dem Essig und lassen es kurz stehen. Dadurch entsteht eine Art Ersatz für Buttermilch, der das Brot fluffig macht.

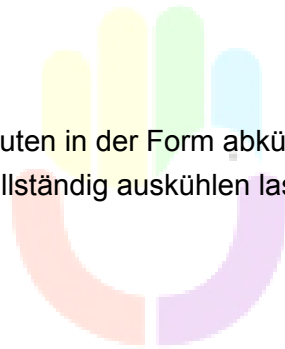
Fortsetzung: **Chilibrot (vegan)**

Gießen Sie die Pflanzen - Milchmischung und das pflanzliche Öl über die trockenen Zutaten und rühren Sie, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform und streichen Sie ihn glatt.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten oder bis es goldbraun ist. Sie können mit einem Zahnstocher in die Mitte des Brots stechen, um sicherzustellen, dass es durchgebacken ist – wenn der Zahnstocher sauber herauskommt, ist das Brot fertig.

Lassen Sie das Chilibrot etwa 10 Minuten in der Form abkühlen, bevor Sie es aus der Form nehmen und auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Dänisches Hvedebrød (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 550)

300 Milliliter Wasser

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

In einer kleinen Schüssel das Wasser und die Trockenhefe vermengen. Lassen Sie es etwa 5 Minuten stehen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Gießen Sie die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor. Formen Sie den Teig zu länglichen Brötchen oder einem Laib, je nachdem, wie Sie Ihr Hvedebrød bevorzugen.

Backen Sie die Brötchen oder den Laib im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten lang oder bis sie goldbraun und fest sind. Lassen Sie das Hvedebrød auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es genießen.

Unsere Tipps:

Das vegane dänische Hvedebrød eignet sich perfekt als Beilage zu verschiedenen Gerichten oder für Frühstück Sandwiches.

Dänisches Knækbrød (vegan)

Menge: 1 Laib

200 Gramm Weizenvollkornmehl

50 Gramm Haferflocken

50 Gramm Leinsamen

50 Gramm Sonnenblumenkerne

50 Gramm Kürbiskerne

1 Teelöffel Salz

250 Milliliter Wasser

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel das Weizenvollkornmehl, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Salz vermengen.

Gießen Sie nach und nach das Wasser in die Schüssel und rühren Sie die Mischung, bis ein Teig entsteht. Der Teig sollte nicht zu klebrig sein, daher kann es sein, dass Sie nicht die gesamte Wassermenge benötigen.

Legen Sie ein Backpapier auf ein Backblech.

Den Teig gleichmäßig auf dem Backpapier ausrollen. Verwenden Sie ein Nudelholz, um den Teig dünn auszurollen. Je dünner, desto knuspriger wird das Knækbrød.

Fortsetzung: **Dänisches Knækbrød (vegan)**

Mit einem Messer oder einem Teigrad das ausgerollte Teigstück in Quadrate oder Rechtecke schneiden.

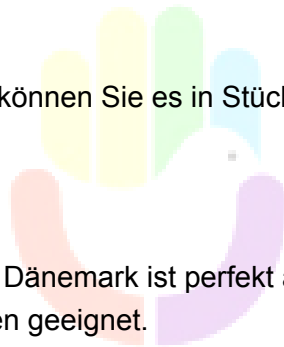
Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und das Knækbrød etwa 20-25 Minuten backen oder bis es knusprig und goldbraun ist.

Das gebackene Knækbrød aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.

Sobald das Knækbrød abgekühlt ist, können Sie es in Stücke brechen und genießen.

Unsere Tipps:

Das köstliche vegane Knækbrød aus Dänemark ist perfekt als Snack, zum Dippen oder als Beilage zu Aufstrichen und Suppen geeignet.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Dänisches Rugbrød (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Roggenmehl (Typ 1150 oder Type 997)

250 Gramm Weizenvollkornmehl (Type 1050 oder Type 812)

250 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Brotgewürz (Kümmel und Fenchel sind beliebt)

1 Teelöffel Apfelessig

In einer großen Schüssel das Roggenmehl und Weizenvollkornmehl vermengen.

In einer separaten Schüssel das Wasser, Salz, Zucker, Brotgewürz und Apfelessig vermengen. Rühren Sie die Mischung gut um.

Gießen Sie die flüssige Mischung in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform.

Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig stechen, damit er gleichmäßig backt.

Bedecken Sie die Form mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen vergrößert hat.

Fortsetzung: **Dänisches Rugbrød (vegan)**

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 45-50 Minuten lang oder bis es fest ist und eine harte Kruste bildet.

Lassen Sie das Brot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Das dänische Rugbrød eignet sich gut für Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Salaten.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Dänisches Tvebak (vegan)

Menge: 1 Laib

200 Gramm Weizenmehl (Type 550)

75 Gramm Zucker

1 Teelöffel Vanillezucker

75 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz vermengen.

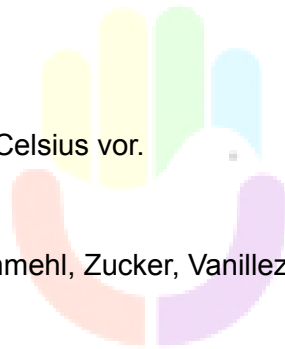
In einer separaten kleinen Schüssel das Backpulver im Wasser auflösen.

Gießen Sie die aufgelöste Backpulvermischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten.

Kneten Sie die Zutaten zu einem Teig.

Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem langen, dünnen Strang.

Schneiden Sie den Strang in etwa 1 cm dicke Stücke.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung: **Dänisches Tvebak (vegan)**

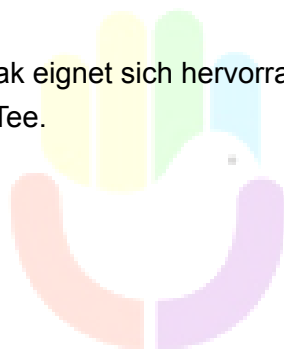
Legen Sie die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Tvebak im vorgeheizten Ofen etwa 10-12 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Tvebak auf einem Rost vollständig abkühlen.

Unsere Tipps:

Das köstliche vegane dänische Tvebak eignet sich hervorragend als knuspriger Snack oder zum Eintauchen in Kaffee oder Tee.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Dinkel Vollkornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Dinkel-Vollkornmehl

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Dinkel-Vollkornmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehlschüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Dinkel Vollkornbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Dinkel-Vollkornbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fitnessbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

250 Gramm Haferflocken

50 Gramm Sonnenblumenkerne

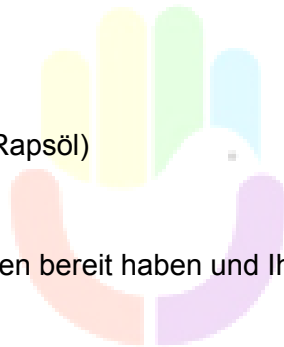
50 Gramm Leinsamen

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Backpulver

400 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)



Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Salz und Backpulver vermengen.

Gießen Sie das warme Wasser und das Pflanzenöl in die Schüssel.

Rühren Sie alle Zutaten gut zusammen, bis ein dicker Teig entsteht.

Lassen Sie den Teig in der Schüssel etwa 10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken und Samen Flüssigkeit aufnehmen können.

Fortsetzung: **Fitnessbrot (vegan)**

Legen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack. Sie können es auch in eine Brotform legen, wenn Sie eine haben.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 45-50 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Fitnessbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fladenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

2 Tassen Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Backpulver

3/4 Tasse warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, Salz und Backpulver vermengen.

Fügen Sie das warme Wasser und das Pflanzenöl hinzu.

Kneten Sie die Zutaten gut, bis ein weicher Teig entsteht. Wenn der Teig klebrig ist, fügen Sie etwas mehr Mehl hinzu.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch und lassen Sie den Teig 30 Minuten ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen.

Heizen Sie eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze vor.

Teilen Sie den Teig in kleine Portionen und formen Sie daraus flache Fladen. Sie können den Teig mit den Händen oder einem Nudelholz ausrollen.

Legen Sie die Fladen in die heiße Pfanne und backen Sie sie, bis sie auf der Unterseite goldbraun sind (ca. 2-3 Minuten).

Drehen Sie die Fladen um und backen Sie die andere Seite ebenfalls goldbraun. Lassen Sie die gebackenen Fladenbrote kurz abkühlen und genießen Sie sie am besten frisch und warm.

Flensburger Westufer-Knoblauch-Brot (vegan)

Menge: 1 Brot

1000 Gramm Maismehl

1 Würfel Hefe (oder 2 Tütchen Trockenhefe)

1 Esslöffel Kräutersalz

0.5 Liter kalte (!) Mandelmilch

100 - 150 Gramm Margarine

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser

3 Esslöffel Salatkräuter

11 - 15 Knoblauchzehen



Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann sieben Sie das Mehl in eine größere Schüssel, geben die restlichen Zutaten dazu und kneten alle Zutaten mit den Händen zusammen. Danach decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen den Teig an einem warmen Ort etwa 45 Minuten abgedeckt gehen. Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig noch einmal kräftig mit den Händen durch und füllen ihn anschließend in eine mit Margarine eingefettete Backform. Nun decken Sie die Form bitte nochmal mit dem Geschirrtuch zu und lassen den Teig erneut 20 Minuten gehen lassen. Am Ende der erneuten Ruhezeit heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und backen das Brot dann auf der unteren Schiene etwa 35-45 Minuten (bitte gucken Sie zwischendurch nach dem Gebäck, jeder Backofen ist anders!!!).

Französisches Bâtard (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute ruhen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie den Teig ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und formen Sie auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche einen Laib. Sie können dem Brot eine längliche Form geben, wie bei einem Bâtard.

Fortsetzung: **Französisches Bâtard (vegan)**

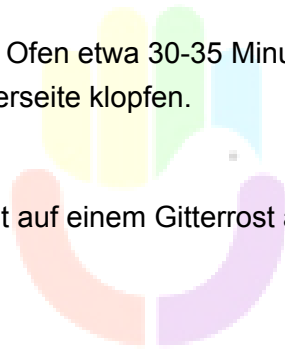
Legen Sie den geformten Brotlaib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen. Währenddessen heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn das Brot erneut aufgegangen ist, können Sie es leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ihm eine schöne Optik zu verleihen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Fougasse (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

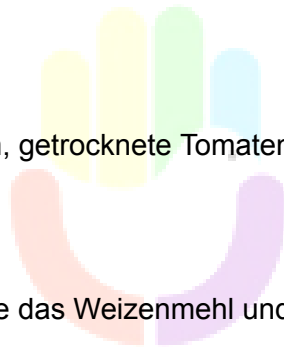
7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:

eventuelle Zutaten nach Wahl: Oliven, getrocknete Tomaten, Kräuter, Zwiebeln, oder andere Gewürze



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung und 2 Esslöffel Olivenöl hinzu.

Alles gut miteinander vermengen, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Französisches Fougasse (vegan)**

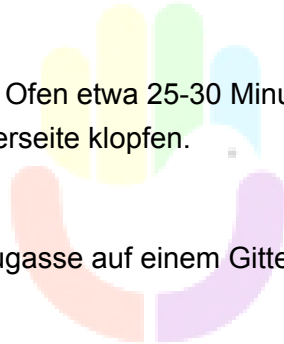
Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Formen Sie den Teig in die Form eines Blattes oder einer Gabel mit mehreren Zinken, wie es für Fougasse typisch ist.

Sie können nun nach Belieben zusätzliche Zutaten wie Oliven, getrocknete Tomaten, Kräuter, Zwiebeln oder Gewürze auf den Teig legen und leicht eindrücken.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Fougasse auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Pain aux Céréales (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

50 Gramm gemischte Körner (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haferflocken)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Braten und zum Bestreichen des Brotes)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung und fügen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die gemischten Körner zum Teig hinzu und kneten Sie sie gleichmäßig in den Teig ein.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Französisches Pain aux Céréales (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Mit einem scharfen Messer oder Rasiermesser können Sie eine schräge Linie auf die Oberfläche des Brotes ritzen, um ihm ein dekoratives Muster zu verleihen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Pain aux Céréales-Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein leckeres veganes Pain aux Céréales-Brot mit Körnern, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder mit Aufstrichen servieren lässt.

Französisches Pain aux Noix (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

100 Gramm gehackte Walnüsse

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung und fügen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die gehackten Walnüsse zum Teig hinzu und kneten Sie sie gleichmäßig in den Teig ein.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Französisches Pain aux Noix (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

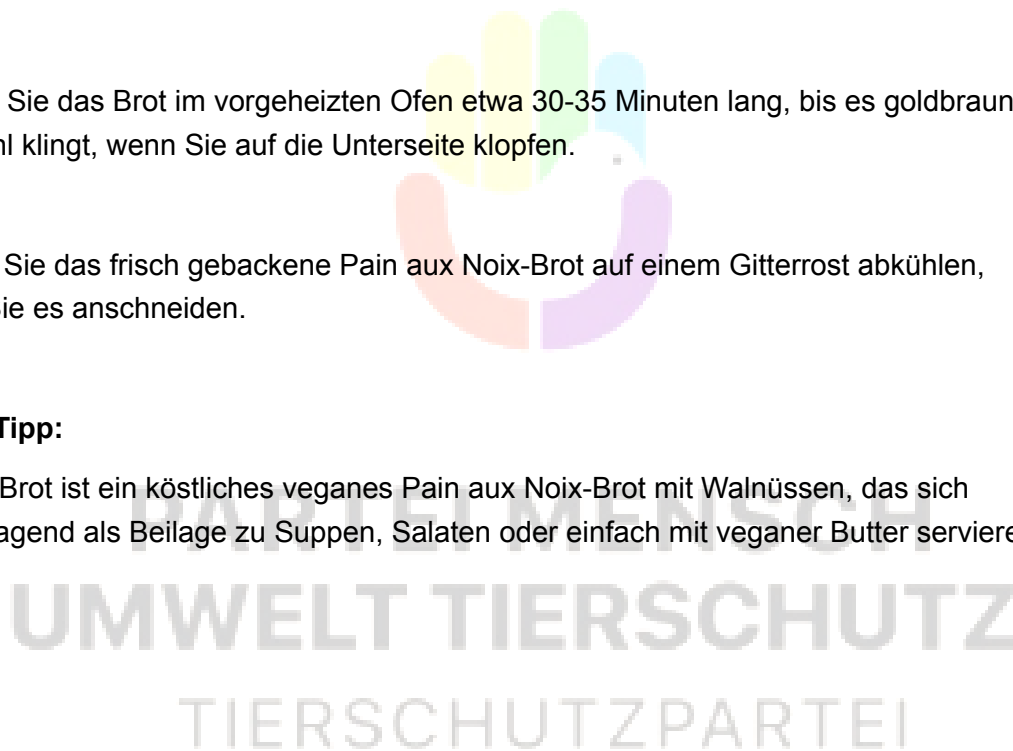
Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Pain aux Noix-Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Dieses Brot ist ein köstliches veganes Pain aux Noix-Brot mit Walnüssen, das sich hervorragend als Beilage zu Suppen, Salaten oder einfach mit veganer Butter servieren lässt.



Französisches Pain Complet (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Vollkornweizenmehl

7 Gramm Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Vollkornweizenmehl und 1 Teelöffel Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

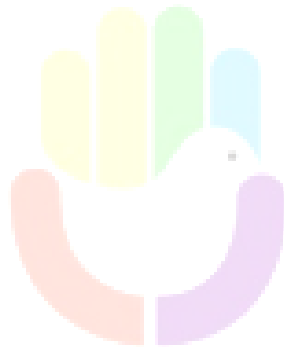
Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Französisches Pain Complet (vegan)**

Nehmen Sie den aufgegangenen Teig aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem Brotlaib. Sie können ihn leicht bemehlen, um das Formen zu erleichtern.

Legen Sie den geformten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backen Sie das französische Pain Complet etwa 30-35 Minuten lang bei 220 Grad Celsius, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Brot auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Pain de Mie (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

50 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Esslöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser. Lassen Sie es eine Minute stehen, bis es schäumt.

Fügen Sie die pflanzliche Milch und das Pflanzenöl zum Hefe-Wasser-Gemisch hinzu.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Milch-Öl-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Esslöffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Französisches Pain de Mie (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn in eine gefettete Kastenform für Brot.

Decken Sie die Form ab und lassen Sie den Teig erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Backen Sie das Brot in der Kastenform im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Oberseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Pain de Mie-Brot in der Form abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Dieses weiche und vegane Pain de Mie-Brot, eignet sich perfekt für Sandwiches und Toast.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Pain d'Épi (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Französisches Pain d'Épi (vegan)**

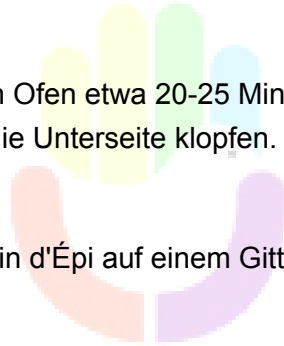
Teilen Sie den Teig in zwei gleichgroße Stücke und formen Sie daraus lange, dünne Baguette-Rollen.

Nun schneiden Sie mit einer Schere diagonal entlang der Baguette-Rollen, etwa im Abstand von 5 cm, aber nicht ganz durch. Die Einschnitte erinnern an Ähren an einem Stängel.

Legen Sie die geformten Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brote im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten lang, bis sie goldbraun sind und hohl klingen, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie die frisch gebackenen Pain d'Épi auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie anschneiden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Pain Poêlé (vegan)

Menge: 8 - 10 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Braten)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, nehmen Sie kleine Portionen davon und formen Sie sie zu flachen, runden Brötchen.

Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

Legen Sie die Teiglinge in die Pfanne und braten Sie sie von beiden Seiten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dies dauert etwa 3-4 Minuten pro Seite.

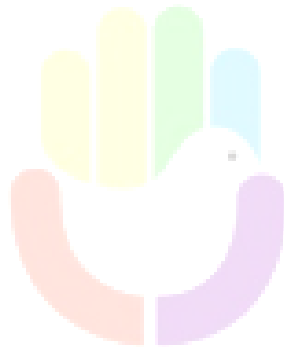
Fortsetzung: **Französisches Pain Poêlé (vegan)**

Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Teiglinge gebraten sind.

Lassen Sie die gebackenen Brötchen auf einem Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Unser Tipp:

Dieses köstliche und rustikale Pain Poêlé-Brot passt gut zu Suppen, Eintöpfen oder als Beilage zu vielen Gerichten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Französisches Pain Poilâne (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Vollkornmehl (Typ 1050 oder 1700)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Vollkornmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände benutzen.

Decken Sie den Teig ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Laib formen. Sie können dem Brot eine rustikale Form geben, indem Sie es einfach rund machen.

Fortsetzung: **Französisches Pain Poilâne (vegan)**

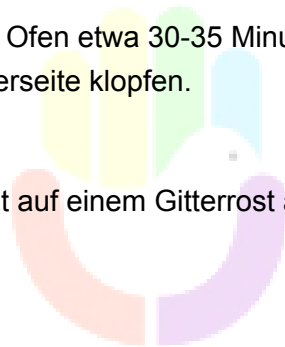
Legen Sie den geformten Brotlaib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in einen Brottopf.

Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen. Währenddessen heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn das Brot erneut aufgegangen ist, können Sie es leicht mit einem scharfen Messer einschneiden. Dies gibt dem Brot eine schöne rustikale Optik.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Graubrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Roggenmehl (Typ 997)

300 Milliliter warmes Wasser

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Roggenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Jetzt den Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Fortsetzung: **Graubrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Haferflockenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

350 Gramm Haferflocken (zarte Haferflocken)

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderer pflanzlicher Süßstoff (optional)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel die Haferflocken, das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen. Falls Sie einen leicht süßen Geschmack mögen, können Sie auch den Ahornsirup hinzufügen.

Den Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Haferflockenbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 35-40 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Heidebrot (vegan)

Menge: 1 Laib

400 Gramm Roggenmehl (Type 1150, Type 1370 oder Type 1740)

200 Gramm Weizenmehl (Type 1050 oder Type 812)

500 Milliliter pflanzliche Buttermilch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

1 Esslöffel gestrichenes Salz

1 Esslöffel Apfelessig oder Zitronensaft

1/2 Teelöffel gemahlener Koriander

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl und das Weizenmehl zusammen.

In einer separaten Schüssel oder einem Krug die pflanzliche Buttermilch, das Salz, den Apfelessig (oder Zitronensaft), den gemahlenden Koriander und die Trockenhefe vermengen.

Gießen Sie die flüssige Mischung in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht. Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180-200 Grad Celsius vor. Geben Sie den Teig in eine geölte oder gefettete Kastenform. Backen Sie das Brot auf der mittleren Schiene des Ofens für etwa 1 Stunde, bis es goldbraun und fest ist. Sie können mit einem Zahnstocher in die Mitte des Brotes stechen - wenn er sauber herauskommt, ist das Brot fertig.

Lassen Sie das Brot aus der Form heraus und vollständig auf einem Rost abkühlen.

Kartoffelbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

300 Gramm Kartoffeln (geschält und gewürfelt, mehligkochende)

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehlschüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Die abgekühlten Kartoffeln zu einem Kartoffelpüree zerdrücken und zum Teig hinzufügen.

Kneten Sie den Teig erneut, bis die Kartoffeln gut verteilt sind.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Fortsetzung: **Kartoffelbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Kartoffelbrot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Kartoffelbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Kastenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie eine Kastenform (Brotbackform) mit Backpapier aus.

Legen Sie den geformten Teig Laib in die vorbereitete Kastenform.

Decken Sie die Kastenform mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie das Brot weitere 15 Minuten ruhen.

Fortsetzung: **Kastenbrot (vegan)**

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie die Kastenform in den vorgeheizten Ofen und backen Sie das Brot etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Oberseite klopfen. Sie sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Kastenbrot in der Form abkühlen, bevor Sie es herausnehmen, in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Klosterbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

Für den Sauerteig:

250 Gramm Roggenmehl (Typ 1150)

250 Milliliter Wasser

100 Gramm aktiver Sauerteig (ASG) (Veganer Ersatz: Roggenmehl und Wasser im Verhältnis 1:1 mischen und stehen lassen, bis es Blasen bildet)

Für den Teig:

150 Gramm Roggenmehl (Typ 1150)

400 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

16 Gramm Salz

1 Teelöffel gemahlene Brotgewürzmischung

350 Milliliter dunkles Bockbier (vegane Option: dunkles veganes Bier)



Mischen Sie 250 Gramm Roggenmehl, 250 Milliliter Wasser und 100 Gramm aktiven Sauerteig (ASG) in einer Schüssel.

Lassen Sie den Sauerteig 24 Stunden an einem warmen Ort stehen. Danach nehmen Sie 100 Gramm davon ab und bewahren es als neuen ASG auf.

In einer großen Schüssel vermengen Sie 150 Gramm Roggenmehl, 400 Gramm Weizenmehl, 16 Gramm Salz und 1 Teelöffel gemahlene Brotgewürzmischung.

Gießen Sie 350 Milliliter dunkles Bockbier (oder veganes dunkles Bier) in die Mehlmischung und rühren Sie alles zu einem Teig zusammen.

Lassen Sie den Teig 30 Minuten ruhen.

Fortsetzung: **Klosterbrot (vegan)**

Kneten Sie den Teig kräftig durch.

Legen Sie den Teig in ein bemehltes Gärkörbchen und decken Sie es ab.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1,5 - 2 Stunden ruhen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Umluft) vor und schalten Sie dann auf Ober-/Unterhitze um.

Stürzen Sie das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie es kräftig und sorgen Sie für Dampf im Ofen (zum Beispiel durch eine Schüssel Wasser), indem Sie 10 Minuten vorbacken.

Reduzieren Sie dann die Temperatur auf 200 Grad Celsius und backen Sie das Brot weitere ca. 50 Minuten, bis es fertig ist. Sie können eine Klopprobe machen, um die richtige Konsistenz zu prüfen.

Lassen Sie das gebackene Klosterbrot gut auskühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Knäckebrot (vegan)

Menge: 1 Laib

200 Gramm Roggenmehl (Typ 997) oder Weizenvollkornmehl

100 Gramm Haferflocken

1 Teelöffel Salz

200 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Außerdem:

1 Esslöffel Körner oder Samen (zum Beispiel Leinsamen oder Sonnenblumenkerne) für mehr Crunch und Geschmack (eventuell)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Roggenmehl (oder Weizenvollkornmehl), Haferflocken und Salz vermengen.

Fügen Sie das warme Wasser und das Pflanzenöl hinzu und rühren Sie, bis ein Teig entsteht. Sie können auch die optionalen Körner oder Samen hinzufügen, um das Knäckebrot interessanter zu machen.

Teilen Sie den Teig in zwei Teile. Legen Sie ein Stück Backpapier auf eine saubere Arbeitsfläche und legen Sie einen der Teigklumpen darauf.

Bedecken Sie den Teig mit einem weiteren Stück Backpapier. Mit einem Nudelholz rollen Sie den Teig aus, bis er sehr dünn ist (ca. 2-3 mm).

Fortsetzung: **Knäckebrot (vegan)**

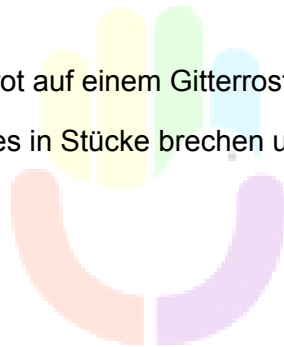
Entfernen Sie das obere Backpapier und schneiden Sie den Teig in gewünschte Stücke oder Rechtecke, um die Knäckebrot - Stücke zu formen.

Legen Sie die Knäckebrot - Stücke auf ein Backblech und schieben Sie sie in den vorgeheizten Ofen.

Backen Sie das Knäckebrot etwa 10-15 Minuten, bis es knusprig und leicht goldbraun ist. Die genaue Backzeit kann je nach Dicke variieren, daher achten Sie darauf, dass es nicht zu dunkel wird.

Lassen Sie das gebackene Knäckebrot auf einem Gitterrost abkühlen.

Sobald es abgekühlt ist, können Sie es in Stücke brechen und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Kürbiskernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm Kürbiskerne (geröstet und ungesalzen)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Rösten Sie die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl, bis sie leicht duften (ca. 3-5 Minuten). Lassen Sie sie abkühlen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, fügen Sie die gerösteten Kürbiskerne hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Kerne gut verteilt sind.

Fortsetzung: **Kürbiskernbrot (vegan)**

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

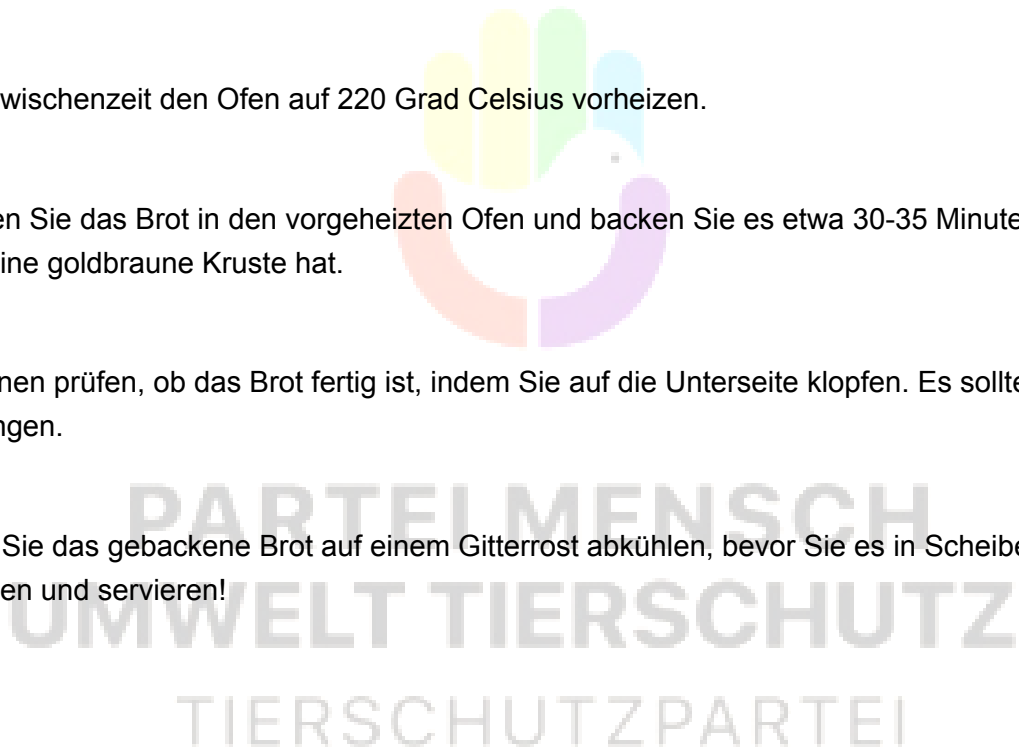
Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



Landbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 1050 oder 812)

300 Milliliter warmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

Mischen Sie das Mehl und das Salz in einer großen Schüssel.

Gießen Sie in einer kleinen Schüssel das warme Wasser und fügen Sie die Trockenhefe hinzu. Rühren Sie vorsichtig um und lassen Sie es etwa 5 Minuten ruhen, bis sich Blasen bilden.

Gießen Sie die Hefe-Wasser-Mischung in die Schüssel mit dem Mehl und dem Salz.

Kneten Sie den Teig gut durch, bis er glatt und elastisch ist. Dies dauert etwa 10 Minuten.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel und bedecken Sie ihn mit einem sauberen Geschirrtuch. Lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa 1,5 Stunden ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Legen Sie den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und formen Sie ihn zu einem Laib.

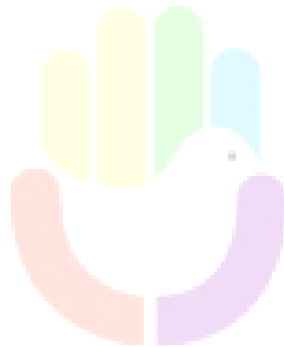
Fortsetzung: **Landbrot (vegan)**

Legen Sie den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Schneiden Sie ein paar Einschnitte in die Oberseite des Brotes.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Brot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Leinsamenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 1050 oder 812)

300 Milliliter warmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

100 Gramm Leinsamen (geschrotet oder ganz, je nach Vorliebe)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

Mischen Sie das warme Wasser und die Trockenhefe in einer kleinen Schüssel. Lassen Sie es etwa 5 Minuten stehen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermengen. Gießen Sie die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Fügen Sie die Leinsamen hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Leinsamen gleichmäßig verteilt sind.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor. Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Brot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Luxenburger Baguette (vegan)

Menge 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

7 Gramm Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

300 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers und 1 Teelöffel Zucker vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

Teig vorbereiten: In einer großen Schüssel das Weizenmehl und 1 Teelöffel Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 1 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Stellen Sie auch eine flache, ofenfeste Schale mit Wasser in den Ofen, um Dampf zu erzeugen.

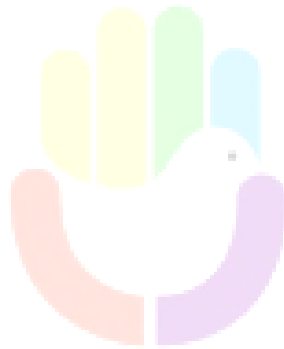
Teilen Sie den aufgegangenen Teig in zwei gleiche Teile. Formen Sie jeden Teil zu einem langen Baguette. Legen Sie die Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Fortsetzung: **Luxenburger Baguette (vegan)**

Mit einem scharfen Messer oder Rasiermesser schneiden Sie einige diagonale Einschnitte in die Oberfläche der Baguettes.

Backen Sie die Baguettes etwa 20-25 Minuten lang bei 220°C, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die Luxemburger Baguettes auf einem Rost abkühlen, bevor Sie sie anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Luxenburger Dagbléi (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550 oder 812)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Außerdem:

ein wenig zusätzliches Mehl zum Bestäuben

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

Teig vorbereiten: In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

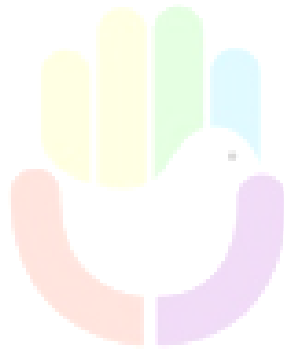
Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor.

Fortsetzung: **Luxemburger Dagbléi (vegan)**

Nehmen Sie den aufgegangenen Teig aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem runden Laib. Sie können ihn leicht bemehlen, um das Formen zu erleichtern.

Legen Sie den geformten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backen Sie das Dagbléi etwa 30-35 Minuten lang bei 220 Grad Celsius, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Luxemburger Dagbléi auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Luxenburger Roggenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

300 Gramm Roggenmehl (Typ 997 oder 1150)

200 Gramm Weizenmehl (Typ 550 oder 812)

7 Gramm Trockenhefe

1 Teelöffel Salz

300 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit 2 Esslöffeln des lauwarmen Wassers vermengen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ruhen, bis sie schäumt.

In einer großen Schüssel das Roggenmehl, Weizenmehl und Salz vermengen. Fügen Sie die aktivierte Hefe, das restliche lauwarme Wasser und 1 Esslöffel Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5-7 Minuten lang auf einer leicht bemehlten Oberfläche, bis er glatt und elastisch ist.

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen, bis er sich verdoppelt hat.

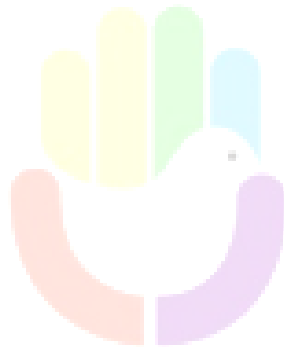
Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Luxenburger Roggenbrot (vegan)**

Nehmen Sie den aufgegangenen Teig aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem Brotlaib. Sie können ihn leicht bemehlen, um das Formen zu erleichtern.

Legen Sie den geformten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backen Sie das Luxemburger Roggenbrot etwa 30-35 Minuten lang bei 220 Grad Celsius, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Brot auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mischbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

250 Gramm Roggenmehl (Typ 997)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, Roggenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Fortsetzung: **Mischbrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Mischbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Naan Brot (vegan)

Menge: 1 Laib

2 Tassen Allzweck Mehl

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Backpulver

3/4 Tasse Sojajoghurt (oder ein anderes pflanzliches Joghurt)

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Außerdem:

2 Knoblauchzehen, gehackt (eventuell)

ein paar frische Korianderblätter, gehackt (eventuell)



Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Allzweck Mehl, Zucker, Salz und Backpulver vermengen.

Fügen Sie das Sojajoghurt und das Pflanzenöl hinzu.

Kneten Sie die Zutaten gut, bis ein weicher Teig entsteht. Wenn der Teig klebrig ist, fügen Sie etwas mehr Mehl hinzu.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch und lassen Sie den Teig 2 Stunden ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und leichter werden.

Fortsetzung: **Naan Brot (vegan)**

Teilen Sie den Teig in kleine Portionen und formen Sie daraus flache, ovale Fladen. Sie können den Teig mit den Händen oder einem Nudelholz ausrollen.

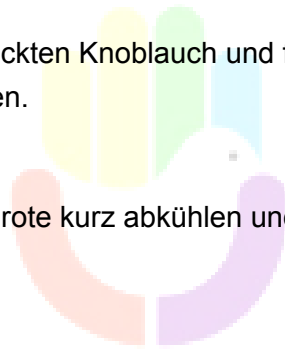
Erhitzen Sie eine Pfanne oder eine Grillpfanne auf mittlerer Hitze.

Legen Sie die Teigfladen in die heiße Pfanne und backen Sie sie, bis sie auf der Unterseite goldbraun sind (ca. 2-3 Minuten).

Drehen Sie die Fladen um und backen Sie die andere Seite ebenfalls goldbraun.

Wenn Sie möchten, können Sie gehackten Knoblauch und frische Korianderblätter auf die noch warmen Naan - Brote streuen.

Lassen Sie die gebackenen Naan - Brote kurz abkühlen und genießen Sie sie am besten frisch und warm.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Beschuit (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

250 Milliliter Pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel das Pflanzenöl und die pflanzliche Milch leicht erwärmen, so dass sie lauwarm sind. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Milch-Mischung zur Mehlmischung hinzufügen und alles gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Den Teig erneut durchkneten und in kleine Portionen teilen.

DARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung: **Niederländisches Beschuit (vegan)**

Formen Sie jede Portion zu flachen runden Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Beschuit auf einem Rost vollständig abkühlen.

Unsere Tipps:

Sie können den veganen niederländischen Beschuit (Zwieback) perfekt mit Aufstrichen oder als Snack servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Bruinbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenvollkornmehl (Type 1700)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel das Wasser leicht erwärmen, so dass es lauwarm ist. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenvollkornmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl zur Mehlmischung hinzufügen.

Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Den Teig erneut durchkneten und in die gewünschte Brotform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

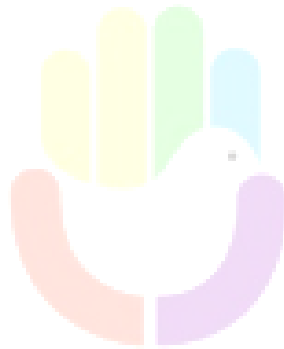
Fortsetzung: **Niederländisches Bruinbrood (vegan)**

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Bruinbrood auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Das köstliche vegane niederländische Bruinbrood (braunes Brot) eignet sich perfekt als Beilage zu Suppen oder Sandwiches.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Fries suikerbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm brauner Zucker

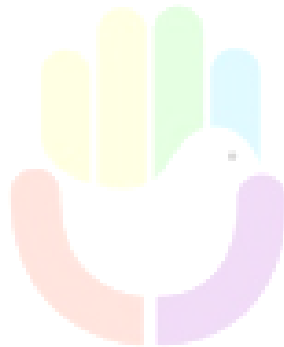
1 Teelöffel Zimt

Für die Zuckermischung:

100 Gramm brauner Zucker

2 Teelöffel Zimt

50 Gramm vegane Margarine



In einer kleinen Schüssel das Pflanzenöl, die pflanzliche Milch und die Trockenhefe vermengen. 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Milch-Mischung zur Mehlmischung hinzufügen und alles gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Fortsetzung: **Niederländisches Fries suikerbrood (vegan)**

In einer kleinen Schüssel den braunen Zucker und den Zimt für die Zucker - Mischung vermengen.

Den Teig erneut durchkneten und in kleine Brötchen oder Stücke teilen.

Jedes Brötchen in der Zuckermischung wälzen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.

Die mit Zucker - Mischung bedeckten Brötchen in eine Kastenform legen.

Backen Sie das Fries Suikerbrood im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 25-30 Minuten lang oder bis es goldbraun ist.

Lassen Sie das Zuckerbrot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Sie können das köstliche vegane niederländische Fries Suikerbrood (Friesisches Zuckerbrot) perfekt als süße Leckerei zum Frühstück oder Kaffee servieren.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Krentenbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

200 Gramm Rosinen oder Korinthen

In einer kleinen Schüssel das Wasser leicht erwärmen, so dass es lauwarm ist. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl zur Mehlmischung hinzufügen.

Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und unter den Teig kneten.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Den Teig erneut durchkneten und in die gewünschte Brotform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

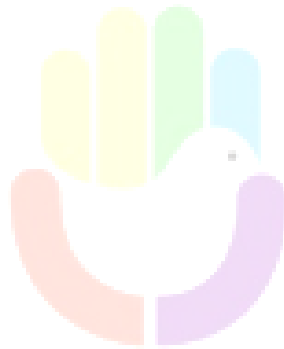
Fortsetzung: **Niederländisches Krentenbrood (vegan)**

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Krentenbrood auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Das niederländische Krentenbrood (Rosinenbrot) eignet sich perfekt als süße Leckerei zum Frühstück oder als Snack.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Niederländisches Limburgs roggebrood (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Roggenmehl (Type 997)

250 Milliliter Wasser

10 Gramm Salz

In einer Schüssel das Roggenmehl und das Salz vermengen.

Das Wasser hinzufügen und alles gut miteinander vermischen, bis ein fester Teig entsteht.

Den Teig in eine rechteckige Form oder in eine Kastenform geben. Drücken Sie den Teig gut fest, um Luftblasen zu vermeiden.

Bedecken Sie die Form mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 24 Stunden ruhen. Dadurch kann das Roggenbrot gären und entwickelt seinen typischen Geschmack.

Nach der Ruhezeit den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Das Roggenbrot im vorgeheizten Ofen etwa 2 Stunden backen. Es ist fertig, wenn es sich fest anfühlt und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Lassen Sie das Limburgs Roggebrood auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Sie können jetzt das köstliche vegane niederländische Limburgs Roggebrood (Roggenbrot aus Limburg) hervorragend mit Aufstrichen oder als Beilage zu herzhaften Gerichten servieren.

Niederländisches Volkorenbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenvollkornmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

In einer kleinen Schüssel das Wasser leicht erwärmen, so dass es lauwarm ist. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenvollkornmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl zur Mehlmischung hinzufügen.

Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Niederländisches Volkorenbrood (vegan)**

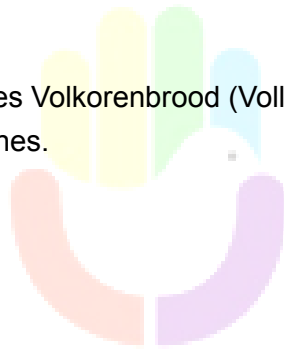
Den Teig erneut durchkneten und in die gewünschte Brotform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Volkorenbrood auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Das köstliche vegane niederländische Volkorenbrood (Vollkornbrot) eignet sich perfekt als Beilage zu Suppen oder Sandwiches.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Witbrood (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel das Wasser leicht erwärmen, so dass es lauwarm ist. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl zur Mehlmischung hinzufügen.

Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Den Teig erneut durchkneten und in die gewünschte Brotform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

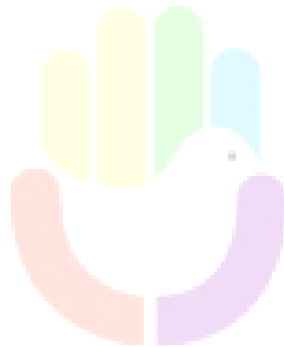
Fortsetzung: **Niederländisches Witbrood (vegan)**

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Witbrood auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Dieses köstliche vegane niederländisches Witbrood (weißes Brot) eignet sich perfekt als Beilage zu vielen Gerichten oder für Sandwiches.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Niederländisches Zuurdesembrood (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Weizenmehl

250 Gramm Vollkornmehl

300 Milliliter lauwarmes Wasser

1 Teelöffel Salz

100 Gramm aktiver Sauerteig (vegan)

Mischen Sie 100 Gramm Mehl mit 100 Milliliter lauwarmem Wasser in einer Schüssel.

Fügen Sie 100 Gramm aktiven Sauerteig hinzu und rühren Sie gut um.

Lassen Sie die Mischung an einem warmen Ort für 4-6 Stunden fermentieren, bis sie Blasen bildet.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das Weizenmehl, Vollkornmehl und Salz.

Gießen Sie den aktiven Sauerteig darüber und fügen Sie nach und nach das lauwarme Wasser hinzu.

Rühren Sie, bis sich ein Teig bildet.

Kneten Sie den Teig auf einer bemehlten Oberfläche für etwa 10 Minuten, bis er elastisch wird.

Fortsetzung: **Niederländisches Zuurdesembrood (vegan)**

Legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, decken Sie ihn mit einem feuchten Geschirrtuch ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort für mindestens 2 Stunden aufgehen.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

Lassen Sie den Laib weitere 30 Minuten ruhen.

Schneiden Sie die Oberseite des Teigs leicht ein.

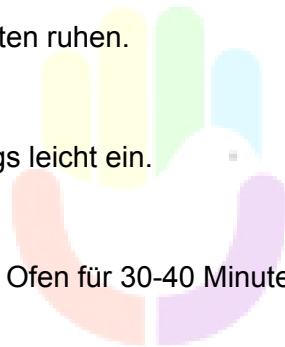
Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen für 30-40 Minuten, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie darauf klopfen.

Lassen Sie das Brot abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Jetzt können Sie Ihr selbstgemachtes veganes niederländisches Sauerteigbrot servieren!

Unsere Tipps:

Das Niederländische Zuurdesembrood (Sauerteigbrot) eignet sich perfekt als Beilage zu vielen Gerichten oder für Sandwiches.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Nussbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Walnüsse oder Haselnüsse)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Fügen Sie die gehackten Nüsse hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Nüsse gut verteilt sind.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Nussbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

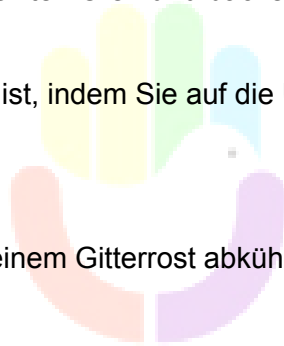
Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Olivenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

100 Gramm entsteinte, gehackte grüne oder schwarze Oliven

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl)

Außerdem:

ein paar Getrocknete Kräuter wie Oregano oder Rosmarin für mehr Geschmack (eventuell)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie das Hefewasser zur Mehlmischung und fügen Sie das Pflanzenöl hinzu.

Fügen Sie die gehackten Oliven und optional getrocknete Kräuter hinzu.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Olivenbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Olivenbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Österreichisches Kartoffelbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl

300 Gramm gekochte Kartoffeln, gestampft (mehligkochende)

200 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Kochen Sie die Kartoffeln und stampfen Sie sie gut.

In einer kleinen Schüssel das pflanzliche Milch und die Trockenhefe vermengen. Lassen Sie es etwa 5 Minuten stehen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Gießen Sie die Hefe-Milch-Mischung, das Pflanzenöl und die gestampften Kartoffeln in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen. Lassen Sie das Brot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Österreichisches Vinschgerl (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 1050 oder 812)

300 Milliliter Wasser

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm Sonnenblumenkerne (eventuell)

In einer kleinen Schüssel das Wasser und die Trockenhefe vermengen. Lassen Sie es etwa 5 Minuten stehen, bis sich Blasen bilden. In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Gießen Sie die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Falls gewünscht, können Sie die Sonnenblumenkerne hinzufügen und den Teig erneut kneten, bis die Kerne gleichmäßig verteilt sind. Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor. Formen Sie den Teig zu länglichen Brötchen (Vinschgerl) und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten lang oder bis sie goldbraun und fest sind. Lassen Sie die Vinschgerl auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie sie genießen.

Unser Tipp:

Vinschgerl passt perfekt zu Aufstrichen, Suppen oder als Beilage zu Hauptgerichten.

Pitabrot (vegan)

Menge: 1 Laib

2 1/4 Teelöffel Trockenhefe (1 Päckchen)

1 Teelöffel Zucker

1 1/2 Tassen warmes Wasser

4 Tassen Allzweck Mehl

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe, Zucker und warmes Wasser vermengen. Lassen Sie es etwa 5-10 Minuten ruhen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Allzweck Mehl und Salz vermengen. Gießen Sie die Hefemischung und Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel. Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist. Teilen Sie den aufgegangenen Teig in kleine Portionen und formen Sie daraus Bällchen (je nach gewünschter Größe der Pitabrote).

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius vor. Rollen Sie jedes Teigbällchen zu einem flachen Kreis aus, der etwa 0,5 cm dick ist. Legen Sie die Teig - Kreise auf ein Backblech und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen etwa 5-7 Minuten, bis sie aufgehen und eine goldbraune Kruste haben. Lassen Sie die gebackenen Pitabrote kurz abkühlen und genießen Sie sie am besten frisch und warm.

Polnisches Chleb na zakwasie (vegan)

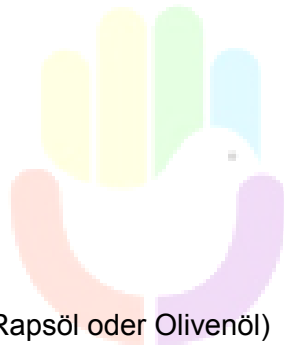
Menge: 1 Laib

Für den Sauerteig:

- 100 Gramm Roggenmehl
- 100 Milliliter lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Apfelessig

Für den Teig:

- 500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)
- 10 Gramm Salz
- 7 Gramm Trockenhefe
- 200 Milliliter lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)



Für den Sauerteig:

In einer kleinen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl, das lauwarme Wasser, den Zucker und den Apfelessig.

Rühren Sie alles gut um, bis eine dickflüssige Mischung entsteht.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie sie an einem warmen Ort etwa 12 Stunden ruhen. In dieser Zeit wird der Sauerteig aktiv.

Für den Teig:

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb na zakwasie (vegan)**

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie den Sauerteig, die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen. Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen. Lassen Sie das frisch gebackene Chleb na zakwasie auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb na zakwasie - Sauerteigbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

Polnisches Chleb Polski (vegan)

Menge: 1 Portionen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb Polski (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Polski auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Sie können dieses köstliche vegane polnische Chleb Polski-Brot wunderbar perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen servieren.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Polnisches Chleb pszeniczny (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb pszeniczny (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Pszeniczny auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb Pszeniczny-Weizenbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Polnisches Chleb razowo-pszenny (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Roggenmehl

250 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl, Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb razowo-pszenny (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Razowo-Pszenny auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb Razowo-Pszenny-Roggen-Weizenbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Polnisches Chleb sodowy (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

100 Gramm Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

1 Teelöffel Zitronenschale (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl, den Zucker, den Vanilleextrakt oder Vanillezucker und die Zitronenschale (wenn Sie sie verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb sodowy (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Słodowy auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb Słodowy-süßes Brot, das sich perfekt als Dessert oder zum Frühstück eignet.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Polnisches Chleb wiejski (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

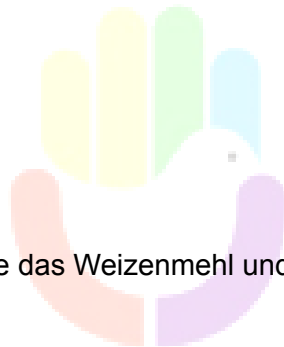
350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

Außerdem:

1 Teelöffel Kümmelsamen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und die Kümmelsamen (wenn Sie sie verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb wiejski (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

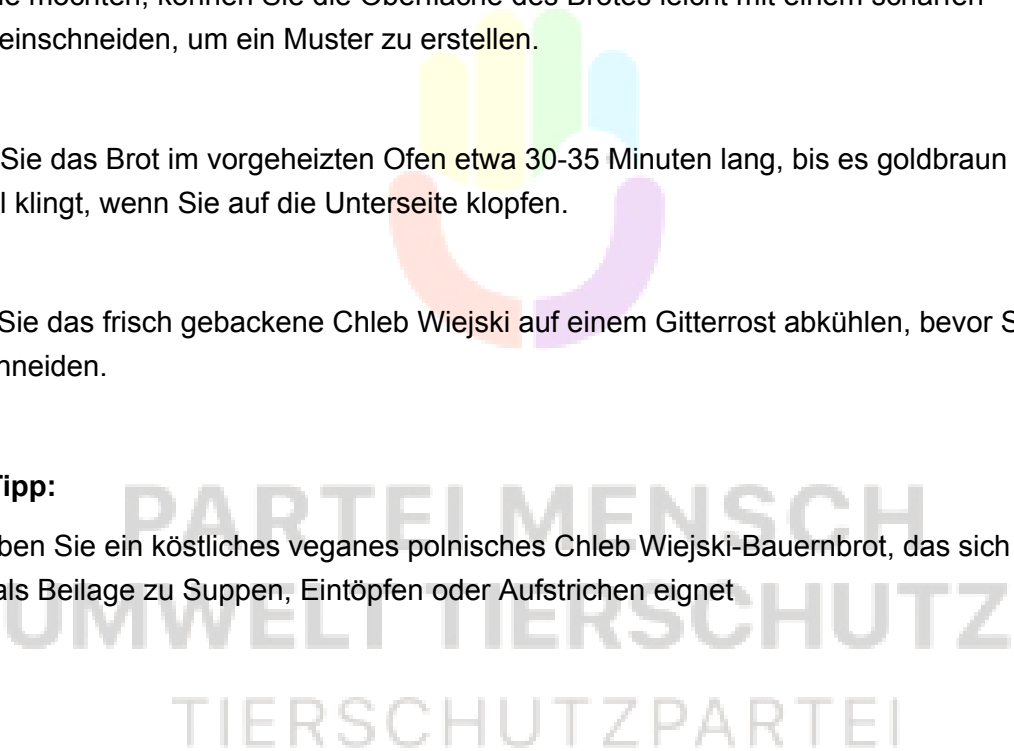
Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Wiejski auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb Wiejski-Bauernbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.



Polnisches Chleb z ziarnami (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

Außerdem:

100 Gramm gemischte Körner (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die gemischten Körner hinzu und kneten Sie den Teig, bis die Körner gleichmäßig verteilt sind.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb z ziarnami (vegan)**

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb z ziarnami auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb z ziarnami-Brot mit Körnern, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

Polnisches Chleb zytni (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Roggenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (optional)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Polnisches Chleb zytni (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Chleb Żytni auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes polnisches Chleb Żytni-Roggenbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Roggenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

250 Gramm Roggenmehl

250 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

1 Esslöffel Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Roggenmehl und Weizenmehl vermengen.

Fügen Sie das Salz und den Zucker hinzu und rühren Sie alles gut um.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Olivenöl hinzufügen.

Jetzt den Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Roggenbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-40 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Röstzwiebelbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Mehl (am besten Weizenmehl oder Dinkelmehl)

1 Päckchen Trockenhefe

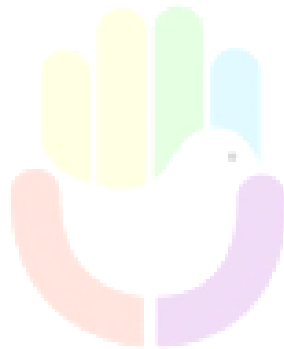
1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

Ca. 300 Milliliter warmes Wasser

100 Gramm Röstzwiebeln (vegan)



Außerdem:

2 Esslöffel Rapsöl

Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in eine große Schüssel sieben und vermischen.

Olivenöl hinzufügen und nach und nach das warme Wasser dazugeben. Dabei den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist.

Den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort für etwa 60 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Die Röstzwiebeln unter den Teig kneten.

Den Teig zu einem Laib formen und in eine mit 2 Esslöffel Rapsöl eingefettete Brotform legen.

Das Brot erneut mit dem Geschirrtuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Fortsetzung: **Röstzwiebelbrot (vegan)**

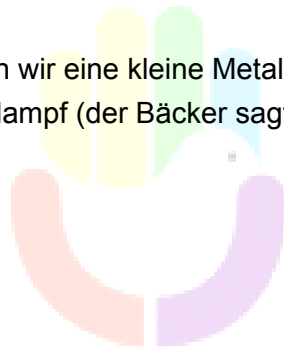
Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorheizen.

Das Brot für etwa 25-30 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Bei allen Broten und Brötchen würden wir eine kleine Metallschüssel mit kaltem Wasser in den Ofen stellen. Das ergibt Wasserdampf (der Bäcker sagt Schwaden dazu) und sor



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Rustikales Bauernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehlschüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

Fortsetzung: **Rustikales Bauernbrot (vegan)**

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene rustikale Bauernbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Sauerteigbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

100 Gramm Roggenmehl (Typ 997)

100 Milliliter warmes Wasser

Für den Teig:

300 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

200 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Mischen Sie das Roggenmehl mit warmem Wasser in einer Schüssel.

Decken Sie die Schüssel locker mit einem Küchentuch ab und lassen Sie sie an einem warmen Ort (zum Beispiel in der Nähe einer Heizung) etwa 24 Stunden stehen. Der Sauerteig sollte Blasen bilden und einen sauren Geruch entwickeln.

Geben Sie das Weizenmehl und Salz in eine große Schüssel.

Gießen Sie das warme Wasser und das Pflanzenöl in die Schüssel.

Fügen Sie den vorher hergestellten Sauerteig hinzu.

Kneten Sie alle Zutaten gut zusammen, bis ein glatter Teig entsteht (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Fortsetzung: **Sauerteigbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schwarzbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Roggenmehl (Typ 997)

250 Milliliter warmes Wasser

2 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Roggenmehl und Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel das warme Wasser und Zucker vermengen. Fügen Sie die Trockenhefe hinzu und lassen Sie sie etwa 5 Minuten stehen, bis sie Blasen bildet.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel und kneten Sie alles gut zusammen, bis ein Teig entsteht.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Fortsetzung: **Schwarzbrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 40-45 Minuten, bis es eine kräftige Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Schwarzbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Bernerbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

50 Gramm Rosinen oder Korinthen (eventuell)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Bestreichen des Brotes)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung und fügen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Zwischendurch geben Sie die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb und spülen sie mit heißem Wasser ab.

Nun fügen Sie die Rosinen oder Korinthen zum Teig hinzu, wenn Sie diese verwenden möchten, und kneten Sie sie gleichmäßig in den Teig ein.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Schweizer Bernerbrot (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Bernerbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Bernerbrot, das sich perfekt zum Frühstück oder als Snack eignet. Es schmeckt hervorragend mit veganer Butter oder Konfitüre.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Butterzopf (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarme Pflanzenmilch (zum Beispiel Sojamilch)

50 Gramm vegane Margarine

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Bestreichen des Zopfs)

1 Esslöffel Mandelmilch (zum Bestreichen des Zopfs)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einem kleinen Topf erwärmen Sie die vegane Margarine, die Pflanzenmilch, den Zucker und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker (wenn Sie ihn verwenden) bei niedriger Hitze, bis die Margarine schmilzt. Stellen Sie sicher, dass die Mischung nicht zu heiß wird.

Rühren Sie die Trockenhefe in die warme Flüssigkeitsmischung ein und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie die Hefe-Flüssigkeitsmischung zur Mehlmischung und vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Schweizer Butterzopf (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Teilen Sie den Teig in 3 gleichgroße Teile und rollen Sie sie zu langen Strängen.

Flechten Sie die Stränge zu einem Zopf. Legen Sie den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

In einer kleinen Schüssel vermengen Sie das Pflanzenöl und die Mandelmilch. Pinseln Sie den Zopf mit dieser Mischung ein.

Backen Sie den Butterzopf im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis er goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie den frisch gebackenen Butterzopf auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie ihn anschneiden.

Jetzt haben Sie einen köstlichen veganen Schweizer Butterzopf, der sich perfekt zum Frühstück oder als Snack eignet.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Ruchbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Fortsetzung: **Schweizer Ruchbrot (vegan)**

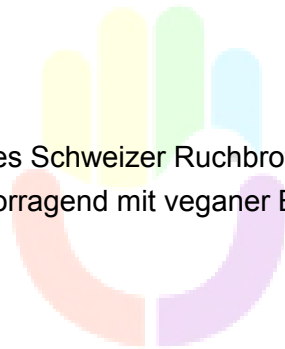
Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Ruchbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Ruchbrot, das Sie nach Herzenslust genießen können. Es schmeckt hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Salaten



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer St. Galler Brot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Fortsetzung: **Schweizer St. Galler Brot (vegan)**

Mit einem scharfen Messer können Sie ein Muster auf die Oberfläche des Brotes ritzen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene St. Galler Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer St. Galler Brot, das sich hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Salaten genießen lässt



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Tessiner Brot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl (eventuell)

1 Esslöffel getrocknete Kräuter (zum Beispiel Rosmarin oder Oregano, optional)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie optional 2 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel getrocknete Kräuter hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Schweizer Tessiner Brot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Mit einem scharfen Messer können Sie ein Muster auf die Oberfläche des Brotes ritzen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Tessiner Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Tessiner Brot, das sich hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Salaten genießen lässt.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Vollkornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Vollkornmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Bestreichen des Brotes, optional)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Vollkornmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung und fügen Sie optional 2 Esslöffel Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Schweizer Vollkornbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

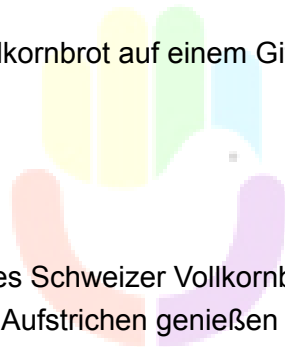
Mit einem scharfen Messer können Sie ein Muster auf die Oberfläche des Brotes ritzen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Vollkornbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Vollkornbrot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder mit Aufstrichen genießen lässt.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

300 Gramm Roggenmehl

200 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl und das Weizenmehl zusammen mit dem Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Schweizer Walliser Roggenbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Mit einem scharfen Messer können Sie ein Muster auf die Oberfläche des Brotes ritzen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Walliser Roggenbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unsere Tipps:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Walliser Roggenbrot, das sich hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Eintöpfen genießen lässt. Dieses Roggenbrot ist übrigens ein traditionelles Brot aus der Wallis-Region der Schweiz.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Zürcherbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

Rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Geben Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Schweizer Zürcherbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Decken Sie das Brot mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie es erneut etwa 30 Minuten ruhen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Zürcherbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes Schweizer Zürcherbrot, das Sie nach Herzenslust genießen können. Es schmeckt hervorragend mit veganer Butter, Aufstrichen oder als Beilage zu Suppen und Salaten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Sonnenblumenkernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm Sonnenblumenkerne

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Fügen Sie die Sonnenblumenkerne hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Kerne gut verteilt sind.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Sonnenblumenkernbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Sonnenblumenkernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm Sonnenblumenkerne

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Fügen Sie die Sonnenblumenkerne hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Kerne gut verteilt sind.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Sonnenblumenkernbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Tiroler Bauernbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 1050 oder 812)

300 Milliliter warmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

10 Gramm Salz

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm Haferflocken

In einer kleinen Schüssel das warme Wasser und die Trockenhefe vermengen. Lassen Sie es etwa 5 Minuten ruhen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Gießen Sie die Hefe-Wasser-Mischung und das Pflanzenöl in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Fügen Sie die Haferflocken hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Haferflocken gleichmäßig verteilt sind. Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang oder bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen. Lassen Sie das Brot auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Toastbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Teelöffel Zucker

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl, Salz und Zucker vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Toastbrot darauf.

Fortsetzung: **Toastbrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Toastbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Tomatenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Tomatenmark (ohne Zusatz von Milchprodukten)

Außerdem:

ein paar getrocknete Kräuter nach Geschmack (zum Beispiel Oregano, Basilikum)

ein paar gehackte getrocknete Tomaten für noch intensiveren Tomatengeschmack (eventuell)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie das Hefewasser zur Mehlmischung und fügen Sie das Tomatenmark hinzu.

Fügen Sie nach Geschmack getrocknete Kräuter und optional gehackte getrocknete Tomaten hinzu.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Fortsetzung: **Tomatenbrot (vegan)**

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

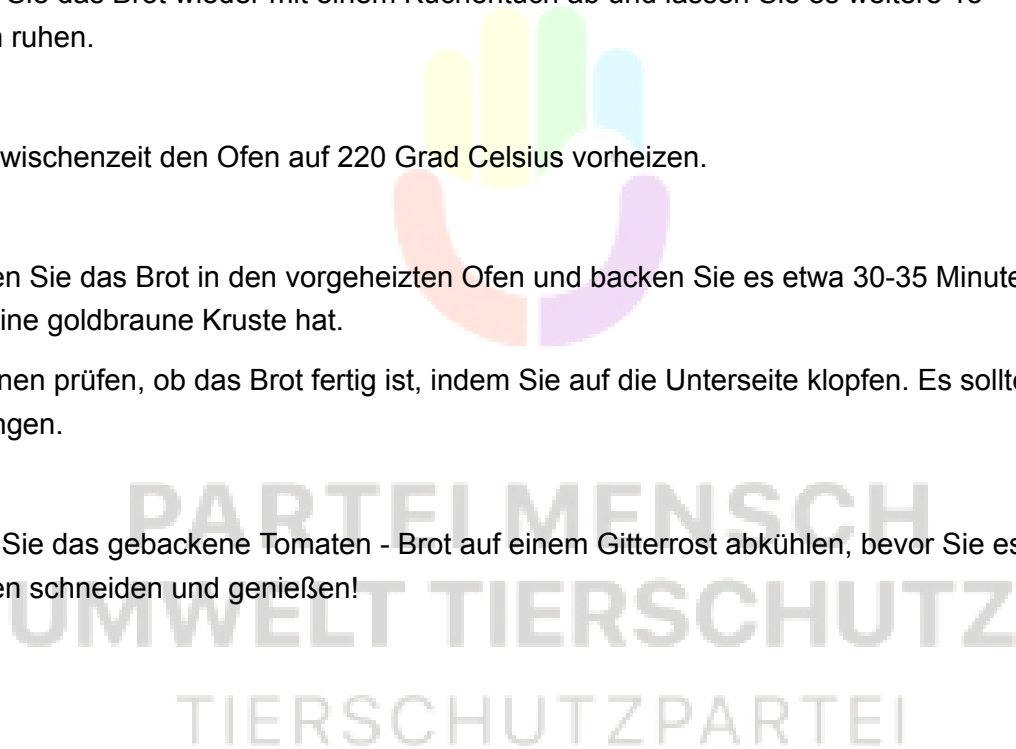
Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Tomaten - Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



Tschechisches Houska (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Tschechisches Houska (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

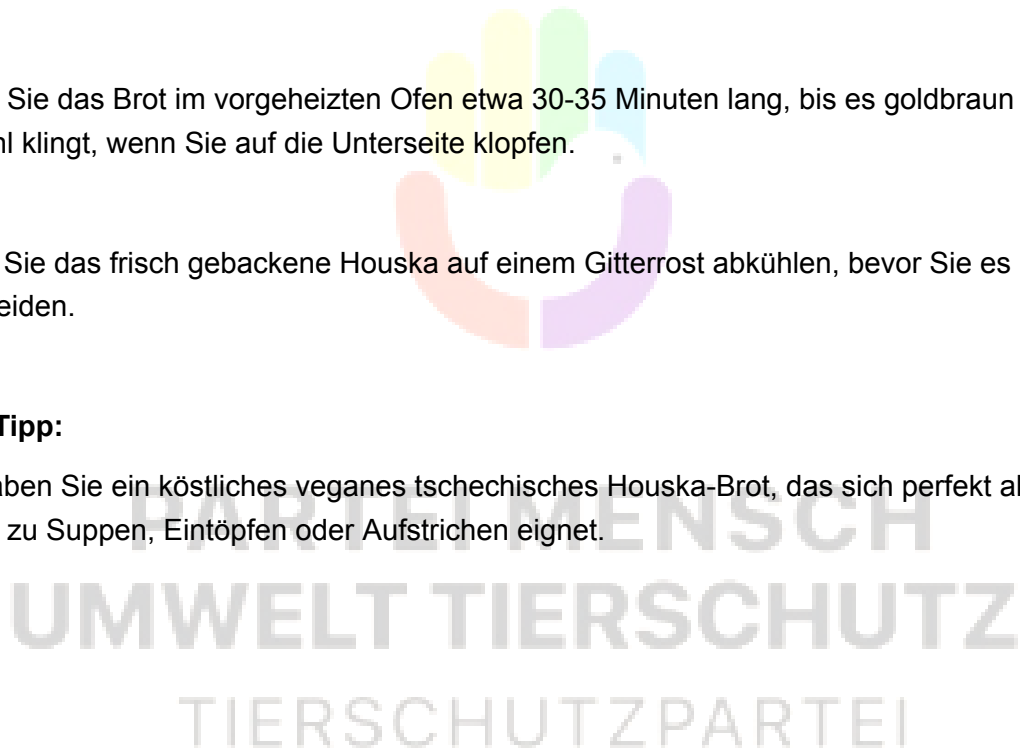
Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Houska auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes tschechisches Houska-Brot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.



Tschechisches Selský chléb (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Fortsetzung: **Tschechisches Selský chléb (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgekleidete Brotbackform.

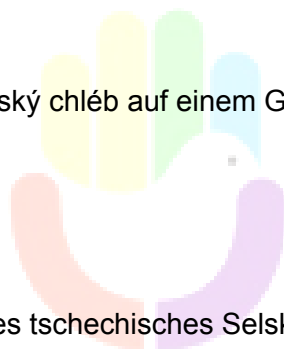
Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Selský chléb auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes tschechisches Selský chléb-Brot, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Tschechisches Šumavský chléb (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

350 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zur Mehlmischung hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Tschechisches Šumavský chléb (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche des Brotes leicht mit einem scharfen Messer einschneiden, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten lang, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das frisch gebackene Šumavský chléb auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es anschneiden.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie ein köstliches veganes tschechisches Šumavský chléb-Brot, ein traditionelles Brot aus der Šumava-Region in Tschechien, das sich perfekt als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder Aufstrichen eignet.

Vollkornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

350 Gramm Vollkornmehl

150 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl und Weizenmehl vermengen.

Fügen Sie das Salz hinzu und rühren Sie alles gut um.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Jetzt den Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Fortsetzung: **Vollkornbrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 35-40 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Walnussbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

100 Gramm gehackte Walnüsse

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Fügen Sie die gehackten Walnüsse hinzu und kneten Sie den Teig erneut, bis die Walnüsse gut verteilt sind.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Fortsetzung: **Walnussbrot (vegan)**

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Weißbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Fortsetzung: **Weißbrot (vegan)**

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Weizenbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Jetzt den Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Brot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

Fortsetzung: **Weizenbrot (vegan)**

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 25-30 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Brot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und servieren!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Wienerbrød (dänischer Plunder)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 550)

300 Milliliter Pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch)

7 Gramm Trockenhefe

50 Gramm Zucker

1 Teelöffel Salz

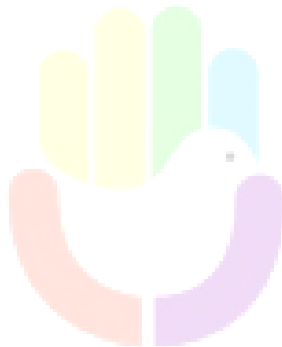
100 Gramm pflanzliche Margarine

Für die Füllung:

100 Gramm pflanzliche Margarine

100 Gramm Zucker

1 Teelöffel Zimt



In einer kleinen Schüssel die pflanzliche Milch leicht erwärmen. Sie sollte lauwarm sein, aber nicht zu heiß. Die Trockenhefe und den Zucker in die Milch rühren und 5 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen. Gießen Sie die Hefe-Milch-Mischung in die Schüssel und kneten Sie alles zu einem Teig. Fügen Sie nach und nach die pflanzliche Margarine hinzu und kneten Sie, bis der Teig geschmeidig ist.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit können Sie die Füllung vorbereiten. In einer kleinen Schüssel die pflanzliche Margarine, den Zucker und den Zimt vermengen.

Fortsetzung: **Wienerbrød (dänischer Plunder)**

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck aus.

Verteilen Sie die Füllung gleichmäßig auf dem Teig.

Falten Sie den Teig in Drittel, sodass Sie drei Schichten Teig haben.

Schneiden Sie den Teig in Quadrate oder Dreiecke.

Legen Sie die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Plunder im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang oder bis sie goldbraun und aufgegangen sind.

Lassen Sie die Plunder auf einem Rost vollständig abkühlen.

Unsere Tipps:

Das köstliche vegane Wienerbrød (dänische Plunder) eignet sich perfekt zum Frühstück oder für eine süße Leckerei.

Zuckerbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl

250 Milliliter warmes Wasser

7 Gramm Trockenhefe

50 Gramm Zucker

5 Gramm Salz

60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

50 Gramm Puderzucker (für den Zuckerguss)

1-2 Esslöffel Wasser (für den Zuckerguss)

Mischen Sie das warme Wasser, die Trockenhefe und 1 Teelöffel Zucker in einer kleinen Schüssel. Rühren Sie es um und lassen Sie es für etwa 5 Minuten ruhen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Mehl, den restlichen Zucker und das Salz vermengen.

Gießen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls verwendet) in die Schüssel mit dem Mehl. Kneten Sie alles gut durch, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Bedecken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Zuckerbrot (vegan)**

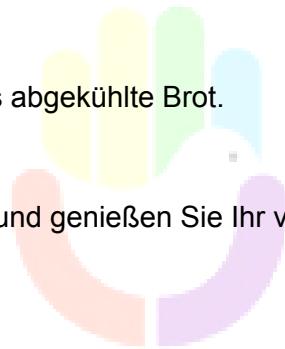
Formen Sie den Teig zu einem Laib und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang oder bis es goldbraun ist.

Während das Brot abkühlt, mischen Sie den Puderzucker mit 1-2 Esslöffeln Wasser, um den Zuckerguss herzustellen.

Gießen Sie den Zuckerguss über das abgekühlte Brot.

Schneiden Sie das Brot in Scheiben und genießen Sie Ihr veganes Zuckerbrot!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Zwiebelbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Teelöffel Salz

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

300 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

2 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben und Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen.

Gießen Sie die Hefemischung und das Pflanzenöl in die Mehl - Schüssel.

Kneten Sie den Teig gut, bis er glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten).

Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen, bis er doppelt so groß ist.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Lassen Sie sie dann abkühlen.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, um die Luftblasen zu entfernen.

Mischen Sie die gebratenen Zwiebelringe gleichmäßig in den Teig.

Fortsetzung: **Zwiebelbrot (vegan)**

Formen Sie den Teig zu einem Laib oder Brotlaib nach Ihrem Geschmack.

Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und platzieren Sie Ihr geformtes Zwiebelbrot darauf.

Decken Sie das Brot wieder mit einem Küchentuch ab und lassen Sie es weitere 15 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

Schieben Sie das Brot in den vorgeheizten Ofen und backen Sie es etwa 30-35 Minuten, bis es eine goldbraune Kruste hat.

Sie können prüfen, ob das Brot fertig ist, indem Sie auf die Unterseite klopfen. Es sollte hohl klingen.

Lassen Sie das gebackene Zwiebelbrot auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und genießen!

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Baguette - Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Nussöl)

1 Teelöffel Zucker

Außerdem:

etwas Veganer Pflanzendrink oder -milch (zum Bestreichen)

ein paar Schwarzkümmelsamen oder Mohnsamen (eventuell, zum Bestreuen)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Baguette - Brötchen (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus längliche Brötchen.

Legen Sie die Baguette Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Bestreichen Sie die Brötchen großzügig mit veganem Pflanzendrink oder -milch, um ihnen eine glänzende Oberfläche zu verleihen.

Wenn Sie möchten, können Sie die Brötchen mit Schwarzkümmelsamen oder Mohnsamen bestreuen (eventuell).

Backen Sie die Baguette Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Baguette Brötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Diese köstliche vegane Baguettebrötchen eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder für Sandwiches

Belgisches Pistolet (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Kräuteröl oder Rapsöl)

2 Esslöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Fortsetzung: **Belgisches Pistolet (vegan)**

Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine Kugel und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Pistolets im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane belgische Pistolets, die sich perfekt zum Frühstück oder als Beilage zu Suppen und Salaten eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Ciabatta Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

1 Teelöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Olivenöl oder Nussöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor und legen Sie ein leeres Blech auf den Boden des Ofens.

Fortsetzung: **Ciabatta Brötchen (vegan)**

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus längliche Brötchen.

Legen Sie die Ciabatta-Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Gießen Sie eine Tasse Wasser auf das leere Blech im Ofen, um Dampf zu erzeugen.
Dies sorgt für eine knusprige Kruste.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Ciabatta-Brötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Servieren Sie die köstliche vegane Ciabatta-Brötchen zum Beispiel als Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Salaten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Creme - Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Teelöffel Zucker

Zutaten für die Creme:

300 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Schlagfix)

2 Esslöffel Maisstärke

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Für die Brötchen:

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Creme - Brötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor. Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für die Creme:

In einem kleinen Topf die pflanzliche Sahne, Maisstärke, Zucker und Vanilleextrakt oder Vanillezucker vermengen.

Auf mittlerer Hitze rühren, bis die Mischung eindickt und eine cremige Konsistenz hat. Dies dauert etwa 5-7 Minuten.

Lassen Sie die Creme abkühlen.

Zusammenstellen:

Wenn die Brötchen und die Creme abgekühlt sind, schneiden Sie die Brötchen horizontal auf, aber nicht durch.

Füllen Sie die Brötchen mit der veganen Creme.

Die Creme - Brötchen sind nun fertig. Sie können sie nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Dänisches Kammerjunkere (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

50 Gramm Zucker

1 Paket Backpulver

1 Teelöffel Vanillezucker

1 Prise Salz

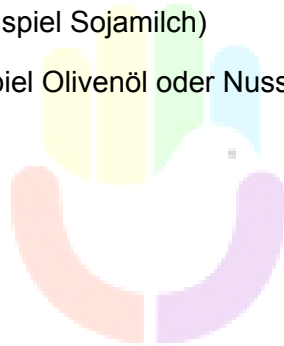
75 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

1 Teelöffel Zitronenschale (eventuell)

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestäuben



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl, den Zucker, das Backpulver, den Vanillezucker und eine Prise Salz.

Fügen Sie die pflanzliche Milch, das pflanzliche Öl und die Zitronenschale (wenn gewünscht) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus kleine Kugeln.

Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

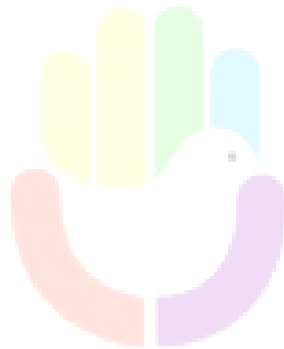
Fortsetzung: **Dänisches Kammerjunkere (vegan)**

Backen Sie die Kammerjunkere im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Kammerjunkere abkühlen und bestäuben Sie sie mit Puderzucker.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane dänische Kammerjunkere, die sich perfekt zum Kaffee oder Tee eignen.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Dänisches Rundstykker (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel pflanzliche Margarine

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Dänisches Rundstykker (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

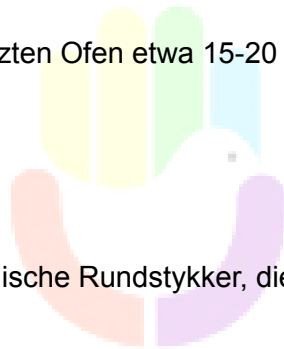
Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Schmelzen Sie die pflanzliche Margarine und bestreichen Sie die Rundstykker damit.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane dänische Rundstykker, die sich perfekt zum Frühstück oder als Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Dinkelspitz (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Dinkelmehl (Type 630)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder sonnenblumenöl)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Dinkelmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Dinkelmehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Fortsetzung: **Dinkelspitz (vegan)**

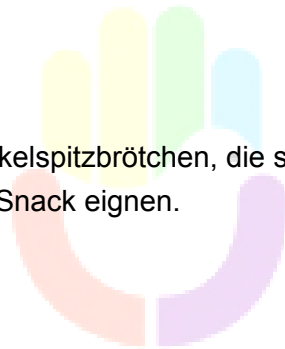
Formen Sie aus jedem Teigstück einen länglichen Spitz und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Lassen Sie die Dinkelspitz - Brötchen erneut etwa 15-20 Minuten ruhen, während Sie den Ofen vorheizen.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Dinkelspitzbrötchen, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als herzhafter Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fischbrötchen für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Brötchen

4 Filees im Backteig (von Fisch vom Feld)

2 Esslöffel Rapsöl

2 große Salzgurken oder saure Gurken, halbiert

1 große Zwiebel, geschält und in Ringe geschnitten

Außerdem:

nach eigenem Belieben Sauerkraut



Erhitzen Sie als erstes 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne (nicht rauchen lassen!) und braten Sie die Filees im Backteig darin etwa 8 - 10 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an.

Dann schneiden Sie die Brötchen mit einem Sägemesser (Brotmesser) auf, belegen es mit je 1 Fileet, 1 Gurkenhälfte und ein paar Zwiebelringen, klappen die Brötchen zu und servieren das vegane Fischbrötchen Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie es mögen können Sie unter die Filees noch eine Schicht frisches Sauerkraut geben.

Focaccia Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl

ein paar getrocknete Kräuter nach Geschmack (zum Beispiel Rosmarin, Thymian, Oregano)

eine Prise grobes Meersalz



Außerdem:

ein Paar Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie 2 Esslöffel Olivenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Focaccia Brötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Drücken Sie mit den Fingern Dellen in die Oberseite der Brötchen.

Bestreuen Sie die Brötchen mit getrockneten Kräutern, grobem Meersalz und optionalen Knoblauchscheiben.

Backen Sie die Focaccia-Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Focaccia-Brötchen, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack eignen.

Französisches Pain Poêlé (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

2 Esslöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Fortsetzung: **Französisches Pain Poêlé (vegan)**

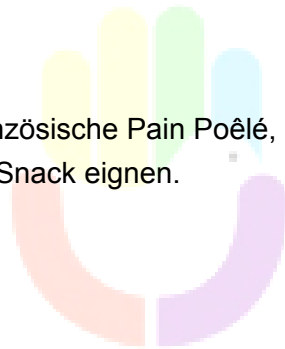
Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine runde Fladenform.

Legen Sie die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Pain Poêlé im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane französische Pain Poêlé, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als herzhafter Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Hamburger - Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

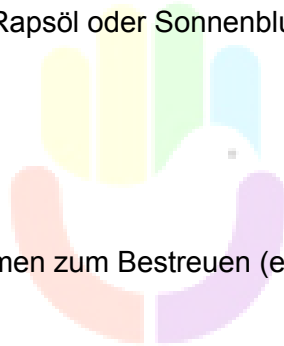
300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker

Außerdem:

ein paar Sesamsamen oder Mohnsamen zum Bestreuen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Hamburger - Brötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen in Hamburg - Größe.

Legen Sie die Hamburgerbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Wenn Sie möchten, können Sie die Brötchen mit Sesam- oder Mohnsamen bestreuen (optional).

Backen Sie die Hamburger - Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Hamburgerbrötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Diese köstlichen veganen Hamburger - Brötchen eignen sich perfekt für vegane Burger.

Hamburger Fischbrötchen deluxe (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Filees im Backteig (von Fisch vom Feld)

4 Baguettebrötchen

1 Kopf Eisbergsalat

1 Schälchen Kirschtomaten

etwas vegane REWE BIO Remoulade

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie den Backofen inklusive Backblech auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Anschließend legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und backen die Baguettebrötchen sowie die Filees ein paar Minuten im Backofen bei 180 Grad Celsius auf.

Nebenbei halbieren Sie nebenbei den Salat mit einem großen Küchenmesser und spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab. Dann lassen Sie den Salat gut in einem groben Siebabtropfen, entfernen den Stielansatz (Strunk) mit dem großen Küchenmesser, vierteln den Salatkopf und schneiden ihn in Streifen. Danach spülen Sie auch die Kirschtomaten mit kaltem Wasser ab und lassen sie kurz in einem feinen Sieb abtropfen, bevor Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser halbieren.

Nach dem Aufbacken nehmen Sie die Baguettebrötchen aus dem Ofen und stellen sie zum Abkühlen beiseite. Anschließend wenden Sie die Fischfilets einmal und backen sie in weiteren 10 Minuten fertig. Nun schneiden Sie die Brötchen längs mit einem Sägemesser (Brotmesser) auf und bestreichen sie dünn mit der veganen Remoulade. Dann legen Sie die Salatblätter darauf und geben die Fischfilets auf den Salat. Anschließend bestreichen Sie die Fileets mit der veganen Remoulade und verteilen die Tomatendarauf, bevor Sie die veganen Fischbrötchen zuklappen und Ihren Gästen servieren.

Heide Brötchen (vegan)

Menge: 1 Portion (etwa 13 Stück á 120 Gramm)

Sauerteig : Stehzeit etwa 18 Stunden

250 Gramm Roggenmehl, 1150

220 Gramm Wasser, warm aber nicht heiß

10 Gramm Anstellgut

125 Gramm Roggenschrot, für das Brühstück und

125 Milliliter Wasser, etwa 70 Grad Celsius, Abstehtzeit etwa 4 Stunden

Für den Teig:

225 Gramm Roggenmehl, 1150

250 Gramm Weizenmehl, 1050

25 Gramm Margarine, weich

10 Gramm Hefe, frisch, ins Mehl bröseln

17 Gramm Tafelsalz

½ Teelöffel Gewürzmischung, für Brot - nach Geschmack auch mehr

1 Esslöffel, gestrichen Backmalz, (kein Muss)

¼ Esslöffel Agavendicksaft

230 Milliliter Wasser, warm aber nicht heiß

etwas Koriander

etwas Fenchel

etwas Kümmel

Stellen Sie den Sauerteig her und lassen Sie diesen etwa 18 Stunden an einem warmen Ort (mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt) reifen.

Dann stellen Sie ein Brühstück etwa 4 Stunden vor Teigherstellung her,

vermischen dazu Schrot und Wasser gut.

Fortsetzung: **Heide Brötchen (vegan)**

Danach stellen Sie bitte den Hauptteig her, verkneten dazu alle Zutaten gut 5 Minuten mit der Küchenmaschine, lassen ihn dann etwa 30 Minuten (bedeckt an einem warmen Ort) ruhen, kneten den Teig anschließend nochmals kurz durch und formen dann Brötchen.

Dazu schneiden Sie Teigstücken zu je 60 Gramm vom Gesamt Teig ab und mehlen sie gut. Danach legen Sie 2 Teigstücke aufeinander und drücken sie platt. Dann schlagen Sie von zwei Seiten in die Mitte ein, rollen den Teig zusammen und legen die Brötchen mit dem Schluss nach unten auf eine bemehlte Unterlage. Nun lassen Sie die Brötchen wieder etwa 40 Minuten (abgedeckt und an einem warmen Ort) gehen.

Danach legen Sie die Brötchen mit dem Schluss nach oben auf ein Backblech, befeuchten sie und bestreuen sie mit etwas Koriander, Fenchel, Kümmel oder formen die Brötchen nach Wunsch.

Backen: etwa 240 Grad (Oberhitze/Unterhitze) – 20-25 Minuten – mit einer kleinen Schüssel kaltem Wasser (Schwaden/Wasserdampf) in der Mitte und nach etwa 5 Minuten Backzeit öffnen Sie bitte die Ofentüre kurz und lassen den Wasserdampf (die Schwaden) abziehen.

Hörnchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

Außerdem:

etwas Vegane Margarine zum Bestreichen (eventuell)

etwas Puderzucker zum Bestreuen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Fortsetzung: **Hörnchen (vegan)**

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke.

Rollen Sie jedes Teigstück zu einem langen, dünnen Strang und formen Sie es zu einem Hörnchen.

Legen Sie die Hörnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Wenn Sie möchten, können Sie die Hörnchen mit etwas veganer Margarine bestreichen, um ihnen eine glänzende Oberfläche zu verleihen.

Backen Sie die Hörnchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind. Lassen Sie die frisch gebackenen Hörnchen auf einem Gitterrost abkühlen. Sie können sie optional mit Puderzucker bestreuen.

Kartoffelbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

300 Gramm Kartoffeln (mehligkochend, gekocht und gestampft)

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

Kochen Sie die Kartoffeln, stampfen Sie sie und lassen Sie sie abkühlen.

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung: **Kartoffelbrötchen (vegan)**

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das gestampfte Kartoffeln und das Pflanzenöl zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Kartoffelbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Käsebrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

125 - 150 Gramm vegane Käsealternative (zum Beispiel veganer Reibekäse)



Außerdem:

1 Teelöffel Paprikapulver (eventuell, geräuchert oder edelsüß)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Käsebrötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Streuen Sie auf jedes Brötchen eine großzügige Menge der veganen Käsealternative und das Paprikapulver (wenn Sie es verwenden).

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Käsebrötchen auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie genießen.

Unsere Tipps:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Käsebrötchen, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack eignen.

Kieler Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Nussöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

1 Teelöffel Schwarzkümmelsamen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Kieler Brötchen (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Wenn Sie möchten, können Sie die Oberfläche der Brötchen mit Schwarzkümmelsamen bestreuen (wenn Sie sie verwenden).

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind und hohl klingen, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie die frisch gebackenen Kieler Brötchen auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie genießen.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Kieler Brötchen, die sich perfekt als Beilage zu Aufstrichen, Suppen oder Salaten eignen.

Körnerbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

100 Gramm gemischte Körner (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch und das Pflanzenöl zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die gemischten Körner zum Teig hinzu und kneten Sie sie gut ein.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Körnerbrötchen (vegan)**

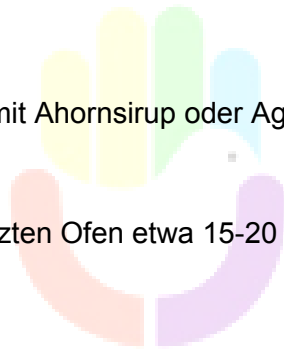
Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Bestreichen Sie die Körnerbrötchen mit Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Kräuterbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Kräuteröl oder Olivenöl)

20 - 30 Gramm frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

1 Teelöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Kräuterbrötchen (vegan)**

Während der Teig ruht, hacken Sie die frischen Kräuter fein.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Streuen Sie die gehackten Kräuter auf die Brötchen und drücken Sie sie leicht an.

Backen Sie die Kräuterbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Servieren Sie Ihr köstliches veganes Kräuterbrötchen zum Beispiel als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Luxemburgische Stuten (Hefeteig - Brötchen, vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarme pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Esslöffel Zucker

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestäuben (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in die lauwarme pflanzliche Milch und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Milch-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Luxemburgische Stuten (Hefeteig - Brötchen, vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine runde Kugel.

Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Luxemburger Stuten im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Eventuell können Sie die Stuten nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane luxemburgische Stuten, die sich perfekt zum Frühstück oder als Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Milchbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

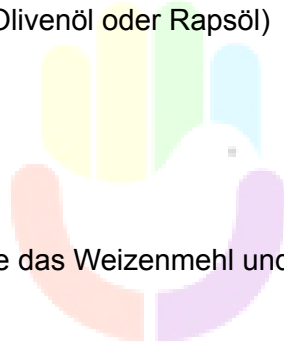
7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarme Sojamilch

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel pflanzliche Margarine



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in die lauwarme Sojamilch und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Sojamilch-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Milchbrötchen (vegan)**



Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Schmelzen Sie die pflanzliche Margarine und bestreichen Sie die Milchbrötchen damit.

Backen Sie die Milchbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und

knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Milchbrötchen, die Sie Kindern perfekt zum Frühstück oder als Snack servieren können.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mohnbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarme Sojamilch

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

100 Gramm Mohnsamen

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (als Ersatz für Honig)

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestreuen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in die lauwarme Sojamilch und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Sojamilch-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Mohnbrötchen (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

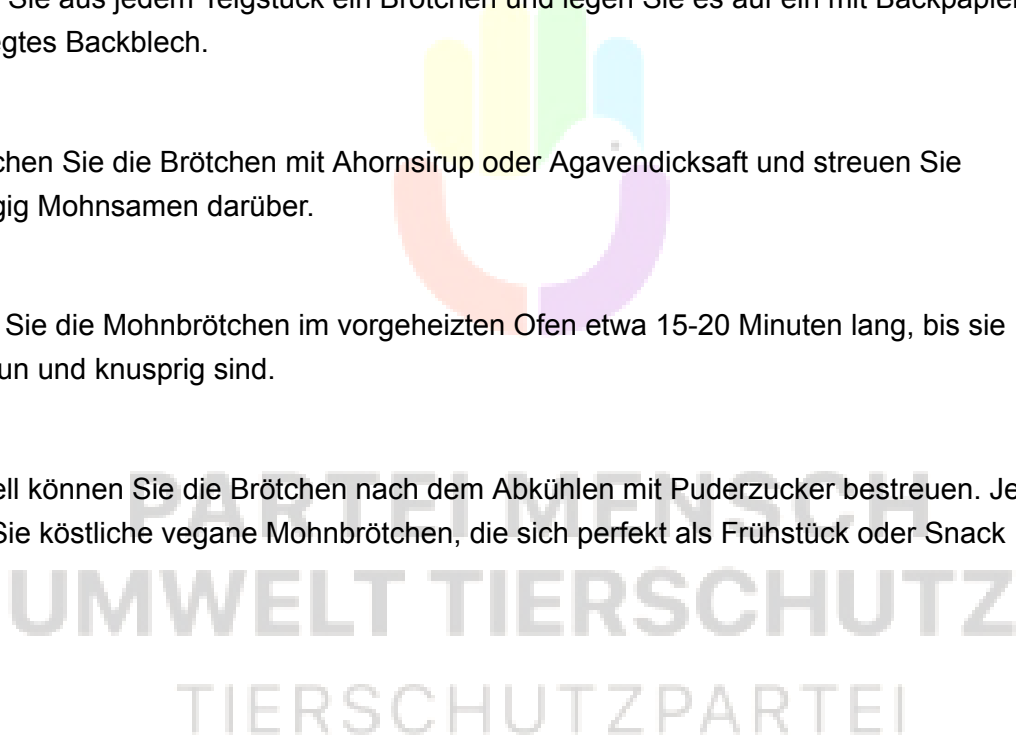
Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Bestreichen Sie die Brötchen mit Ahornsirup oder Agavendicksaft und streuen Sie großzügig Mohnsamen darüber.

Backen Sie die Mohnbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Eventuell können Sie die Brötchen nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen. Jetzt haben Sie köstliche vegane Mohnbrötchen, die sich perfekt als Frühstück oder Snack eignen.



Niederländisches Bolletjes (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl

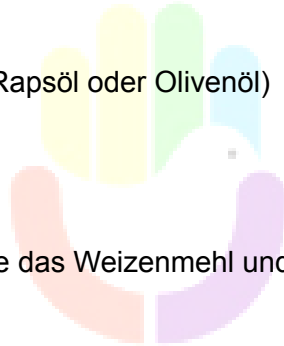
10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

2 Esslöffel Zucker



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Niederländisches Bolletjes (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine Kugel und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Bolletjes im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane niederländische Bolletjes, die sich perfekt zum Frühstück oder als Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Niederländisches Pistolet (vegan)

Menge: 8 - 10 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter Pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

1 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

In einer kleinen Schüssel das Pflanzenöl und die pflanzliche Milch leicht erwärmen, so dass sie lauwarm sind. Die Trockenhefe hinzufügen und 5 Minuten ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

In einer großen Schüssel das Weizenmehl und das Salz vermengen.

Die Hefe-Milch-Mischung zur Mehlmischung hinzufügen und alles gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Den Teig erneut durchkneten und in kleine Portionen teilen.

Formen Sie jede Portion zu ovalen Brötchen, die in der Mitte etwas dicker sind.

Fortsetzung: **Niederländisches Pistolet (vegan)**

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Pistolet im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Brötchen auf einem Rost vollständig abkühlen, bevor Sie sie servieren.

Unsere Tipps:

Sie können die vegane niederländische Pistolet (Brötchen) perfekt für Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Eintöpfen servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Olivenbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

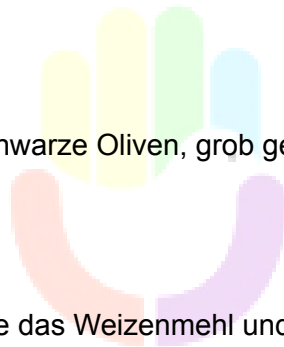
7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (Olivenöl)

100 Gramm entsteinte grüne oder schwarze Oliven, grob gehackt

1 Teelöffel Zucker



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Olivenbrötchen (vegan)**

Fügen Sie die grob gehackten Oliven zum Teig hinzu und kneten Sie ihn gut durch, bis die Oliven gleichmäßig verteilt sind.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Olivenbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Servieren Sie ihre köstlichen veganen Olivenbrötchen zum Beispiel als Beilage zu Salaten, Vorspeisen oder als herzhafter Snack.

Partybrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

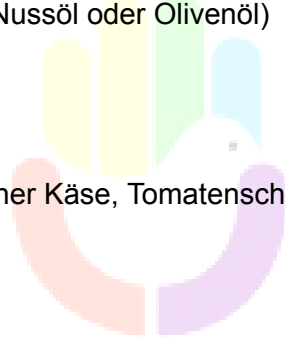
7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Nussöl oder Olivenöl)

Außerdem:

Belag nach Wahl (zum Beispiel veganer Käse, Tomatenscheiben, Oliven, getrocknete Tomaten, Rucola, usw.)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Partybrötchen (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Drücken Sie mit den Fingern Dellen in die Oberseite der Brötchen.

Belegen Sie die Brötchen nach Belieben mit veganem Käse, Tomatenscheiben, Oliven, getrockneten Tomaten, Rucola oder anderen Zutaten. *

Backen Sie die Partybrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Servieren Sie die Partybrötchen zum Beispiel als Snacks auf Partys oder als Appetithäppchen.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Pulled Pork Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker



Außerdem:

ein paar Schwarzkümmelsamen oder Mohnsamen zum Bestreuen (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Fortsetzung: **Pulled Pork Brötchen (vegan)**

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Bestreuen Sie die Brötchen großzügig mit Schwarzkümmelsamen oder Mohnsamen, wenn Sie mögen.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Brötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unsere Tipps:

Diese köstlichen vegane Brötchen können Sie mit Ihrer Pulled Pork-Alternative nach Wahl füllen können.

Pulled Pork-Alternative:

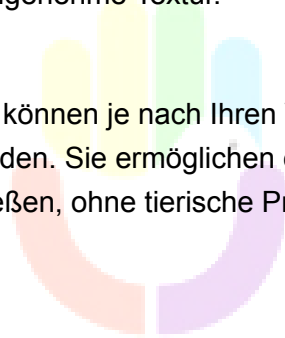
1. Jackfruit Pulled Pork: Jackfruit ist eine tropische Frucht, die in Konserven erhältlich ist und eine faserige Textur hat, die an Pulled Pork erinnert. Sie kann gewürzt und zubereitet werden, um die Aromen von Pulled Pork nachzuahmen.

Fortsetzung: **Pulled Pork Brötchen (vegan)**

2. Seitan-Pulled Pork: Seitan, auch als Weizengluten bekannt, ist ein proteinreiches Lebensmittel, das eine feste Textur hat und sich hervorragend für Pulled Pork-Rezepte eignet. Es kann mariniert und gegrillt oder geschmort werden, um eine ähnliche Konsistenz zu erreichen.

3. Linsen-Pulled Pork: Linsen können als Pulled Pork-Alternative verwendet werden, insbesondere wenn sie geschmort und mit Gewürzen verfeinert werden. Sie bieten eine gute Proteinquelle und haben eine angenehme Textur.

Diese Alternativen sind vielseitig und können je nach Ihren Vorlieben und den gewünschten Aromen angepasst werden. Sie ermöglichen es Veganern, den herzhaften Geschmack von Pulled Pork zu genießen, ohne tierische Produkte zu verwenden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Roggenbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

250 Gramm Roggenmehl

250 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Roggenmehl, Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Fortsetzung: **Roggenbrötchen (vegan)**

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Lassen Sie die Roggenbrötchen erneut etwa 15-20 Minuten ruhen, während Sie den Ofen vorheizen.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Diese köstlichen veganen Roggenbrötchen eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als herzhafter Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Rosinenbrötchen (oder Korinthenbrötchen, vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarme Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

150 Gramm Rosinen oder Korinthen

1 Teelöffel Zimt (eventuell)



Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestreuen (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in die lauwarme Sojamilch und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Milch-Gemisch und das Pflanzenöl zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die Rosinen und den Zimt (wenn Sie ihn verwenden) hinzu und kneten Sie den Teig, bis die Rosinen gleichmäßig verteilt sind.

Fortsetzung: **Rosinenbrötchen (oder Korinthenbrötchen, vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Rosinenbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Rosinenbrötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Servieren Sie die köstliche vegane Rosinen- oder Korinthenbrötchen, zum Beispiel als Frühstück oder Snack. Sie können sie optional mit Puderzucker bestreuen.

Schinkenbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Apfelessig (eventuell)

1 Tasse vegane Schinken Alternative (zum Beispiel geräucherter Tofu oder seitan basierter Schinken)



Außerdem:

1 Teelöffel Paprikapulver (eventuell, edelsüß oder geräuchert)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl und den Apfelessig (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Schinkenbrötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Legen Sie auf jedes Brötchen eine Scheibe der veganen Schinken Alternative.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Schinkenbrötchen auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie genießen.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Schinkenbrötchen, die sich perfekt als Snack, Frühstück oder für unterwegs eignen.

Schinkencroissant (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

1 Packung veganer Blätterteig (ca. 300 Gramm)

6 - 8 Scheiben veganer Schinken (zum Beispiel Rügenwalder Mühle "Spicker")

etwas Veganer Käseersatz nach eigener Wahl (eventuell)

etwas pflanzliche Margarine oder Öl zum bestreichen (zum Beispiel Rapsöl)

Heizen Sie Ihren Ofen auf die im Blätterteig-Paket angegebene Temperatur vor.

Rollen Sie den veganen Blätterteig vorsichtig aus, um ihn flach zu legen.

Schneiden Sie den Blätterteig in Dreiecke. Jedes Dreieck sollte groß genug sein, um eine Scheibe veganen Schinken und, falls gewünscht, etwas veganen Käseersatz aufzunehmen.

Legen Sie eine Scheibe veganen Schinken auf die breite Seite jedes Blätterteig Dreiecks. Falls gewünscht, fügen Sie etwas veganen Käseersatz hinzu.

Rollen Sie die Blätterteig Dreiecke von der breiten Seite zur Spitze hin auf. Dadurch entstehen Croissant-Formen.

Legen Sie die veganen Schinken Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

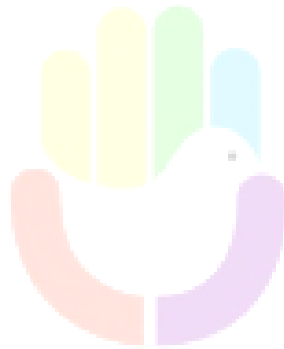
Bestreichen Sie die Croissants mit pflanzlicher Margarine oder Öl, um ihnen eine goldene Farbe zu verleihen.

Fortsetzung: **Schinkencroissant (vegan)**

Backen Sie die Schinken Croissants im vorgeheizten Ofen gemäß den Anweisungen auf der Blätterteig Verpackung, normalerweise etwa 15-20 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Lassen Sie die frisch gebackenen Schinken Croissants auf einem Gitterrost abkühlen, bevor Sie sie genießen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schweizer Bürli (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Esslöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Fortsetzung: **Schweizer Bürli (vegan)**

Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine Kugel und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Schweizer Bürli im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Schweizer Bürli, die sich perfekt zum Frühstück oder als Beilage zu Suppen und Salaten eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Semmel (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Nussöl oder Rapsöl)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Semmel (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück eine runde Semmel und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Lassen Sie die Semmeln erneut etwa 15-20 Minuten ruhen, während Sie den Ofen vorheizen.

Backen Sie die Semmeln im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Unser Tipp:

Diese Semmeln eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Sesambrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

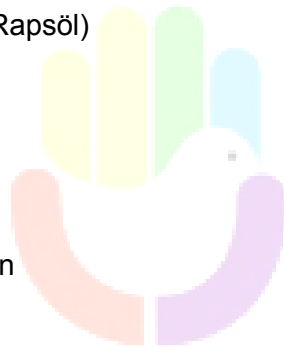
10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Teelöffel Zucker



Außerdem:

ein paar Sesamsamen zum Bestreuen

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Sesambrötchen (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Sesambrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

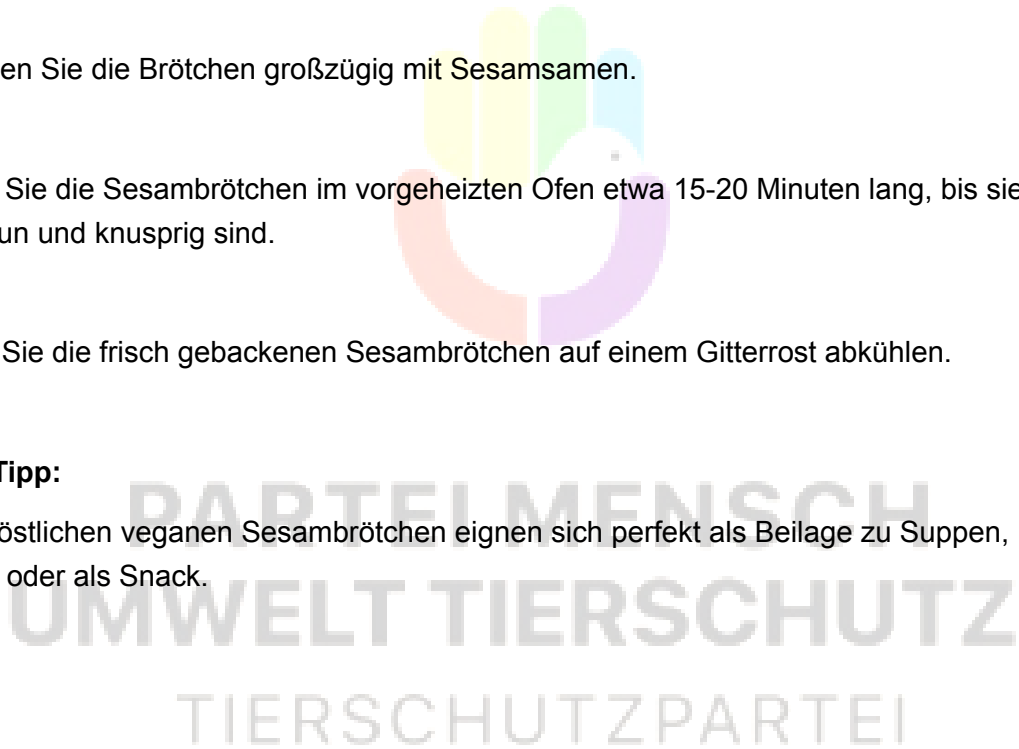
Bestreuen Sie die Brötchen großzügig mit Sesamsamen.

Backen Sie die Sesambrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Sesambrötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Diese köstlichen veganen Sesambrötchen eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack.



Sonnenblumenkernbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

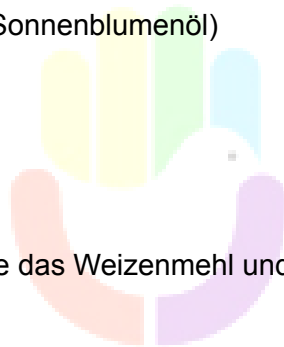
7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker

100 Gramm Sonnenblumenkerne



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die Sonnenblumenkerne hinzu und kneten Sie den Teig, bis die Kerne gleichmäßig verteilt sind.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Sonnenblumenkernbrötchen (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Sonnenblumenkernbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Sonnenblumenkernbrötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Sonnenblumenkernbrötchen, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder für Sandwiches eignen.



Spinatbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Sesamöl oder Rapsöl)

200 Gramm Tiefkühl Spinat, aufgetaut und gut ausgedrückt

1 Teelöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie den aufgetauten und gut ausgedrückten Tiefkühlspinat zum Teig hinzu und kneten Sie ihn gut durch, bis der Spinat gleichmäßig verteilt ist.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Spinatbrötchen (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Spinatbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane Spinatbrötchen, die sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Tomatenbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

200 Gramm getrocknete Tomaten in Öl (gut abgetropft und gewürfelt)

1 Teelöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die gewürfelten getrockneten Tomaten zum Teig hinzu und kneten Sie ihn gut durch, bis die Tomaten gleichmäßig verteilt sind.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Tomatenbrötchen (vegan)**

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Tomatenbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Servieren Sie ihr köstliches veganes Tomatenbrötchen zum Beispiel als Beilage zu Suppen, Salaten oder als Snack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Tschechisches Chlebiček (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

Zutaten für die Brötchen:

500 Gramm Weizenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

2 Esslöffel Zucker

Zutaten für den Belag:

etwas veganen Aufstriche nach eigener Wahl (zum Beispiel Hummus, Guacamole, Tomatensoße)

etwas Gemüse nach eigener Wahl (zum Beispiel Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Paprikaringe)

eine vegane Käsealternative nach eigener Wahl (eventuell)

Für die Brötchen:

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Tschechisches Chlebiček (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück eine kleine Kugel und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die tschechischen Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für den Belag:

Nach dem Abkühlen der Brötchen können Sie sie in der Mitte aufschneiden.

Verbreiten Sie Ihre gewählten veganen Aufstriche auf den Brötchenhälften.

Belegen Sie die Brötchen mit Gemüse und eventuell veganer Käsealternative.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane tschechische Chlebiček, die sich perfekt als Snack oder Fingerfood eignen.

Tschechisches Rohlík (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Esslöffel Zucker

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Zucker zum Mehl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Tschechisches Rohlík (vegan)**

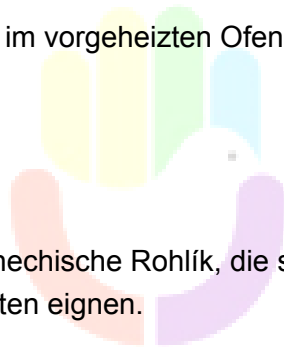
Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück eine lange, dünne Wurst und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Biegen Sie die Enden leicht nach innen, um die Form eines Rohlík zu erhalten.

Backen Sie die tschechischen Rohlík im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie köstliche vegane tschechische Rohlík, die sich perfekt zum Frühstück oder als Beilage zu Suppen und Salaten eignen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Vollkornbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Vollkornmehl (Typ 1050 oder 1700)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker



Außerdem:

ein paar Haferflocken oder Leinsamen zum Bestreuen (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Vollkornmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Vollkornmehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Vollkornbrötchen (vegan)**

Nehmen Sie den Teig aus der Schüssel und legen Sie ihn auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche.

Teilen Sie den Teig in 6-8 gleich große Stücke und formen Sie daraus Brötchen.

Legen Sie die Vollkornbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

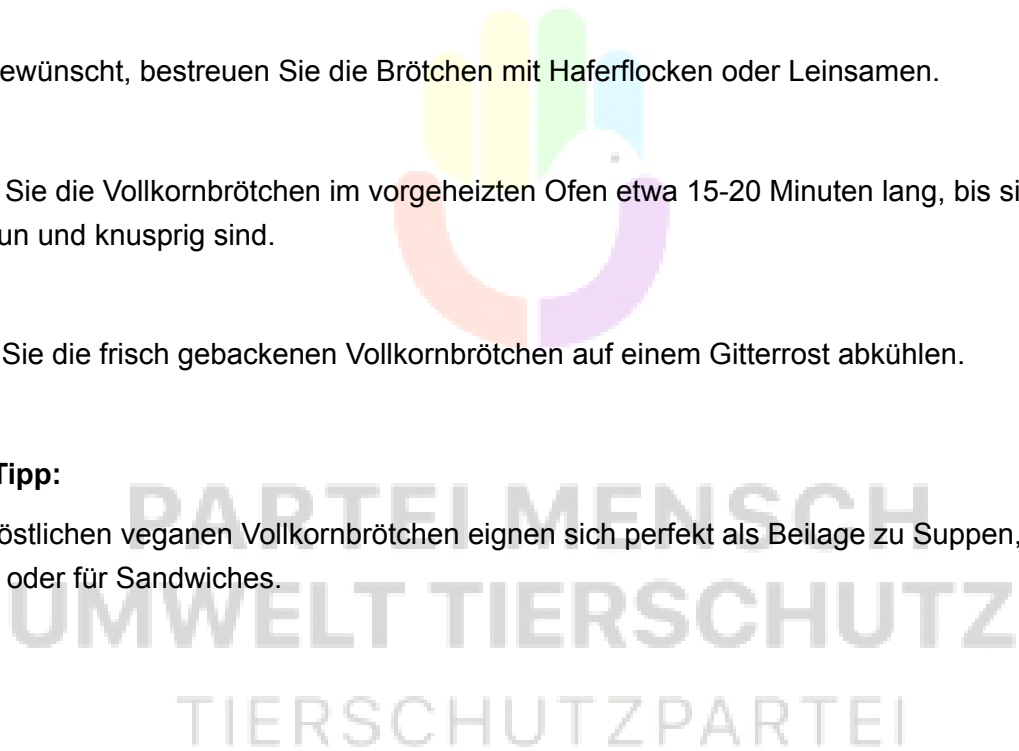
Wenn gewünscht, bestreuen Sie die Brötchen mit Haferflocken oder Leinsamen.

Backen Sie die Vollkornbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Lassen Sie die frisch gebackenen Vollkornbrötchen auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Diese köstlichen veganen Vollkornbrötchen eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen, Salaten oder für Sandwiches.



Zwiebelbrötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

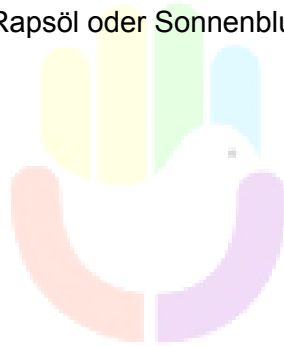
300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Esslöffel Pflanzenmargarine

1 Teelöffel Zucker



Außerdem:

eine Prise Kreuzkümmel (eventuell)

eine Prise Paprikapulver (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in das lauwarme Wasser und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflösen.

Fügen Sie das Hefe-Wasser-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fortsetzung: **Zwiebelbrötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Während der Teig ruht, schälen und würfeln Sie die Zwiebeln.

In einer Pfanne schmelzen Sie die Pflanzenmargarine und braten Sie die Zwiebeln darin an, bis sie goldbraun und karamellisiert sind. Sie können auch Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, wenn Sie möchten.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Verteilen Sie die karamellisierten Zwiebeln auf den Brötchen.

Backen Sie die Zwiebelbrötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Diese köstlichen veganen Zwiebelbrötchen eignen sich perfekt als Beilage zu Suppen oder als herzhaftes Gebäck.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Belgisches Luikse Wafels (vegan)

Menge: 4 - 6 Stück

240 - 250 Gramm Allzweckmehl (oder Waffelmehl aus Belgien, siehe Tipp)

60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

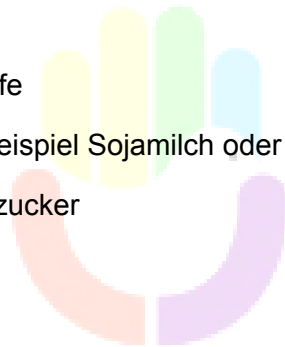
2 Esslöffel Zucker

1 Packung (ca. 7 Gramm) Trockenhefe

360 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz



In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Trockenhefe vermengen.

Fügen Sie Pflanzenöl, pflanzliche Milch und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu.

Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen, bis er aufgegangen ist und Blasen bildet.

Heizen Sie das Waffeleisen vor.

Teilen Sie den Teig in 4 bis 6 gleichmäßige Portionen.

Legen Sie eine Teigportion auf das vorgeheizte Waffeleisen und backen Sie die Waffeln gemäß den Anweisungen des Waffeleisens, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Genießen Sie die veganen Belgischen Luikse Waffeln warm und nach Belieben mit Puderzucker (Staubzucker), frischem Obst oder Ahornsirup.

Fortsetzung: **Belgisches Luikse Wafels (vegan)**

Unser Tipp:

Waffelmehl

Für Belgische Luikse Waffeln wird oft ein spezielles Mehl namens "Waffelmehl" verwendet, das in Belgien erhältlich ist. Es handelt sich um ein Mehl mit einem höheren Eiweißgehalt, das speziell für die Herstellung von Waffeln entwickelt wurde und diesen eine besondere Textur verleiht.

Falls Sie kein Waffelmehl haben, können Sie stattdessen Allzweckmehl verwenden. Allzweckmehl ist vielseitig und funktioniert gut für die meisten Waffelrezepte. Sie können auch eine Mischung aus Weizenmehl und Kartoffelstärke verwenden, um eine ähnliche Textur zu erreichen.

Hier ist eine einfache Mischung, die Sie selbst herstellen können, wenn Sie kein spezielles Waffelmehl haben:

2 Tassen Allzweck Mehl

2 Esslöffel Kartoffelstärke

Mischen Sie diese Zutaten gut, und Sie können sie als Ersatz für Waffelmehl in Ihrem Rezept verwenden.

Bienenstich (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

3 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 Esslöffel Backpulver

Für die Füllung:

2 Esslöffel vegane Margarine

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Mandelblättchen

Für die Creme:

3 Esslöffel vegane Vanillepuddingpulver

250 Milliliter pflanzliche Milch

2 Esslöffel Agavensirup (oder ein anderer Süßstoff nach Ihrem Geschmack)

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer Schüssel das Mehl und das Backpulver vermengen.

Fügen Sie die pflanzliche Milch und das Pflanzenöl zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Fortsetzung: **Bienenstich (vegan)**

Fettigen Sie eine kleine Backform (zum Beispiel eine Tasse oder eine kleine Auflaufform) leicht ein. Gießen Sie den Teig in die Form.

In einem kleinen Topf die vegane Margarine schmelzen. Fügen Sie den Zucker und die Mandelblättchen hinzu. Rühren Sie, bis die Mischung leicht karamellisiert.

Verteilen Sie die Mandel-Zucker-Mischung gleichmäßig auf dem Teig in der Form.

Stellen Sie die Form in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen etwa 20-25 Minuten lang oder bis der Teig goldbraun ist.

In einem kleinen Topf das vegane Vanillepuddingpulver mit pflanzlicher Milch vermengen. Fügen Sie den Agavensirup hinzu und kochen Sie die Mischung unter ständigem Rühren auf, bis sie eindickt.

Verteilen Sie die Vanillecreme auf dem abgekühlten Kuchen.

Käsekuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Boden:

4 Esslöffel Keksbrösel (vegane Kekse zum Beispiel ohne Milch oder Ei)

2 Esslöffel geschmolzene vegane Margarine

Für die Käsemasse:

240 - 250 Gramm Seidentofu (fest)

3 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1/4 Tasse Zucker

2 Esslöffel Maisstärke

Zerbröseln Sie die veganen Kekse, zum Beispiel mit einem Nudelholz in einer Plastiktüte.

Schmelzen Sie die vegane Margarine und mischen Sie sie gut mit den Keksbröseln.

Drücken Sie die Mischung fest in den Boden einer kleinen Springform oder einer anderen geeigneten Form.

Käsemasse zubereiten:

In einem Mixer oder mit einem Pürierstab den festen Seidentofu, Zitronensaft, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, Zucker und Maisstärke pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

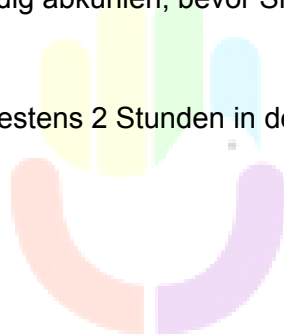
Servieren Sie die vorbereitete Käsemasse über den Boden in der Form.

Fortsetzung: **Käsekuchen (vegan)**

Stellen Sie die Form in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen und backen Sie den Käsekuchen für etwa 25-30 Minuten oder bis die Oberseite leicht goldbraun ist.

Lassen Sie den Käsekuchen vollständig abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Stellen Sie den Käsekuchen für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, damit er fest wird.

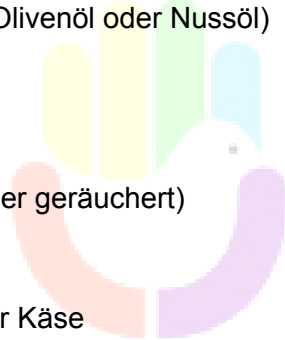


PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Käsestangen (vegan)

Menge: 4 Stück

- 1 Blätterteig (vegan, im Supermarkt erhältlich)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 125 - 150 Gramm veganer geriebener Käse



Außerdem:

- etwas Pflanzenmilch (zum Bestreichen)
- ein paar Sesamsamen oder Mohnsamen (optional)

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Den Blätterteig ausrollen und in 4 Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel Pflanzenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver und getrockneten Oregano vermengen.

Jeden Teigstreifen mit der vorbereiteten Gewürzmischung bestreichen.

Den veganen geriebenen Käse gleichmäßig auf den Teigstreifen verteilen.

Fortsetzung: **Käsestangen (vegan)**

Jeden Teigstreifen vorsichtig aufrollen und in der Mitte schneiden, um zwei Käsestangen zu erhalten.

Die Käsestangen mit Pflanzenmilch bestreichen und nach Belieben mit Sesamsamen oder Mohnsamen bestreuen.

Die Käsestangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Lassen Sie die Käsestangen etwas abkühlen, bevor Sie sie genießen. Sie sind perfekt als Snack oder Beilage!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Knusperstangen (vegan)

Menge: 4 Stück

- 1 Blätterteig (vegan, im Supermarkt erhältlich)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- etwas Salz

Außerdem:

- etwas Pflanzenmilch (zum Bestreichen)



Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Den Blätterteig ausrollen und in 4 Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel Pflanzenöl, Paprikapulver, getrockneten Oregano, Knoblauchpulver und eine Prise Salz vermengen.

Jeden Teigstreifen mit der vorbereiteten Gewürzmischung bestreichen.

Die Teigstreifen vorsichtig zu Röllchen rollen.

Die Knusperstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Die Knusperstangen mit Pflanzenmilch bestreichen, wenn sie aus dem Ofen kommen. Lassen Sie sie dann etwas abkühlen. Die Knusperstangen sind nun bereit zum Genießen! Sie passen gut als Snack oder Beilage zu Suppen und Salaten.

Krapfen (vegan)

Menge: 4 Stück

300 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder 550)

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

50 Gramm Zucker

7 Gramm Trockenhefe

1 Prise Salz

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

etwas Pflanzenöl zum Frittieren (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Außerdem:

etwas Vegane Marmelade (zum Füllen)

etwas Puderzucker (Staubzucker, zum Bestäuben)

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Trockenhefe und eine Prise Salz vermengen.

Flüssige Zutaten hinzufügen:

Pflanzliche Milch und Pflanzenöl hinzufügen. Alles gut vermischen, bis ein Teig entsteht.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche etwa 10 Minuten lang kneten, bis er geschmeidig ist.

Den Teig in der Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Fortsetzung: **Krapfen (vegan)**

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen und 4 Kreise ausschneiden. In die Mitte jeder Kreisform einen Löffel Marmelade legen.

Die Kreise zu Hälften falten und die Ränder gut andrücken, um die Krapfen zu verschließen.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen. Die Krapfen vorsichtig in das heiße Öl geben und auf beiden Seiten goldbraun frittieren.

Die gebackenen Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Mit Puderzucker (Staubzucker) bestäuben und die veganen Krapfen warm servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Laugenbrezel (vegan)

Menge: 4 Stück

Für den Teig:

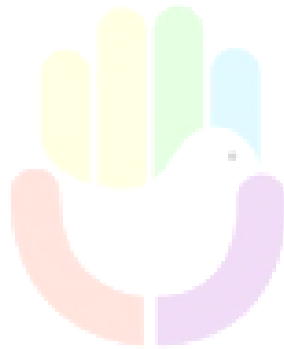
500 Gramm Weizenmehl (Typ 550 oder 1050)

1 Päckchen Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

300 Milliliter lauwarmes Wasser



Für die Lauge:

1 Liter Wasser

2 Esslöffel Natron

Zum Bestreuen:

etwas grobes Salz

In einer großen Schüssel Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz vermengen.

Flüssige Zutaten hinzufügen:

Lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig kneten. Der Teig sollte geschmeidig sein.

Den Teig in der Schüssel abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Fortsetzung: **Laugenbrezel (vegan)**

Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche in 4 gleich große Teigstücke teilen und jedes zu einer langen Schnur rollen.

Die Teigstränge zu einer Brezelform formen. Das Ende unter die Brezel legen, damit sie sich nicht öffnet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Natron hinzufügen und rühren, bis es sich aufgelöst hat.

Jede Brezel vorsichtig in die kochende Natronlauge tauchen, etwa 30 Sekunden lang. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Die Brezeln mit grobem Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Celsius etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Laugenbrezeln etwas abkühlen, bevor Sie sie genießen. Sie schmecken am besten, wenn sie frisch sind!

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mandarinenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

120 - 150 Gramm Allzweckmehl

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Dose Mandarinen (ca. 300 Gramm), abgetropft

Für die Glasur (eventuell):

60 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

1 Esslöffel Mandarinenensaft

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fettigen Sie eine kleine Backform (zum Beispiel eine Tasse oder eine kleine Auflaufform) leicht ein.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl und Vanilleextrakt zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Heben Sie vorsichtig die abgetropften Mandarinen unter den Teig.

Fortsetzung: **Mandarinenkuchen (vegan)**

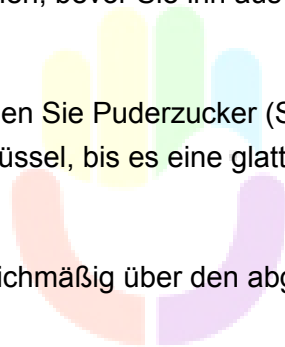
Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform.

Stellen Sie die Form in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen etwa 25-30 Minuten lang oder bis ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte stecken, sauber herauskommt.

Lassen Sie den Kuchen etwas abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Falls Sie eine Glasur möchten, mischen Sie Puderzucker (Staubzucker) und Mandarinen-Saft in einer kleinen Schüssel, bis es eine glatte Glasur ergibt.

Verteilen Sie eventuell die Glasur gleichmäßig über den abgekühlten Kuchen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Möhrenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

2 kleine Möhren, fein gerieben

3 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Zucker

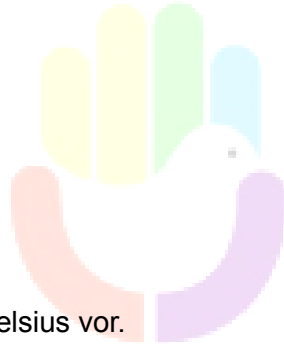
2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl

1/4 Teelöffel Backpulver

1/4 Teelöffel Zimt (eventuell)

eine Prise Salz



Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fetten Sie eine kleine Backform (zum Beispiel eine Tasse oder eine kleine Auflaufform) leicht ein.

Schälen Sie die Möhre und reiben Sie sie fein. Legen Sie die geriebene Möhre beiseite.

In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver, den Zimt (falls verwendet) und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie die pflanzliche Milch, das Pflanzenöl und die geriebene Möhre zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform.

Stellen Sie die Form in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen etwa 20-25 Minuten lang oder bis ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte stecken, sauber herauskommt.

Lassen Sie den Kuchen etwas abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Pfannkuchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Stück

250 - 280 Gramm Mehl (Typ 550)

2 Esslöffel Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Hafermilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Nussöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

etwas Pflanzenöl zum Braten (Rapsöl)

In einer großen Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver und eine Prise Salz vermengen. Gießen Sie die pflanzliche Milch, das Pflanzenöl und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls verwendet) in die Schüssel. Rühren Sie alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht. Der Teig sollte nicht zu flüssig, aber auch nicht zu fest sein.

Stellen Sie eine Pfanne auf den Herd und erhitzen Sie etwas Pflanzenöl darin bei mittlerer Hitze. Sobald die Pfanne heiß ist, gießen Sie eine kleine Menge Teig hinein, um einen Pfannkuchen zu formen. Lassen Sie ihn kochen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden und die Ränder fest werden. Dann vorsichtig umdrehen und die andere Seite goldbraun backen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Teig aufgebraucht ist. Stapeln Sie die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller.

Unser Tipp:

Sie können die Pfannkuchen nach Belieben mit Sirup, Früchten, veganer Schlagsahne oder anderen Toppings servieren.

Pflaumen - Brötchen (vegan)

Menge: 6 - 8 Brötchen

500 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

10 Gramm Salz

7 Gramm Trockenhefe

300 Milliliter lauwarme Sojamilch

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

200 Gramm getrocknete Pflaumen, grob gehackt

1 Teelöffel Zucker

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestreuen (eventuell)



In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und das Salz.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie die Trockenhefe und den Zucker in die lauwarme Sojamilch und lassen Sie sie eine Minute stehen, bis sie sich auflöst.

Fügen Sie das Hefe-Sojamilch-Gemisch zum Mehl hinzu und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.

Vermengen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht. Sie können einen Löffel oder Ihre Hände verwenden.

Fügen Sie die grob gehackten getrockneten Pflaumen zum Teig hinzu und kneten Sie ihn gut durch, bis die Pflaumen gleichmäßig verteilt sind.

Fortsetzung: **Pflaumen - Brötchen (vegan)**

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden lang ruhen. Der Teig sollte in dieser Zeit aufgehen und sein Volumen etwa verdoppeln.

Heizen Sie den Ofen auf 220 Grad Celsius vor.

Wenn der Teig aufgegangen ist, kneten Sie ihn erneut durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleich große Stücke.

Formen Sie aus jedem Teigstück ein Brötchen und legen Sie es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Pflaumen - Brötchen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Brötchen nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen. Jetzt haben Sie köstliche vegane Pflaumen Brötchen, die sich perfekt als Snack oder Frühstück eignen.

Plunder-Nussschnecke (vegan)

Menge: 4 Stück

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder 550)

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

50 Gramm Zucker

7 Gramm Trockenhefe

1 Prise Salz

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

Für die Nussfüllung:

100 Gramm gemahlene Nüsse (zum Beispiel Haselnüsse oder Walnüsse)

50 Gramm Zucker

2 Esslöffel pflanzliche Margarine, geschmolzen

Für die Glasur:

etwas Puderzucker (Staubzucker)

etwas Wasser

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Trockenhefe und eine Prise Salz vermengen.

Pflanzliche Milch und Pflanzenöl hinzufügen. Alles gut vermischen, bis ein Teig entsteht.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche etwa 10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist.

Fortsetzung: **Plunder-Nussschnecke (vegan)**

Den Teig in der Schüssel abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

In einer Schüssel gemahlene Nüsse, Zucker und geschmolzene pflanzliche Margarine vermengen.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck ausrollen.

Die Nussmischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Den Teig von der langen Seite her aufrollen, um eine große Rolle zu formen.

Die Rolle in 4 gleich große Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Die Schnecken im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Puderzucker mit Wasser vermischen, um eine glatte Glasur zu erhalten.

Die Plunder-Nussschnecken aus dem Ofen nehmen und mit der Glasur bestreichen. Lassen Sie sie etwas abkühlen und dann können Sie genießen!

Schiaccia Briaca (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Allzweckmehl

1 Packung Trockenhefe

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

150 ml pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

2 Esslöffel pflanzliche Margarine

100 Gramm gehackte Walnüsse

100 Gramm Rosinen oder Korinthen

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Esslöffel Ahornsirup (oder ein anderer Sirup)

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestäuben (eventuell)

In einer Schüssel das Mehl, die Trockenhefe, den Zucker und das Salz vermengen.

In einem kleinen Topf die pflanzliche Milch und die pflanzliche Margarine erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Dann die Flüssigkeit zur Mehlmischung geben.

Den Teig gut kneten, bis er glatt und elastisch ist. Bei Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen, wenn der Teig zu klebrig ist.

Fortsetzung: **Schiaccia Briaca (vegan)**

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang aufgehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

In einer separaten Schüssel die gehackten Walnüsse, Rosinen oder Korinthen, Pflanzenöl, Ahornsirup, Zimt und Vanilleextrakt oder Vanillezucker vermengen.

Den aufgegangenen Teig in 4 Teile teilen und jeden Teil zu einem dünnen Fladen ausrollen.

Die Walnuss-Rosinen-Mischung gleichmäßig auf die Fladen verteilen.

Die Fladen vorsichtig zusammenfalten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Schiaccia Briaca bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nach dem Backen abkühlen lassen und optional mit Puderzucker bestäuben. (vegan)

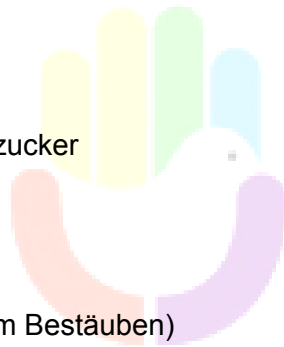
Unser Tipp:

Schiaccia Briaca ist ein besonderes Weihnachtsgebäck von der Insel Elba in der Toskana.

Schillerlocken (vegan)

Menge: 4 Stück

- 1 Blätterteig (vegan, im Supermarkt erhältlich)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Nussöl oder Olivenöl)
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- 240 Milliliter Sojamilch
- 2 Esslöffel Maisstärke
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Außerdem:

etwas Puderzucker (Staubzucker, zum Bestäuben)

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Den Blätterteig ausrollen und in vier gleich große Rechtecke schneiden.

Jedes Rechteck locker um eine Schillerlockenform wickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Enden etwas zusammendrücken, damit die Form hält.

Die Schillerlocken für etwa 15-20 Minuten goldbraun backen, bis sie knusprig sind.

In einer kleinen Schüssel Zucker und Zimt vermengen.

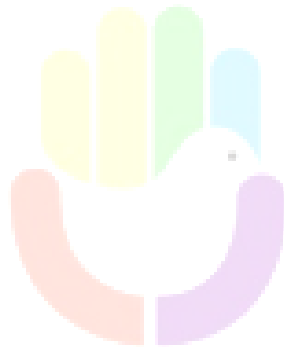
In einem kleinen Topf Sojamilch, Maisstärke und Vanilleextrakt oder Vanillezucker vermengen. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Mischung eindickt.

Fortsetzung: **Schillerlocken (vegan)**

Die Schillerlocken abkühlen lassen und vorsichtig die Füllung in jede Schillerlocke geben.

Die gefüllten Schillerlocken mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.

Lassen Sie die Schillerlocken etwas abkühlen, bestäuben Sie sie mit etwas Puderzucker (Staubzucker) und servieren Sie Ihr veganes Gebäck!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Schwarzwälder Kirschtorte (vegan)

Menge: 1 Kuchen

120 - 150 Gramm Allzweckmehl

100 Gramm Zucker

35 Gramm ungesüßter Kakao

1 Päckchen Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

80 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl, Nussöl oder Olivenöl)

1 Teelöffel Essig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für die Füllung:

1 Dose Kirschen (ca. 400 Gramm), abgetropft

2 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Maisstärke

Für die vegane Sahne:

1 Dose Kokosmilch, mindestens 24 Stunden im Kühlschrank gekühlt

2 Esslöffel Puderzucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für die Dekoration:

ein paar Vegane Schokoladenraspel

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Schwarzwälder Kirschtorte (vegan)**

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Natron und Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Essig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Gießen Sie den Teig in eine gefettete Springform und backen Sie ihn etwa 25-30 Minuten lang oder bis ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte stecken, sauber herauskommt.

In einem Topf die abgetropften Kirschen mit Zucker und Maisstärke vermengen. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Mischung eindickt. Lassen Sie es abkühlen.

Öffnen Sie die gekühlte Kokosmilch und schöpfen Sie die feste Creme ab. Schlagen Sie sie in einer Schüssel mit Puderzucker und Vanilleextrakt oder Vanillezucker zu einer festen Sahne.

Schneiden Sie den abgekühlten Kuchenteig horizontal durch, so dass Sie zwei Böden erhalten.

Legen Sie einen Boden auf eine Servierplatte und verteilen Sie die Hälfte der Kirschen darauf. Verteilen Sie dann einen Teil der Kokossahne darauf.

Legen Sie den zweiten Kuchenboden darauf und wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Kirschen und der Kokossahne.

Bestreuen Sie die Torte mit veganen Schokoladenraspeln.

Schweizer Basler Lächerli (vegan)

Menge: 20 - 30 Stück

250 Gramm Weizenmehl

200 Gramm Zucker

100 Gramm gemahlene Mandeln

100 Gramm kandierte Orangeatwürfel

100 Gramm kandierte Zitronatwürfel

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Prise gemahlener Nelken

75 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Aprikosenmarmelade (ohne Stücke)



Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestreuen

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das Weizenmehl, den Zucker, die gemahlene Mandeln, die kandierte Orangeat - Würfel und die kandierte Zitronat - Würfel.

Fügen Sie den gemahlene Zimt und die gemahlene Nelken hinzu und rühren Sie alles gut um.

Gießen Sie das Wasser über die Mischung und kneten Sie alles zu einem Teig. Der Teig sollte fest und klebrig sein.

Fortsetzung: **Schweizer Basler Lächerli (vegan)**

Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 Zentimeter dicken Rechteck aus.

Schneiden Sie das Rechteck in kleine Rechtecke oder Quadrate.

Legen Sie die geschnittenen Lächerli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Lächerli im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

In einem kleinen Topf erwärmen Sie die Aprikosenmarmelade leicht.

Nehmen Sie die Lächerli aus dem Ofen und bestreichen Sie sie sofort mit der erwärmten Aprikosenmarmelade.

Lassen Sie die Basler Lächerli vollständig abkühlen.

Wenn sie abgekühlt sind, können Sie die Lächerli mit Puderzucker bestreuen.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie leckere vegane Schweizer Basler Lächerli. Sie sind eine köstliche Nascherei oder ein Geschenk zu besonderen Anlässen.

Tschechisches Koláčky (vegan)

Menge: 1 Laib

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 550)

125 Gramm vegane Margarine

60 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Sojamilch)

1 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

Für die Füllung:

150 Gramm Marmelade (zum Beispiel Aprikosenmarmelade)

1 Esslöffel Semmelbrösel oder Pankomehl (eventuell)

In einer großen Schüssel mischen Sie das Weizenmehl und eine Prise Salz.

In einer anderen Schüssel schmelzen Sie die vegane Margarine und geben Sie die Pflanzenmilch und den Zucker hinzu. Rühren Sie gut um.

Gießen Sie die Margarine-Milch-Mischung in die Mehlmischung und kneten Sie alles zu einem glatten Teig. Wenn der Teig zu klebrig ist, fügen Sie etwas mehr Mehl hinzu. Decken Sie den Teig ab und lassen Sie ihn etwa 30 Minuten ruhen.

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Teilen Sie den Teig in kleine Portionen und rollen Sie sie zu Kugeln.

Fortsetzung: **Tschechisches Koláčky (vegan)**

Rollen Sie jede Kugel auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem flachen Kreis oder Quadrat aus.

Legen Sie die Teigkreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

In die Mitte jedes Teigkreises können Sie einen Teelöffel Marmelade geben. Wenn Sie möchten, können Sie auch einen Teelöffel Semmelbrösel oder Pankomehl auf die Marmelade streuen.

Falten Sie die Ränder des Teigkreises über die Marmelade, um eine Tasche zu formen.

Backen Sie die Koláčky im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Koláčky auf einem Gitterrost abkühlen.

Unser Tipp:

Jetzt haben Sie leckliche vegane tschechische Koláčky (das sind Teigpasteten), die Sie als Snack oder Dessert genießen können.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Zitronenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

4 Esslöffel Mehl

3 Esslöffel Zucker

1/4 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

3 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale (optional)

Außerdem:

1 Zahnstocher



Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fettigen Sie eine kleine Backform (zum Beispiel eine Tasse oder eine kleine Auflaufform) leicht ein.

In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

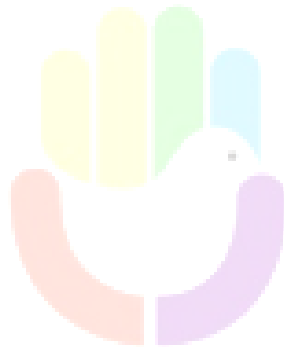
Fügen Sie die pflanzliche Milch, das Pflanzenöl, den Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale (falls verwendet) zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein Teig entsteht.

Fortsetzung: **Zitronenkuchen (vegan)**


Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform.

Stellen Sie die Form in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen etwa 20-25 Minuten lang oder bis ein Zahnstocher, den Sie in die Mitte stecken, sauber herauskommt.

Lassen Sie den Kuchen etwas abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI



33 Kuchen und Torten

**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ**
TIERSCHUTZPARTEI

Baumkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

250 Gramm Margarine (vegan)

250 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

400 Gramm Mehl (Typ 405 oder Typ 550)

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

400 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

Für die Schokoladenglasur (eventuell):

100 Gramm vegane Schokolade

2 Esslöffel Pflanzenöl



Außerdem:

etwas Backpapier (eventuell)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Margarine, Zucker und Vanillezucker mit einem Mixer schaumig rühren.

Mehl, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen und gut vermengen.

Pflanzliche Milch hinzufügen und erneut gut rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Fortsetzung: **Baumkuchen (vegan)**

Fetten Sie eine Springform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Tragen Sie eine dünnflüssige Schicht Teig in die Form auf.

Backen Sie diese Schicht im vorgeheizten Ofen, bis sie leicht goldbraun ist.

Wiederholen Sie diesen Schritt, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Jede Schicht sollte goldbraun gebacken sein, bevor Sie die nächste auftragen.

Schmelzen Sie die vegane Schokolade zusammen mit dem Pflanzenöl in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle.

Lassen Sie den Baumkuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn herausnehmen.

Verteilen Sie die geschmolzene Schokolade gleichmäßig über dem abgekühlten Baumkuchen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Birnen-Schoko-Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weizenmehl (Type 630)

100 Gramm gemahlene Mandeln

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

80 Gramm Zucker

2 Teelöffel Vanillezucker

80 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

1 Esslöffel Essig

2 Birnen (zum Beispiel Williams Christ, Santa Maria, Abate Fetel, Forelle oder die Gellerts Butterbirne)

50 Gramm vegane Schokolade

Außerdem:

1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)

Heizen Sie den Backofen auf 180 GRad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und fetten Sie eine Kuchenform mit 1 Esslöffel Margarine ein.

Dann sieben Sie 200 Gramm Mehl, 100 Gramm gemahlene Mandeln, 1 Paket Backpulver, etwas Salz, 80 Gramm Zucker und 2 Teelöffel Vanillezucker in eine Schüssel.

Danach füllen Sie 80 Milliliter Speiseöl, 240 Milliliter pflanzliche Milch und 1 Esslöffel Essig in eine zweite Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen.

Fortsetzung: **Birnen-Schoko-Kuchen (vegan)**

Nun geben Sie die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühren alles gut mit dem Schneebesen.

Anschließend schälen Sie die Birnen, entkernen sie und schneiden die Birnen mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

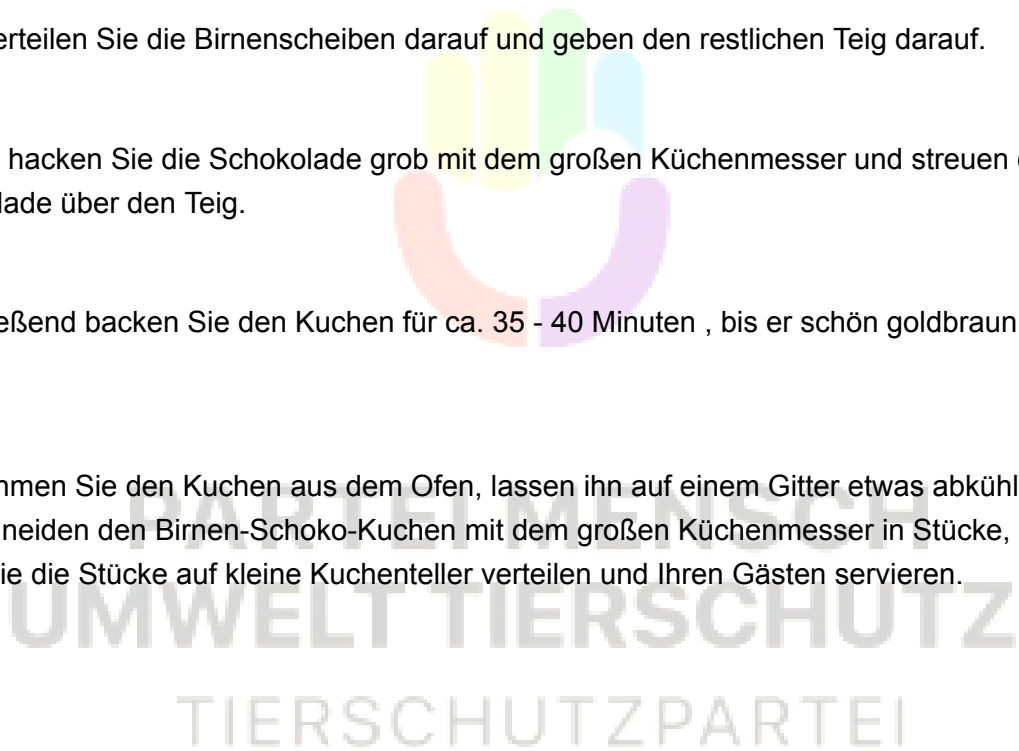
Jetzt geben Sie die Hälfte des Teigs in die Kuchenform und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Dann verteilen Sie die Birnenscheiben darauf und geben den restlichen Teig darauf.

Danach hacken Sie die Schokolade grob mit dem großen Küchenmesser und streuen die Schokolade über den Teig.

Anschließend backen Sie den Kuchen für ca. 35 - 40 Minuten , bis er schön goldbraun ist.

Nun nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen, lassen ihn auf einem Gitter etwas abkühlen und schneiden den Birnen-Schoko-Kuchen mit dem großen Küchenmesser in Stücke, bevor Sie die Stücke auf kleine Kuchenteller verteilen und Ihren Gästen servieren.



Blaubeerkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

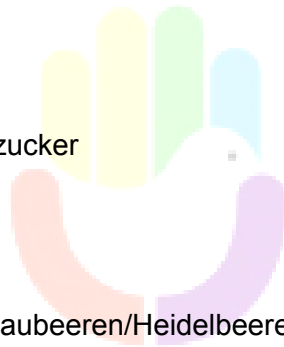
Eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Für die Füllung:

200 Gramm frische oder gefrorene Blaubeeren/Heidelbeeren

2 Esslöffel Zucker

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Fortsetzung: **Blaubeerkuchen (vegan)**

Verteilen Sie die Blaubeeren gleichmäßig auf dem Teig.

Streuen Sie 2 Esslöffel Zucker gleichmäßig über die Blaubeeren.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Brandenburger Klemmkuchen (mit Karamellisierten Birnen Kompott, vegan)

Menge: 1 Portion

Zutaten für den Kuchen:

350 Gramm Mehl

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch)

100 Gramm Zucker

80 Milliliter neutrales Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

2 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

1 Teelöffel Zimt (eventuell)

6 - 8 Birnen, geschält und in kleine Stücke geschnitten



Zutaten für das karamellierte Birnenkompott:

4 - 5 Birnen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

2 Esslöffel veganer Butterersatz

4 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Zimt (eventuell)

etwas Saft einer halben Zitrone

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und optional Zimt.

Fügen Sie pflanzliche Milch, neutrales Pflanzenöl und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fortsetzung: **Brandenburger Klemmkuchen (mit Karamellisierten Birnen Kompott, vegan)**

Legen Sie eine rechteckige Backform (ca. 20x30 cm) mit veganem Backpapier aus und gießen Sie den Teig hinein. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig in der Form.

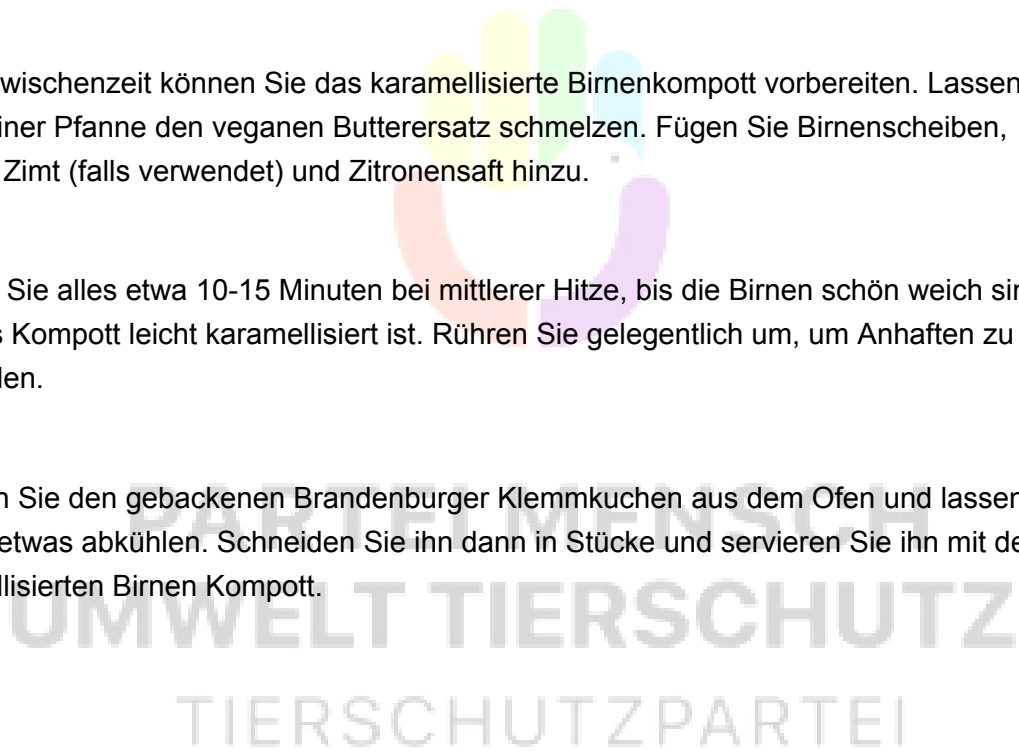
Legen Sie die Birnenstücke auf den Teig und drücken Sie sie leicht an.

Geben Sie die Backform in den vorgeheizten Ofen und backen Sie den Kuchen für etwa 30-35 Minuten, bis er goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie in den Teig stechen.

In der Zwischenzeit können Sie das karamellierte Birnenkompott vorbereiten. Lassen Sie in einer Pfanne den veganen Butterersatz schmelzen. Fügen Sie Birnenscheiben, Zucker, Zimt (falls verwendet) und Zitronensaft hinzu.

Kochen Sie alles etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze, bis die Birnen schön weich sind und das Kompott leicht karamellisiert ist. Rühren Sie gelegentlich um, um Anhaften zu vermeiden.

Nehmen Sie den gebackenen Brandenburger Klemmkuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn etwas abkühlen. Schneiden Sie ihn dann in Stücke und servieren Sie ihn mit dem karamellisierten Birnen Kompott.



Cumberland Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

225 Gramm Weizenmehl (Typ 630)

1 Paket Backpulver

1 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel gemahlene Ingwerpulver

1/2 Teelöffel gemahlene Nelken

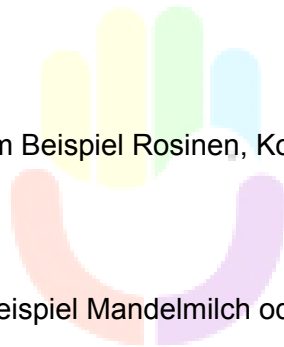
75 Gramm vegane Margarine

100 Gramm Zucker

200 Gramm getrocknete Früchte (zum Beispiel Rosinen, Korinthen, Cranberries, Aprikosen)

1 Esslöffel Apfelmus (ungesüßt)

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)



Außerdem:

etwas Backpapier oder 1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und fetten Sie eine Kastenform mit 1 Esslöffel Margarine ein (oder legen Sie sie mit etwas Backpapier aus).

Dann sieben Sie 225 Gramm Mehl, 1 Paket Backpulver, 1 Teelöffel Zimt, 1/2 Teelöffel Ingwerpulver und 1/2 Teelöffel Nelken in eine Schüssel.

Danach schneiden Sie 75 Gramm Margarine mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke und geben sie zu den trockenen Zutaten.

Fortsetzung: **Cumberland Kuchen (vegan)**

Anschließend verkneten Sie alles mit den Händen zu einer krümeligen Masse.

Nebenbei geben Sie die getrockneten Früchte in ein feines Sieb und spülen Sie mit kaltem Wasser ab.

Dann fügen Sie 100 Gramm Zucker und die 200 Gramm ausgespülte getrocknete Früchte zu der Masse hinzu und vermischen die Zutaten gut.

Danach geben Sie 1 Esslöffel Apfelmus und 150 Milliliter pflanzliche Milch hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen zu einem Teig.

Jetzt füllen Sie den Teig in die Kastenform und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Anschließend backen Sie den Kuchen ca. 45-50 Minuten im vorgeheizten Backofen oder bis er schön goldbraun ist.

Danach nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen ihn auf einem Gitter etwas abkühlen.

Nun stellen Sie den veganen Cumberland Kuchen am besten für einen Tag in den Kühlschrank, damit das Aroma der Gewürze und Früchte intensiviert ist.

Am nächsten Tag teilen Sie den Kuchen mit einem großen Küchenmesser in Stücke, verteilen die Kuchenstücke auf kleine Kuchen - Teller und servieren den Cumberland Kuchen Ihren Gästen am besten als Dessert oder zum Tee mit einer Tasse pflanzlicher Milch.

Erdbeertorte (vegan)

Menge: 1 Torte

250 Gramm Weizenmehl (typ 405 oder 550 Typ)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispielo Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für die Füllung:

500 Gramm frische Erdbeeren, gewaschen und in Scheiben geschnitten

200 Gramm vegane Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder Hafersahne)

2 Esslöffel Puderzucker (Staubzucker)

Für die Dekoration (eventuell):

ein paar ganze Erdbeeren

etwas Puderzucker (Staubzucker)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fortsetzung: **Erdbeertorte (vegan)**

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Schlagen Sie die vegane Sahne mit dem Puderzucker steif.

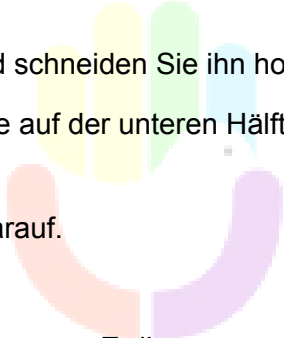
Lassen Sie den Kuchen abkühlen und schneiden Sie ihn horizontal durch.

Verbreiten Sie die geschlagene Sahne auf der unteren Hälfte und legen Sie die geschnittenen Erdbeeren darauf.

Setzen Sie die obere Kuchenhälfte darauf.

Dekorieren Sie die Torte mit ein paar ganzen Erdbeeren und streuen Sie etwas Puderzucker darüber.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Früchtekuchen (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Weizenmehl (Type 630)

50 Gramm gemahlene Mandeln

1 Paket Backpulver

1/4 Teelöffel Salz

80 Gramm Rohrzucker

1/2 Teelöffel gemahlene Zimt

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch)

60 Milliliter pflanzliches Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Äpfel (Boskop)

1 Handvoll Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren oder Blaubeeren)

Außerdem:

1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)

etwas Puderzucker (Staubzucker)

1 Zahnstocher

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und fetten Sie eine runde Kuchenform mit 20 Zentimeter Durchmesser mit 1 Esslöffel Margarine ein.

Danach Sieben Sie 150 Gramm Mehl, 1 Paket Backpulver, etwas Salz, 80 Gramm Rohrzucker und 1/2 Teelöffel Zimt in eine Schüssel und mischen 50 Gramm gemahlene Mandeln unter.

Fortsetzung: **Früchtekuchen (vegan)**

Nun füllen Sie 120 Milliliter pflanzliche Milch, 60 Milliliter Speiseöl und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in eine weitere Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem harten Schneebesen.

Anschließend geben Sie die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühren alles mit dem Schneebesen, bis ein glatter Teig entsteht.

Zwischendurch schälen Sie die Äpfel, entkernen sie, vierteln die Äpfel mit einem großen Küchenmesser und schneiden sie in kleine Stücke. Außerdem füllen Sie die Beeren in ein feines Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen während Sie sie entstielen.

Dann heben Sie die Apfelstücke und die Beeren vorsichtig mit einem Kochlöffel unter den Teig.

Anschließend gießen Sie den Teig in die vorbereitete Kuchenform und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Jetzt backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für ca. 35 - 40 Minuten oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.

Danach nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen ihn auf einem Gitter etwas abkühlen, bevor Sie den Früchtekuchen aus der Form nehmen.

Anschließend teilen Sie den Kuchen mit dem großen Küchenmesser in Stücke, verteilen ihn auf kleine Kuchen - Teller und sieben den Puderzucker auf die Stücke, bevor Sie den Früchtekuchen Ihren Gästen servieren.

Fürst Pückler Torte (vegan)

Menge: 1 Torte

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

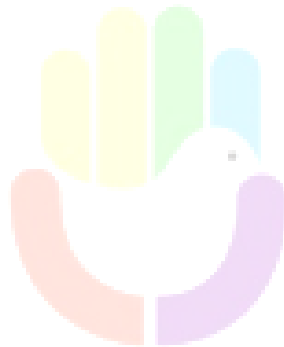
eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt



Für die Schokoladenschicht:

100 Gramm vegane Schokolade

2 Esslöffel Pflanzenöl

Für die Erdbeer Schicht:

200 Gramm frische Erdbeeren, gewaschen und in Scheiben geschnitten

Für die Vanille Schicht:

300 Gramm vegane Vanillecreme (zum Beispiel aus dem Laden oder selbstgemacht)

Außerdem:

etwas Backpapier (eventuell)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Fortsetzung: **Fürst Pückler Torte (vegan)**

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Springform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Backen Sie den Biskuitteig im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Schmelzen Sie die vegane Schokolade zusammen mit dem Pflanzenöl in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle.

Lassen Sie den Biskuitteig in der Form abkühlen, bevor Sie ihn herausnehmen.

Verteilen Sie die geschmolzene Schokolade auf der Oberfläche des abgekühlten Biskuits.

Legen Sie die Erdbeerscheiben gleichmäßig auf die Schokoladenschicht.

Verteilen Sie die vegane Vanillecreme darüber.

Stellen Sie die Torte für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, damit die Schichten fest werden.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!

Glücksburger Banoffee - Torte (vegan)

Bananen (Ban) und Toffee (offee)

Menge: 1 Torte

Für den Boden:

200 Gramm vegane Kekse (zum Beispiel Digestive-Kekse)

80 Gramm Pflanzenmargarine, geschmolzen

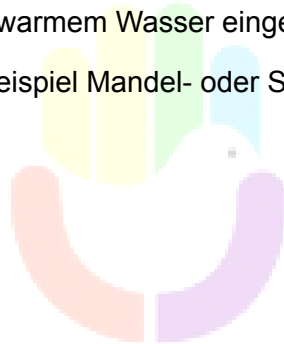
Für die Karamellfüllung:

200 Gramm Datteln, entsteint und in warmem Wasser eingeweicht

200 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

2 Esslöffel Pflanzenmargarine

eine Prise Salz



Für die Bananen - Schicht:

3 reife Bananen, in Scheiben geschnitten

Für die Sahnefüllung:

400 Milliliter vegane Schlagsahne (zum Beispiel Schlagfix)

2 Esslöffel Puderzucker

Zerbröseln Sie die veganen Kekse in einer Schüssel.

Mischen Sie die geschmolzene Pflanzenmargarine unter die Keksbrösel, bis alles gut vermengt ist.

Drücken Sie die Mischung in den Boden einer Springform (ca. 20 cm Durchmesser) und stellen Sie sie in den Kühlschrank, um fest zu werden.

Fortsetzung: **Glücksburger Banoffee - Torte (vegan)**

Karamell - Füllung vorbereiten:

In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die eingeweichten Datteln, pflanzliche Milch, Pflanzenmargarine und eine Prise Salz pürieren, bis eine glatte Karamellmasse entsteht.

Verteilen Sie die Karamellfüllung gleichmäßig über dem gekühlten Keksboden.

Bananen - Schicht hinzufügen:

Legen Sie die in Scheiben geschnittenen Bananen auf die Karamellschicht.

Sahnefüllung vorbereiten:

Schlagen Sie die vegane Schlagsahne mit Puderzucker steif.

Verteilen Sie die geschlagene Sahne gleichmäßig über den Bananen.

Sie können die Torte nach Belieben mit zusätzlichen Bananenscheiben oder Schokoladenraspeln dekorieren.

Lassen Sie die Torte für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen, damit sie gut durchzieht.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!

Himbeerkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt



Für die Füllung:

200 Gramm frische oder gefrorene Himbeeren

2 Esslöffel Zucker

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Fortsetzung: **Himbeerkuchen (vegan)**

Verteilen Sie die Himbeeren gleichmäßig auf dem Teig.

Streuen Sie 2 Esslöffel Zucker gleichmäßig über die Himbeeren.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Johannisbeeren Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weizenmehl (Typ 630)

100 Gramm gemahlene Mandeln

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

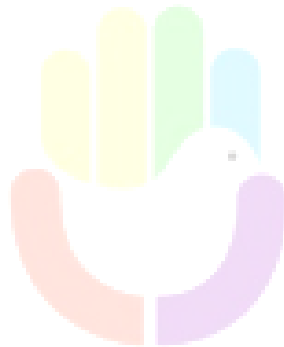
1 Päckchen Backpulver

100 Milliliter Sonnenblumenöl (oder anderes neutrales Speiseöl)

250 Milliliter Sojamilch

1 Esslöffel Apfelessig (siehe Tipp)

200 Gramm Johannisbeeren



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie eine runde Backform (ca. 24 Zentimeter) mit Backpapier aus.

Dann sieben Sie 200 Gramm Mehl, 100 Gramm Zucker, 1 Paket Vanillezucker und 1 Paket Backpulver in eine große Schüssel und mischen 100 Gramm gemahlene Mandeln unter.

Danach füllen Sie in eine weitere Schüssel 100 Milliliter Speiseöl, 250 Milliliter Sojamilch und 1 Esslöffel Apfelessig und vermischen die Zutaten ebenfalls.

Nun geben Sie die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten und vermischen alles gut mit dem Schneebesen.

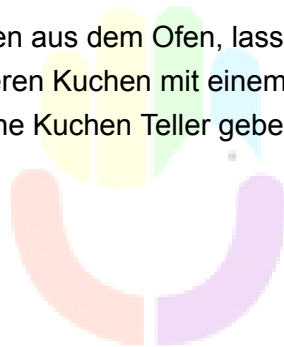
Fortsetzung: **Johannisbeeren Kuchen (vegan)**

Anschließend füllen Sie die Johannisbeeren in ein feines Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen, bevor Sie sie entstielen

Danach heben Sie die Johannisbeeren vorsichtig mit einem Esslöffel unter den Teig.

Jetzt geben Sie den Teig in die Backform und backen ihn für ca. 30 - 35 Minuten im Backofen.

Anschließend nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen, lassen ihn auf einem Gitter gut abkühlen und teilen den Johannisbeeren Kuchen mit einem großen Küchenmesser in Stücke, bevor Sie die Stücke auf kleine Kuchen Teller geben und Ihren Gästen servieren.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Karamell - Kuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Für das Karamell - Topping:

150 Gramm brauner Zucker

80 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Gramm Pflanzenmargarine

eine Prise Salz

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine runde Springform (ca. 24 cm Durchmesser) mit Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Fortsetzung: **Karamell - Kuchen (vegan)**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

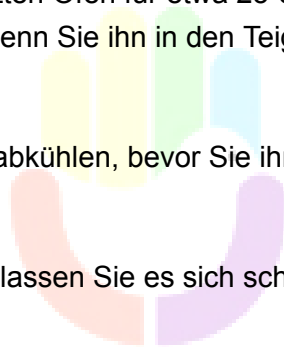
In einem kleinen Topf braunen Zucker, pflanzliche Milch, Pflanzenmargarine und eine Prise Salz unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Karamell - Sauce entstanden ist.

Gießen Sie die Karamellsauce gleichmäßig über den Teig in der Form.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn herausnehmen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!

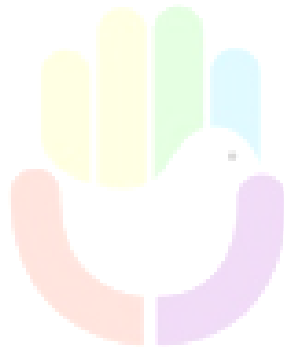


PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Käse-Sahne-Torte (vegan)

Menge: 1 Torte

200 Gramm vegane Kekse
80 Gramm Pflanzenmargarine
400 Gramm veganer Frischkäse
200 Milliliter vegane Sahne
150 Gramm Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
Saft einer halben Zitrone
1 Päckchen Agar-Agar



Für die Dekoration:

Frische Früchte nach Wahl

Die veganen Kekse in einen verschließbaren Beutel geben.

Mit einem Nudelholz die Kekse zu feinen Krümeln zerstoßen.

Die Pflanzenmargarine schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen.

Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und gleichmäßig verteilen.

Veganen Frischkäse, vegane Sahne, Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.

Agar-Agar nach Packungsanweisung zubereiten (also 3 - 4 Minuten aufkochen lassen) und zur Frischkäse - Mischung geben.

Alles gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

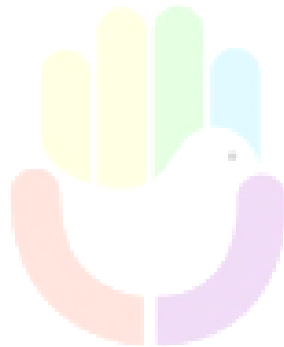
Fortsetzung. **Käse-Sahne-Torte (vegan)**

Die Frischkäse - Creme gleichmäßig auf dem vorbereiteten Boden verteilen.

Die Torte für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die gekühlte Torte aus der Form lösen und nach Belieben mit frischen Früchten dekorieren.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Krümeltorte (vegan)

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weizenmehl (Type 630)

100 Gramm vegane Margarine oder vegane Butter

1 Prise Salz

3 - 4 Esslöffel kaltes Wasser

Zutaten für die Krümel:

150 Gramm Mehl

100 Gramm Zucker

100 Gramm vegane Margarine oder vegane Butter

Zutaten für die Füllung:

500 Gramm veganer Quark (siehe Tipp)

2 Esslöffel Speisestärke

50 Gramm Zucker

etwas Saft von 1/2 Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Sieben Sie für den Teig 250 Gramm Mehl und etwas Salz in eine Schüssel und fügen Sie 100 Gramm Margarine oder vegane Butter in Stückchen hinzu.

Dann verarbeiten Sie alles mit den Händen zu einem krümeligen Teig.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung: **Krümeltorte (vegan)**

Danach fügen Sie 3 - 4 Esslöffel Wasser hinzu und kneten die Zutaten, bis ein glatter Teig entsteht.

Nun wickeln Sie den Teig in die Frischhaltefolie ein und lassen ihn im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten ruhen.

Anschließend vermischen Sie für die Krümel 150 Gramm Mehl und 100 Gramm Zucker in einer weiteren Schüssel.

Dann schneiden Sie 100 Gramm vegane Margarine oder vegane Butter in kleine Stücke.

Danach geben Sie die Margarine (oder Butter) zum Mehl-Zucker-Gemisch und vermischen alles gut mit den Händen, bis Krümel entstehen.

Jetzt fetten Sie eine Springform mit 1 Esslöffel Margarine ein und rollen den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche aus.

Anschließend legen Sie den Teig in die Springform und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Nebenbei halbieren Sie 1 Zitrone und pressen den Saft 1/2 Zitrone durch ein feines Sieb in eine weitere Schüssel.

Für die Füllung füllen Sie 500 Gramm veganen Quark (siehe Tipp), 2 Esslöffel Speisestärke, 50 Gramm Zucker, den Zitronensaft und 1 Paket Vanillezucker in die Schüssel mit dem Zitronensaft.

Dann vermischen Sie die Zutaten, bevor Sie sie zu einer glatten Masse verrühren.

Fortsetzung: **Krümeltorte (vegan)**

Danach geben Sie die vegane Quarkmasse auf den Teig in die Springform und verteilen ihn gleichmäßig.

Anschließend verteilen Sie die Krümel auf der Quarkmasse.

Jetzt backen Sie die Masse im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius für ca. 40 - 50 Minuten, bis die Krümeltorte goldbraun ist.

Danach nehmen Sie die Torte aus dem Ofen, lassen sie auf einem Gitter gut abkühlen und teilen sie mit einem großen Küchenmesser in Stücke, bevor Sie die Krümeltorte auf kleine Kuchen - Teller verteilen und Ihren Gästen servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung: **Krümeltorte (vegan)**

Unser Tipp:

Veganer Quark 1 (vegan)

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Sojaquark

1 kleines Bund Schnittlauch und Petersilie

1/2 Zwiebel

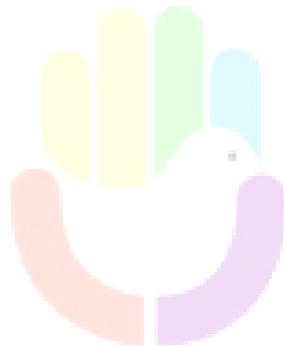
1/2 Esslöffel Balsamico, weißer

4 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Kümmel



Den Sojaquark geben Sie am Vortag in ein feinem Sieb oder einem Leinentuch und lassen ihn abtropfen. Dadurch wird der Quark dicker. Muss es einmal schnell gehen, geht es natürlich auch ohne Abtropfen. Dann hacken Sie die Kräuter und die Zwiebel klein und rühren beides in den Sojaquark. Zum Schluss wird der Essig und das Öl hinzugeben und mit Gewürzen abgeschmeckt.

TIER SCHUTZ
PARTEI

Mandarinenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

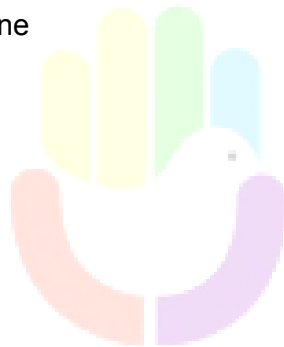
80 Milliliter Pflanzenöl

etwas Saft und Abrieb von 1 Mandarine

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Mandarinen Topping:

1 Dose Mandarinen (abgetropft)



Für die Glasur:

100 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

etwas Saft von 1 Mandarine

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Mandarinsaft und -abrieb, sowie Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine rechteckige Backform (ca. 20x30 cm) mit Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Fortsetzung: **Mandarinenkuchen (vegan)**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Verteilen Sie die abgetropften Mandarinen gleichmäßig auf dem Teig.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

In einer kleinen Schüssel Puderzucker mit dem Saft einer Mandarine vermengen, bis eine glatte Glasur entsteht.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Verteilen Sie die Glasur gleichmäßig über dem abgekühlten Kuchen.

Schneiden und Genießen:

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Marzipantorte (vegan)

Menge: 1 Torte

Für den Biskuitteig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

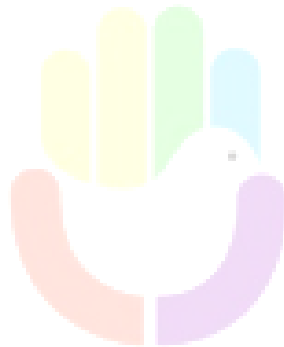
eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Mandelextrakt



Für die Marzipanfüllung:

200 Gramm Marzipan

2 Esslöffel Puderzucker

2 Esslöffel pflanzliche Milch

Für die Mandeldecke:

200 Gramm Marzipan

etwas Puderzucker zum Ausrollen (Staubzucker)

Außerdem:

etwas Backpapier (eventuell)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fortsetzung: **Marzipantorte (vegan)**

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Mandelextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine runde Springform (ca. 24 cm Durchmesser) mit Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Backen Sie den Biskuit im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Biskuit in der Form abkühlen, bevor Sie ihn herausnehmen.

In einer Schüssel Marzipan, Puderzucker und pflanzliche Milch vermengen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Auf einer sauberen Oberfläche etwas Puderzucker ausstreuen und das Marzipan darauf ausrollen, bis es groß genug ist, um die Torte zu bedecken.

Legen Sie den abgekühlten Biskuit auf eine Servierplatte.

Verteilen Sie die Marzipanfüllung gleichmäßig auf dem Biskuit.

Bedecken Sie die Torte mit der ausgerollten Marzipandecke.

Sie können die Torte nach Belieben mit zusätzlichem Marzipan oder Mandelsplittern dekorieren.

Lassen Sie die Torte für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen, damit sie gut durchzieht. Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!

Möhrenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

1 Teelöffel Zimt

120 Milliliter Pflanzenöl

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

1 Teelöffel Apfelessig

200 Gramm geriebene Möhren



Für das Topping (eventuell):

etwas Veganer Frischkäse

etwas Puderzucker (Staubzucker)

ein paar Nüsse oder Mandeln, gehackt

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Zimt vermengen.

Fügen Sie Pflanzenöl, pflanzliche Milch, Apfelessig und geriebene Möhren hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Fortsetzung: **Möhrenkuchen (vegan)**

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Mischen Sie veganen Frischkäse mit etwas Puderzucker.

Verteilen Sie das Topping auf dem abgekühlten Kuchen.

Streuen Sie gehackte Nüsse oder Mandeln darüber.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Nougat Torte (vegan)

(Eine Nougattorte ist normalerweise mit Milchprodukten und Eiern zubereitet, aber es ist möglich, eine leckere vegane Variante zu kreieren. Wir haben hier ein Rezept für eine vegane Nougat Torte aufgeschrieben.)

Menge: 1 Portion

Zutaten für den Boden:

200 Gramm Kekse (vegane Kekse wie Oreos)

75 Gramm vegane Margarine, geschmolzen

Zutaten für die Füllung:

200 Gramm Nougat, fein gehackt

400 Milliliter ungesüßte pflanzliche Sahne

300 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipps)

50 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Agar-Agar Pulver (siehe Tipps)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Zerkleinern Sie 200 Gramm Kekse in einer Küchenmaschine und mischen Sie sie mit 75 Gramm geschmolzenen Margarine. Dann drücken Sie die Keksmischung auf den Boden einer Springform (Durchmesser 20 - 22 Zentimeter) und stellen die Form mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank, während Sie die Füllung zubereiten.

Danach erhitzen Sie 400 Milliliter pflanzliche Sahne bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf und geben 200 Gramm gehackten Nougat hinzu. Anschließend rühren Sie kontinuierlich mit einem Kochlöffel, bis der Nougat vollständig geschmolzen ist.

Fortsetzung: **Nougat Torte (vegan)**

Nun füllen Sie 300 Gramm veganen Frischkäse mit 50 Gramm Puderzucker und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in eine weitere Schüssel und rühren die Zutaten mit dem Kochlöffel oder einem harten Schneebesen glatt.

Dann rühren Sie 2 Teelöffel Agar-Agar-Pulver in die Nougat-Sahne-Mischung und kochen das Ganze für 2 Minuten unter Rühren auf (siehe Tipp).

Danach fügen Sie die Nougat-Sahne-Mischung zur Frischkäse-Mischung hinzu und rühren alles gut durch, bis eine glatte Masse entsteht.

Anschließend gießen Sie die Füllung auf den Keksboden und stellen die Torte mit der Folie abgedeckt für mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit sie fest wird.

Nach der Ruhezeit entfernen Sie die Torte vorsichtig aus der Springform und dekorieren sie mit etwas geschmolzener veganer Schokolade und ein paar Nougatstückchen.

Danach stellen Sie die Torte nochmals für ca. 15 - 20 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank, um die Schokolade fest werden zu lassen.

Zum Schluss schneiden Sie die Nougat Torte in Stücke und servieren sie Ihren Gästen auf kleine Kuchentellern

Unsere Tipps

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Fortsetzung: **Nougat Torte (vegan)**

Veganer Frischkäse 3 (vegan)

Menge: 2 Portionen

2 Packungen Naturtofu

Saft einer 1/2 Zitrone

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas braunen Zucker

etwa 100 Milliliter Rapsöl oder Sojajoghurt

3 Esslöffel Kräuter (Kräuter der Provence)

Geben Sie die Zutaten (außer die Kräuter) in eine Küchenmaschine, oder mixen Sie sie in einer Schüssel mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Dann geben Sie noch das Rapsöl oder den Sojajoghurt hinzu und rühren die Kräuter unter.

Weiterer Tipp:

Sie können auch 1/2 Bund kleingeschnittenen Schnittlauch von Hand unterrühren.



PARTIEMENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Nusskuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

200 Gramm gemahlene Nüsse (zum Beispiel Haselnüsse oder Walnüsse)

200 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Für die Dekoration (eventuell):

etwas Puderzucker (Staubzucker)

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel gemahlene Nüsse, Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

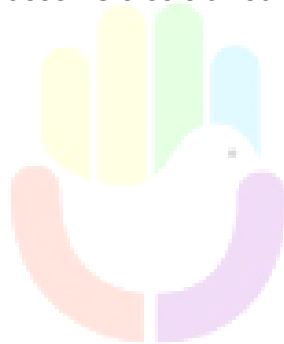
Fortsetzung: **Nusskuchen (vegan)**

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Sie können den Kuchen mit etwas Puderzucker (Staubzucker) bestäuben, um ihm eine hübsche Optik zu verleihen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Obstkuchen auf dem Blech (vegan)

Menge: 1 Blech

500 Gramm Weizenmehl (Type 630)

1 Päckchen Trockenhefe

250 Gramm Zucker

1 Prise Salz

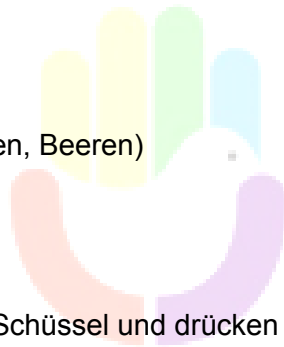
250 Milliliter Hafermilch

80 Milliliter Sonnenblumenöl (oder anderes neutrales Speiseöl)

Außerdem:

etwas Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Beeren)

etwas Backpapier



Sieben sie 500 Gramm Mehl in eine Schüssel und drücken Sie mit den Fingern eine Mulde in die Mitte.

Dann füllen Sie 1 Päckchen Trockenhefe, 250 Gramm Zucker und eine Prise Salz in die Mulde und fügen 250 Milliliter Hafermilch sowie 80 Milliliter Sonnenblumenöl hinzu, bevor Sie alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verkneten.

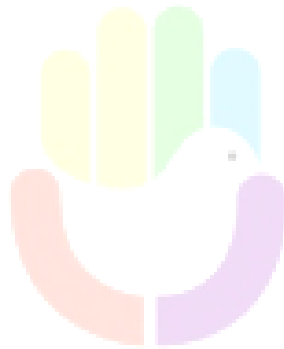
Danach legen Sie das Backpapier auf einem Backblech aus und füllen den Teig darauf.

Nun spülen Sie das Obst mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, schneiden das Obst mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke oder Scheiben und verteilen es auf dem Teig.

Fortsetzung: **Obstkuchen auf dem Blech (vegan)**

Anschließend backen Sie den Kuchen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) für ca. 25 - 30 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis der Kuchen goldbraun ist.

Danach nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen, lassen ihn auf einem Gitter abkühlen und teilen den Kuchen dann mit dem großen Küchenmesser in Stücke, bevor Sie den Obstkuchen Ihren Gästen auf kleinen Kuchen - Tellern servieren.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Pfirsich Kuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt



Für die Füllung:

3 reife Pfirsiche, geschält und in dünnen Scheiben geschnitten

Für den Belag:

2 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Zimt

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Fortsetzung: **Pfirsich Kuchen (vegan)**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Legen Sie die dünnen Pfirsichscheiben gleichmäßig auf den Teig.

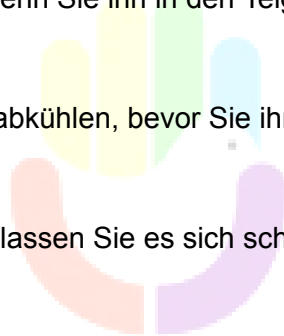
Mischen Sie 2 Esslöffel Zucker mit 1 Teelöffel Zimt.

Streuen Sie diese Mischung gleichmäßig über die Pfirsiche.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Pflaumenkuchen (vegan)

Menge: 8 - 10 Portionen

250 Gramm Mehl (Typ 550)

1 Päckchen Backpulver

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

100 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafer-, Soja- oder Mandelmilch)

80 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Kilogramm Pflaumen

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Zucker



Für den Teig:

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer Schüssel vermischen Sie das Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz.

Geben Sie die pflanzliche Milch und das Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles mit einem Löffel oder den Händen gut durch, bis ein Teig entsteht.

Für den Belag:

Spülen Sie die Pflaumen gründlich mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie sie. Entfernen Sie vorsichtig die Kerne.

Legen Sie die halbierten Pflaumen in eine Schüssel und beträufeln Sie sie mit dem Zitronensaft. Schwenken Sie die Schüssel vorsichtig, damit alle Pflaumen etwas von dem Zitronensaft abbekommen.

Fortsetzung: **Pflaumenkuchen (vegan)**

Zusammenbauen und backen:

Nehmen Sie eine runde Backform (ca. 26 cm Durchmesser) und fetten Sie sie leicht ein oder legen Sie ein Backpapier hinein.

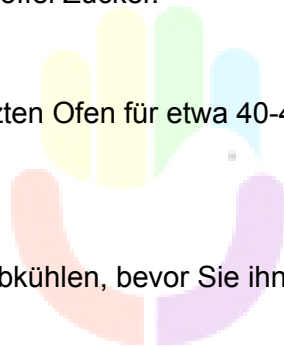
Verteilen Sie den Teig gleichmäßig in der Form.

Legen Sie die halbierten Pflaumen mit der runden Seite nach oben auf den Teig und drücken Sie sie leicht hinein.

Bestreuen Sie den Kuchen mit 2 Esslöffel Zucker.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 40-45 Minuten oder bis der Teig goldbraun ist.

Lassen Sie den Kuchen vollständig abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Pflaumenkuchen (vegan)

Menge: 8 - 10 Portionen

250 Gramm Mehl (Typ 550)

1 Päckchen Backpulver

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

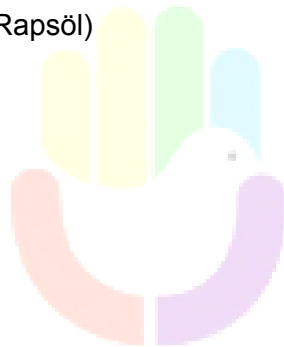
100 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafer-, Soja- oder Mandelmilch)

80 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

1 Kilogramm Pflaumen

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Zucker



Für den Teig:

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer Schüssel vermischen Sie das Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz.

Geben Sie die pflanzliche Milch und das Pflanzenöl hinzu. Rühren Sie alles mit einem Löffel oder den Händen gut durch, bis ein Teig entsteht.

Für den Belag:

Spülen Sie die Pflaumen gründlich mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie sie. Entfernen Sie vorsichtig die Kerne.

Legen Sie die halbierten Pflaumen in eine Schüssel und beträufeln Sie sie mit dem Zitronensaft. Schwenken Sie die Schüssel vorsichtig, damit alle Pflaumen etwas von dem Zitronensaft abbekommen.

Fortsetzung: **Pflaumenkuchen (vegan)**

Zusammenbauen und backen:

Nehmen Sie eine runde Backform (ca. 26 cm Durchmesser) und fetten Sie sie leicht ein oder legen Sie ein Backpapier hinein.

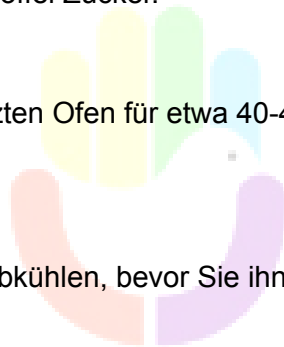
Verteilen Sie den Teig gleichmäßig in der Form.

Legen Sie die halbierten Pflaumen mit der runden Seite nach oben auf den Teig und drücken Sie sie leicht hinein.

Bestreuen Sie den Kuchen mit 2 Esslöffel Zucker.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 40-45 Minuten oder bis der Teig goldbraun ist.

Lassen Sie den Kuchen vollständig abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Philadelphia Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Boden:

200 Gramm vegane Butterkekse

80 Gramm vegane Margarine

3 Esslöffel Zucker

Für die Füllung:

600 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipp)

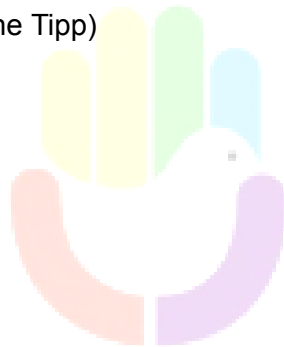
200 Gramm Sojajoghurt

200 Gramm Zucker

2 Esslöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Zitronensaft

3 Esslöffel Maisstärke



Außerdem:

1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)

eventuell ein paar frischen Früchten oder etwas veganer Schlagsahne - Ersatz (zum Beispiel Schlagfix)

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nebenbei zerkleinern Sie 200 Gramm Kekse in einem Mixer zu feinen Krümeln.

Dann schmelzen Sie 80 Gramm Margarine in einer Pfanne.

Fortsetzung: **Philadelphia Kuchen (vegan)**

Danach geben Sie die Keksbrösel und 3 Esslöffel Zucker in die Pfanne und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um.

Nun geben Sie die Keks-Margarine-Mischung in mit 1 Esslöffel eingefettete Springform (24 Zentimeter Durchmesser) und drücken Sie die Mischung gleichmäßig auf dem Boden fest.

Anschließend backen Sie den Boden für 10 Minuten im vorgeheizten Backofen und lassen ihn dann abkühlen.

Für die Füllung, geben Sie jetzt 600 Gramm veganen Frischkäse (siehe Tipp), 200 Gramm Sojajoghurt, 200 Gramm Zucker, 2 Esslöffel Vanilleextrakt, 2 Esslöffel Zitronensaft und 3 Esslöffel Maisstärke in eine Schüssel und rühren alles gut mit einem weichen Schneebesen um.

Dann gießen Sie die Füllung auf den abgekühlten Keks-Boden in der Springform.

Danach backen Sie den Kuchen erneut für 45 - 50 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis die Füllung schön fest ist.

Anschließend nehmen Sie den Philadelphia - Kuchen aus dem Ofen, lassen ihn auf einem Gitter abkühlen und verteilen den Kuchen auf kleine Kuchenteller, bevor Sie Ihnen Ihren Gästen zum Beispiel mit frischen Früchten oder veganem Schlagsahne - Ersatz servieren.

Fortsetzung: **Philadelphia Kuchen (vegan)**

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 1 (vegan)

Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und abgossen

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

etwas abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone (mit heißem Wasser abgespült!)

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel, Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Tafelsalz abgeschmeckt. Zu dem Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

Rhabarberkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

240ml pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80ml Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Füllung:

3 - 4 Stangen Rhabarber, abgewaschen und in kleine Stücke geschnitten

2 Esslöffel Zucker



Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

Fortsetzung: **Rhabarberkuchen (vegan)**

Verteilen Sie die geschnittenen Rhabarberstücke gleichmäßig auf dem Teig.

Streuen Sie 2 Esslöffel Zucker gleichmäßig über den Rhabarber.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Russischer Möhrenkuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

240 Gramm Weizenmehl (Type 630)

1 Paket Backpulver

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel Ingwerpulver

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Tasse Apfelmus

1/2 Tasse Ahornsirup

1/2 Tasse Pflanzenmilch (zum Beispiel Sojamilch)

1/4 Tasse Sonnenblumenöl (oder anderes Speiseöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 1/2 Möhren



Für das Frosting:

1/4 Tasse vegane Margarine oder vegane Butter

1/4 Tasse vegane Frischkäse-Alternative (siehe Tipp)

240 Gramm Puderzucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

1 Esslöffel vegane Margarine

Fortsetzung: **Russischer Möhrenkuchen (vegan)**

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vor und fetten Sie nebenbei eine Kuchenform mit 1 Esslöffel Margarine ein.

Dann sieben Sie 240 Gramm Mehl, 1 Paket Backpulver, 1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Zimt, 1/2 Teelöffel Ingwerpulver und 1/2 Teelöffel Salz in eine große Schüssel.

Danach füllen Sie 1/2 Tasse Apfelmus, 1/2 Tasse Ahornsirup, 1/2 Tasse Pflanzenmilch, 1/2 Tasse Speiseöl und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in eine andere Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Anschließend befreien Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben die Möhren auf einer Küchenreibe in die Schüssel mit dem Apfelmus, bevor Sie die Zutaten vermischen

Nun geben Sie die nassen Zutaten in die trockenen Zutaten und vermischen alles gut miteinander, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann geben Sie den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backen den Kuchen ca. 35 - 40 Minuten, bis der Kuchen schön goldbraun ist.

Danach nehmen Sie den Russischen Möhrenkuchen aus dem Ofen und lassen ihn vollständig auf einem Gitter abkühlen.

Währenddessen füllen Sie für das Frosting 1/4 Tasse vegane Margarine oder vegane Butter, 1/4 Tasse Frischkäse-Alternative (siehe Tipp), 240 Gramm Puderzucker und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine, bis eine glatte Creme entsteht.

Anschließend verteilen Sie das Frosting mit einem Teigschaber auf dem abgekühlten Kuchen und verstreichen es gleichmäßig.

Fortsetzung: **Russischer Möhrenkuchen (vegan)**

Danach stellen Sie den Kuchen in den Kühlschrank und bewahren ihn auf, bis das Frosting fest geworden ist.

Zum Schluss schneiden Sie den Kuchen mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke, verteilen ihn auf kleinen Kuchentellern und servieren den russischen Möhrenkuchen Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 2 (vegan)

Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (Natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig, siehe weiterer Tipps)

1 Prise Tafelsalz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

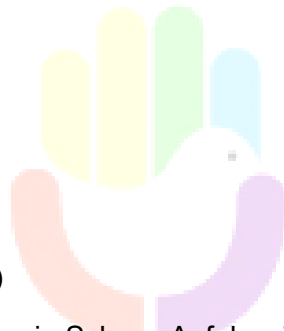
Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb

Topf

Zitronenpresse

Kochlöffel oder Schneebesen



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

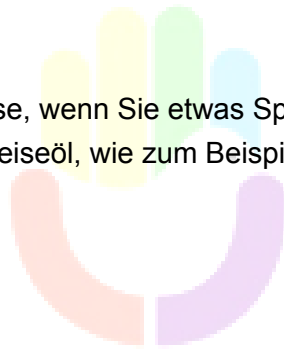
Fortsetzung: **Russischer Möhrenkuchen (vegan)**

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

Weitere Tipps:

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzugeben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schokolade Vanille Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weizenmehl (Type 630)

60 Gramm Kakaopulver

1 Paket Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1/2 Teelöffel Salz

125 Gramm Zucker

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch)

120 Milliliter pflanzlichen Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt)

120 Milliliter Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Teelöffel Vanilleextrakt

120 Milliliter heißes Wasser



Für die Vanillecreme:

500 Gramm vegane Frischkäse-Alternative (siehe Tipp)

250 Gramm Puderzucker

2 Teelöffel Vanilleextrakt

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Soja-, Hafer- oder Mandelsahne)

Außerdem:

1 Zahnstocher

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie eine runde Backform mit 23 Zentimeter Durchmesser mit Backpapier aus.

Fortsetzung: **Schokolade Vanille Kuchen (vegan)**

Dann sieben Sie 250 Gramm Mehl, 60 Gramm Kakaopulver, 1 Paket Backpulver, 1/2 Teelöffel Natron, etwas Salz und 125 Gramm Zucker in eine Schüssel.

Danach fügen Sie 120 Milliliter pflanzliche Milch, 120 Milliliter pflanzlichen Joghurt, 120 Milliliter Rapsöl oder Sonnenblumenöl und 2 Teelöffel Vanilleextrakt hinzu und verrühren alles gut mit einem Kochlöffel.

Anschließend gießen Sie 120 Milliliter heißes Wasser hinzu und verrühren die Zutaten noch einmal gut miteinander.

Nun geben Sie den Teig in die vorbereitete Backform und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Danach backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für 30 - 35 Minuten, bis er aufgegangen ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in die Mitte des Kuchens stecken.

Anschließend nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen ihn für 10 - 15 Minuten in der Form abkühlen, bevor Sie den Schokoladen - Vanille - Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Nebenbei vermischen Sie in einer separaten Schüssel 500 Gramm vegane Frischkäse-Alternative (siehe Tipp), 250 Gramm Puderzucker, 2 Teelöffel Vanilleextrakt und 120 Milliliter pflanzliche Sahne miteinander.

Dann streichen Sie die Vanillecreme auf den abgekühlten Kuchen und streichen sie mit dem Teigschaber glatt.

Fortsetzung: **Schokolade Vanille Kuchen (vegan)**

Danach lassen Sie den Kuchen für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen, bis die Vanillecreme fest geworden ist.

Zum Schluss nehmen Sie den Kuchen aus dem Kühlschrank, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Stücke und servieren den Schokoladen - Vanille - Kuchen Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 3 (vegan)

Menge: 2 Portionen

2 Packungen Naturtofu

Saft einer 1/2 Zitrone

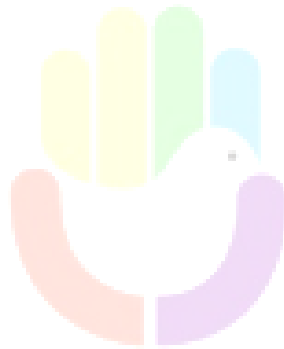
etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas braunen Zucker

etwa 100 Milliliter Rapsöl oder Sojajoghurt

3 Esslöffel Kräuter (Kräuter der Provence)



Geben Sie die Zutaten (außer die Kräuter) in eine Küchenmaschine, oder mixen Sie sie in einer Schüssel mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Dann geben Sie noch das Rapsöl oder den Sojajoghurt hinzu und rühren die Kräuter unter.

Weiterer Tipp:

Sie können auch 1/2 Bund kleingeschnittenen Schnittlauch von Hand unterrühren.

Schokoladenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

50 Gramm Kakaopulver (ungesüßt)

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt



Für die Glasur (optional):

100 Gramm vegane Schokolade

2 Esslöffel Pflanzenöl

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie pflanzliche Milch, Pflanzenöl, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Fortsetzung: **Schokoladenkuchen (vegan)**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

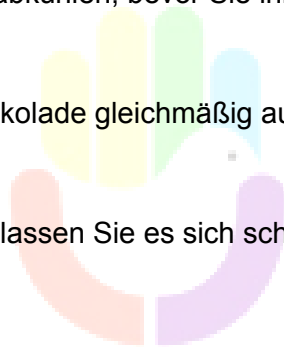
Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Schmelzen Sie die vegane Schokolade zusammen mit dem Pflanzenöl in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn herausnehmen.

Verteilen Sie die geschmolzene Schokolade gleichmäßig auf dem abgekühlten Kuchen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Stachelbeer-Baiser-Torte (vegan)

Menge: 1 Portion

Zutaten für den Boden:

200 Gramm Weizenmehl (Type 630)

100 Gramm vegane Margarine

75 Gramm Zucker

1 Prise Salz

3 Esslöffel kaltes Wasser

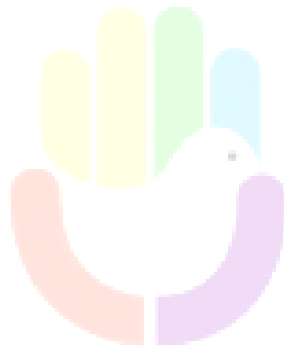
Zutaten für die Füllung:

500 Gramm Stachelbeeren

100 Milliliter Apfelsaft

50 Gramm Zucker

2 Esslöffel Speisestärke



Zutaten für das Baiser:

150 Milliliter Aquafaba (das Wasser aus einer Dose Kichererbsen)

150 Gramm Zucker

1 Teelöffel Zitronensaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

1 Esslöffel vegane Margarine (zum Einfetten)

Sieben Sie 200 Gramm Mehl mit 75 Gramm Zucker und etwas Salz in eine Schüssel, geben Sie 100 Gramm vegane Margarine dazu und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis eine krümelige Masse entsteht.

Fortsetzung: **Stachelbeer-Baiser-Torte (vegan)**

Danach fügen Sie nach und nach unter ständigem Rühren das kalte Wasser hinzu und kneten Sie den Teig, bis er schön geschmeidig und glatt ist.

Dann wickeln Sie den Teig in die Folie und stellen Sie ihn für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Am Ende der Ruhezeit heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Anschließend rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und legen ihn in eine mit Margarine eingefettete und bemehlte Springform (Durchmesser 24 Zentimeter).

Dann Piekser Sie den Teig mit einer Gabel ein (damit er beim backen nicht hoch kommt) und backen den Teig ca. 10 - 15 Minuten lang, bis er leicht golden ist.

In der Zwischenzeit, spülen Sie 500 Gramm Stachelbeeren mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und entstielen die Stachelbeeren dabei. Danach legen Sie die Beeren in einen Kochtopf mit 100 Milliliter Apfelsaft und Zucker. Kochen Sie die Stachelbeeren bei mittlerer Hitze für 5 Minuten.

Nun Mischen Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 2 Esslöffel Wasser und fügen das Gemisch dann zu den Stachelbeeren hinzu. Dabei rühren Sie die Mischung stetig mit einem Kochlöffel um, bis sie dick und glänzend ist.

Anschließend gießen Sie die Stachelbeer - Füllung mit einer Schöpfkelle auf den Teigboden und verteilen Sie sie gleichmäßig mit dem Kochlöffel.

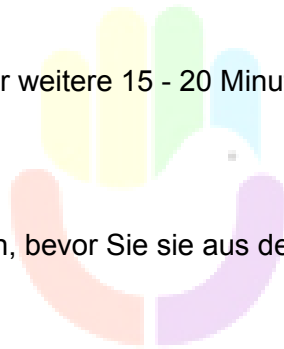
Fortsetzung: **Stachelbeer-Baiser-Torte (vegan)**

Jetzt geben Sie das 150 Milliliter Aquafaba in eine weitere Schüssel und schlagen es mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine auf, bis das Aquafaba steif wird. Dann fügen Sie nach und nach 150 Gramm Zucker hinzu und schlagen Sie weiter, bis das Baiser glänzend und fest ist.

Danach geben Sie das vegane Baiser in einen Spritzbeutel und spritzen es auf die Stachelbeerfüllung.

Anschließend backen Sie die Torte für weitere 15 - 20 Minuten, bis das Baiser schön goldbraun ist.

Danach lassen Sie die Torte abkühlen, bevor Sie sie aus der Springform nehmen und Ihren Gästen servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Träubleskuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weizenmehl (Type 630)

100 Gramm vegane Margarine

50 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

3 Esslöffel Sojamilch

Zutaten für den Belag:

500 Gramm Träuble (Heidelbeeren oder Johannisbeeren)

50 Gramm Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Esslöffel Speisestärke



Außerdem:

1 Esslöffel vegane Margarine

eventuell Schlagfix und veganes Vanilleeis

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nebenbei sieben Sie 250 Gramm Mehl, 50 Gramm Zucker, 1 Paket Vanillezucker und etwas Salz in eine Schüssel und vermischen die Zutaten kurz.

Dann fügen Sie 100 Gramm Margarine hinzu und verkneten alles zu einem geschmeidigen Teig.

Fortsetzung: **Träublesuchen (vegan)**

Danach fügen Sie 3 Esslöffel Sojamilch hinzu und verkneten die Zutaten nochmals.

Zwischendurch fetten Sie eine Springform mit 1 Esslöffel Margarine ein.

Anschließend drücken Sie den Teig in die Springform und lassen einen 2 Zentimeter hohen Rand stehen.

Danach spülen Sie die Heidelbeeren oder Johannisbeeren (Träuble) mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem feinen Sieb abtropfen und verteilen den Träuble auf dem Teigboden.

Nun vermischen Sie 50 Gramm Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Esslöffel Speisestärke in einer weiteren Schüssel.

Dann streuen Sie die Zucker-Stärke-Mischung gleichmäßig über den Träuble.

Anschließend backen Sie den Träublesuchen für ca. 30 - 40 Minuten im vorgeheizten Ofen, nehmen ihn nach dem Backen aus dem Ofen und lassen den Kuchen auf einem Kuchengitter kurz abkühlen.

Zum Schluss verteilen Sie den Kuchen auf kleine Kuchen - Teller, geben eventuell noch etwas vegane Schlagsahne oder veganem Vanilleeis dazu und servieren Ihren Gästen das Gebäck als Dessert / Nachtisch.

Ukrainische Korzh (vegan)

(Korzh ist ein Kuchen aus Biskuitteig, der mit Nüssen, Rosinen oder Mohn gefüllt und mit Puderzucker bestäubt wird, wir haben dieses Gebäck veganisiert!)

Menge: 1 Portion

240 Gramm Weizenmehl (Type 630)

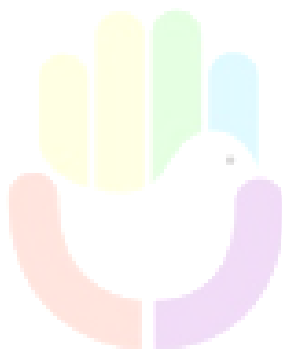
55 Gramm Zucker

115 Gramm vegane Butter oder vegane Margarine, zimmerwarm

1/2 Tasse pflanzliche Milch

1 Paket Backpulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt



Außerdem:

etwas Pergamentpapier

ein runder Ausstecher oder ein Glas

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier aus.

Nebenbei sieben Sie 240 Gramm Mehl und 1 Paket Backpulver in eine große Schüssel und vermischen die beiden Zutaten.

Dann füllen Sie 115 Gramm zimmerwarme vegane Butter oder vegane Margarine und 55 Gramm Zucker in eine weitere Schüssel, bevor Sie beide Zutaten mit einem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren, bis eine cremige Mischung entsteht.

Danach geben Sie 1/2 Tasse pflanzliche Milch und 1 Teelöffel Vanilleextrakt zu der Butter-Zucker-Mischung und vermischen die Zutaten gut.

Fortsetzung: **Ukrainische Korzh (vegan)**

Anschließend geben Sie die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühren alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig.

Nun legen Sie den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche und rollen ihn mit einem Nudelholz zu einer dicken Scheibe aus.

Danach stechen Sie mit einem runden Ausstecher oder einem Glas runde Stücke aus dem Teig aus.

Anschließend legen Sie die ausgestochenen Teigstücke auf das vorbereitete Backblech. und backen die Korzh im vorgeheizten Ofen für ca. 12 - 15 Minuten oder bis sie goldbraun sind.

Nach der Backzeit lassen Sie das Gebäck auf dem Backblech abkühlen, verteilen es auf kleine Kuchen - Teller und servieren es Ihren Gästen mit einer Tasse Tee oder Kaffee.

Anmerkung:

Mehr als 17,3 Millionen Ukrainer:innen mussten in Folge des Krieges entweder innerhalb ihres eigenen Landes fliehen oder haben Zuflucht in sicheren Nachbarländern gefunden. Die Angriffe und Verlustängste von Familienmitgliedern belasten insbesondere Kinder sehr stark. Die Wintermonate mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt und Zerstörungen von lebenswichtiger Infrastruktur wie Strom und Wasser lassen Millionen Kinder und Familien schutzlos und verängstigt zurück.

Fortsetzung: **Ukrainische Korzh (vegan)**

Wenn Ihnen unser veganisiertes ukrainisches Backrezept gefällt / schmeckt, würden wir uns freuen, wenn Sie für unsere Nothilfe spenden, um Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen!

SPENDENKONTO:

Save the Children Deutschland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE92100205000003292912

BIC: BFSWDE33BER

Stichwort: Spendenaufruf Nothilfe weltweit

(unbezahlte Werbung!)



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Ungarische Dobos Torte (vegan)

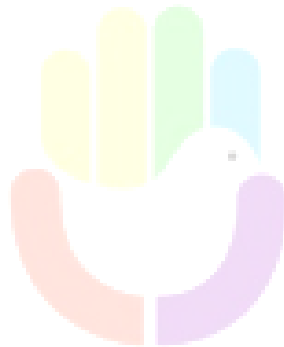
Menge: 1 Portion

Für den Teig:

- 150 Gramm Weizenmehl (Type 630)
- 75 Gramm Puderzucker
- 4 Esslöffel Sojamehl + 12 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Für die Creme:

- 400 Milliliter Sojacreme
- 200 Gramm vegane Margarine
- 150 Gramm Puderzucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt



Für die Glasur:

- 200 Gramm Zartbitterschokolade
- 3 Esslöffel Margarine

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Fortsetzung: **Ungarische Dobos Torte (vegan)**

Nebenbei vermischen Sie für den Teig 4 Esslöffel Sojamehl in einer Schüssel mit 12 Esslöffel Wasser und lassen das Gemisch etwa 5 Minuten quellen.

Dann sieben Sie 150 Gramm Mehl und 75 Gramm Puderzucker in eine weitere Schüssel und geben 1 Teelöffel Vanilleextrakt sowie etwas Salz dazu, bevor Sie die Zutaten mit einem Schneebesen vermischen.

Danach fügen Sie die Margarine hinzu und verkneten alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig.

Den Teig teilen Sie jetzt in 6 gleich große Stücke, legen die Stücke nacheinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech und backen den Teig nacheinander etwa 6 - 8 Minuten, bis die Stücke goldbraun sind.

Anschließend nehmen Sie die Teigstücke aus dem Ofen und lassen sie auf einem Küchengitter auskühlen.

Währenddessen vermischen Sie für die Creme 400 Milliliter Sojacreme, 200 Gramm Margarine, 150 Gramm Puderzucker und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in einer weiteren Schüssel und verrühren die Zutaten mit dem Schneebesen zu einer glatten Creme.

Dann streichen Sie eine Schicht Creme mit einem Küchenpinsel auf einen die Teigböden und legen die nächste Teigschicht darauf. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte solange, bis alle Teigschichten aufgebraucht sind.

Die restliche Creme verstreichen Sie anschließend auf der Oberseite und den Seiten der Torte.

Fortsetzung: **Ungarische Dobos Torte (vegan)**

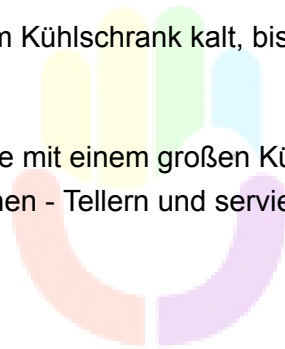
Nun stellen Sie die Torte für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank kalt.

Außerdem füllen Sie für die Glasur die Schokolade und Margarine in eine Schüssel, erhitzen etwas Wasser in einem Kochtopf und schmelzen beide Zutaten in der Schüssel über dem Kochtopf (Wasserbad).

Dann nehmen Sie die Torte aus dem Kühlschrank und verteilen die Schokoladenglasur auf der Oberseite der Torte.

Danach stellen Sie die Torte erneut im Kühlschrank kalt, bis die Glasur fest geworden ist.

Zum Schluss teilen Sie die Dobostorte mit einem großen Küchenmesser in gleich große Stücke, verteilen sie auf kleinen Kuchen - Tellern und servieren die Torte Ihren Gästen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Zitronenkuchen (vegan)

Menge: 1 Kuchen

250 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

150 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

etwas Saft und Schale von 2 Zitronen

120 Milliliter Pflanzenöl

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)

1 Teelöffel Apfelessig

Für das Zitronenglasur (eventuell):

etwas Puderzucker

etwas Saft von 1 Zitrone



Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie Saft und Schale von 2 Zitronen, Pflanzenöl, pflanzliche Milch und Apfelessig hinzu. Rühren Sie gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

Fetten Sie eine Backform mit etwas Margarine ein oder verwenden Sie Backpapier.

Fortsetzung: **Zitronenkuchen (vegan)**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form.

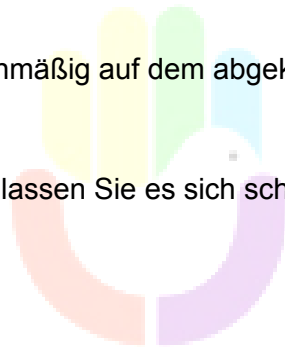
Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn Sie ihn in den Teig stecken.

Lassen Sie den Kuchen in der Form abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.


Mischen Sie Puderzucker mit dem Saft von 1 Zitrone, bis eine glatte Glasur entsteht.

Verteilen Sie die Zitronenglasur gleichmäßig auf dem abgekühlten Kuchen.

Schneiden Sie sich ein Stück ab und lassen Sie es sich schmecken!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI



**Zuckerfreien und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit**

**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Apfel-Zimt-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

2 große Äpfel (am besten süße Sorten wie Gala oder Pink Lady)

100 - 110 Gramm Haferflocken

60 - 70 Gramm gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup (optional)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Spülen Sie die Äpfel gründlich mit kaltem Wasser ab, schälen Sie sie und schneiden Sie sie in kleine Würfel.

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Apfelstücke mit 2-3 Esslöffeln Wasser und einer Prise Zimt kochen. Rühren Sie gelegentlich um, bis die Äpfel weich sind und eine Art Apfelmus entsteht. Das dauert normalerweise etwa 10 Minuten. Lassen Sie es abkühlen.

In einer großen Schüssel die Haferflocken, gemahlene Mandeln, den restlichen Zimt, das Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie das abgekühlte Apfelmus und den Vanilleextrakt zu den trockenen Zutaten hinzu. Wenn Sie es etwas süßer mögen, können Sie auch Ahornsirup oder Agavensirup hinzufügen.

Fortsetzung:

Apfel-Zimt-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

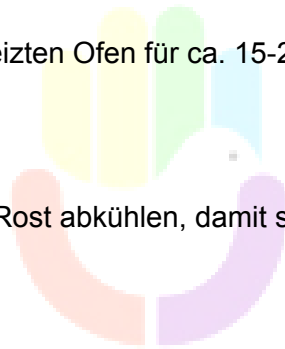
Rühren Sie alles gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Mit nassen Händen kleine Portionen des Teigs zu Plätzchen formen und auf das Backblech legen.

Backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.

**Flensburger Weihnachtsmarkt**

Im November erstrahlt die Altstadt von Flensburg in festlichem Glanz, denn der Flensburger Weihnachtsmarkt lädt zum besinnlichen Verweilen ein. Dieser festliche Höhepunkt erstreckt sich vom Ende November bis zum 31. Januar (ausgenommen sind lediglich der 25. und 26. Dezember). Was diesen Weihnachtsmarkt besonders beeindruckend macht, ist die Kulisse der alten Kaufmannshöfe, die dem Markt eine ganz besondere Atmosphäre verleihen. Tauchen Sie ein in die festliche Stimmung, schlendern Sie durch die liebevoll geschmückten Stände und lassen Sie sich von der Magie des Flensburger Weihnachtsmarktes verzaubern.

Chia-Samen-Ingwerkekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

2 Esslöffel Chia-Samen

1 Teelöffel gemahlener Ingwer (oder mehr nach Ihrem Geschmack)

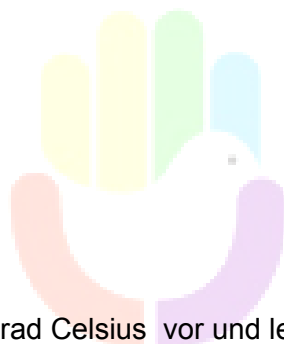
1 reife Banane

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Geben Sie die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und verarbeiten Sie sie zu Hafermehl.

In einer Schüssel die gemahlene Haferflocken, Chia-Samen, gemahlene Ingwer und eine Prise Salz vermischen. In einer separaten Schüssel die reife Banane mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Fügen Sie die zerdrückte Banane und den Ahornsirup zum Haferflocken-Chia-Samen-Gemisch hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Wenn der Teig zu trocken ist, können Sie etwas mehr Ahornsirup hinzufügen.

Formen Sie kleine Kekse aus dem Teig und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten, bis sie fest und goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.

Cranberry-Nuss-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

60 - 70 Gramm gemahlene Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Walnüsse)

60 - 70 Gramm getrocknete Cranberries (ungesüßt)

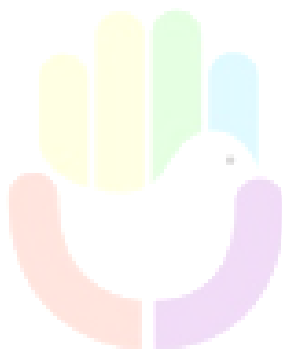
1 reife Banane

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Geben Sie die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und verarbeiten Sie sie zu Hafermehl.

In einer Schüssel das Hafermehl, gemahlene Nüsse, getrocknete Cranberries, Zimt und eine Prise Salz vermischen.

In einer separaten Schüssel die reife Banane mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Fortsetzung:

Cranberry-Nuss-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Fügen Sie den Ahornsirup und Vanilleextrakt zur zerdrückten Banane hinzu und rühren Sie gut um.

Gießen Sie die Bananen - Mischung über die trockenen Zutaten und vermengen Sie alles, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Formen Sie kleine Plätzchen aus dem Teig und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für etwa 15-20 Minuten, bis sie fest und leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie und zuckerfreie Lebkuchen - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

95 - 100 Gramm Mandelmehl

30 Gramm Kokosmehl

1 Teelöffel gemahlener Lebkuchengewürz (Zimt, Nelken, Ingwer)

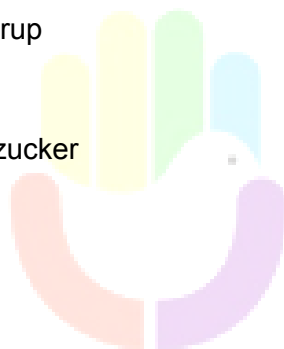
1/2 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavensirup

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel das Mandelmehl, Kokosmehl, Lebkuchengewürz, Backpulver und eine Prise Salz vermischen.

In einer separaten Schüssel den Ahornsirup, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt oder Vanillezucker vermengen.

Gießen Sie die nasse Mischung über die trockenen Zutaten und rühren Sie gut um, bis ein Teig entsteht.

Den Teig in eine Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Fortsetzung:

Glutenfreie und zuckerfreie Lebkuchen - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Nach dem Abkühlen den Teig auf einer sauberen, glutenfreien Oberfläche ausrollen (mit etwas Kokos - Mehl bestäuben, damit er nicht klebt) und Kekse mit Plätzchenausstechern Ihrer Wahl ausstechen. Legen Sie die ausgestochenen Kekse auf das vorbereitete Backblech. Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Tierleidfreie Weihnachten

Wisst ihr schon, was es bei euch an Weihnachten zu essen geben soll?

Mit einem pflanzlichen Weihnachtsessen muss kein Tier für das Fest der Liebe leiden und sterben.

Hier findet ihr unsere erprobten und sehr leckeren veganen Rezepte:



<https://www.tierschutzpartei.de/tierschutz/vegetarismus-veganismus/rezepte/>

oder:

<https://www.Koche-Nord.de>

Haferflocken - Rosinen - Kekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

1 reife Banane

1 Tasse Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

1/2 Tasse Rosinen oder Korinthen

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden. In einer anderen Schüssel die reife Banane mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken. Zwischendurch füllen Sie die die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb und spülen sie mit heißem Wasser ab. Dann fügen Sie das Haferflockenmehl, die Rosinen oder Korinthen, den Zimt und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls gewünscht) zur Bananenmischung hinzu.

Rühren Sie alle Zutaten gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Mit feuchten Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Drücken Sie jede Kugel leicht flach, um die Kekse - Form zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten oder bis sie goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.

Ingwer-Haferflockenkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

50 - 60 Gramm gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

2 Teelöffel gemahlener Ingwer (passen Sie die Menge nach Ihrem Geschmack an)

1/2 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Zimt

eine Prise Salz

1 reife Banane

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Geben Sie die Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und verarbeiten Sie sie zu Hafermehl.

In einer Schüssel das Hafermehl, gemahlene Mandeln, gemahlener Ingwer, Backpulver, Zimt und eine Prise Salz vermengen.

In einer separaten Schüssel die reife Banane mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Fortsetzung:

Ingwer-Haferflockenkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Fügen Sie das geschmolzene Kokosöl und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls gewünscht) zur zerdrückten Banane hinzu.

Gießen Sie die nasse Mischung über die trockenen Zutaten und rühren Sie alles gut um, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Mit feuchten Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Drücken Sie jede Kugel leicht flach, um die Keksform zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Kokosmakronen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

200 - 250 Gramm Kokosraspeln

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

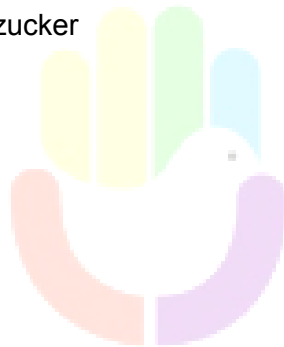
60 Milliliter Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 175 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel die Kokosraspeln, das geschmolzene Kokosöl, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz miteinander vermengen. Rühren Sie alles gut durch, bis eine klebrige Masse entsteht.

Mit einem Löffel kleine Portionen der Kokosmasse auf das vorbereitete Backblech setzen. Sie können die Makronen mit den Händen formen oder einen Esslöffel verwenden.

Backen Sie die Kokosmakronen im vorgeheizten Ofen für etwa 10-15 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Kokosmakronen auf dem Backblech abkühlen, damit sie fest werden.

Kokos-Zitronen-Bällchen (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

1/4 Tasse Kokosöl (geschmolzen)

etwas Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Spülen Sie nebenbei die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie die Schale mit dem Zestenreißer in eine kleine Schüssel und pressen Sie den Zitronensaft durch ein feines Sieb in eine weiter kleine Schüssel.

Dann vermischen Sie in einer größeren Schüssel die Kokosraspeln, geschmolzenes Kokosöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Ahornsirup und eine Prise Salz miteinander.

Danach rühren Sie alles gut durch, bis eine klebrige Masse entsteht.

Nun nehmen Sie mit den Händen kleine Portionen der Kokosmasse und formen sie zu Bällchen.

Anschließend legen Sie die Bällchen auf das vorbereitete Backblech.

Danach backen Sie die Kokos-Zitronen-Bällchen im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Zum Schluss lassen Sie die Bällchen auf dem Backblech abkühlen, damit sie fest werden.

Kürbis - Gewürz - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

240 Gramm Kürbispüree (aus Kürbis oder Kürbis aus der Dose)

60 Gramm geschmolzenes Kokosöl oder pflanzliche Margarine

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

2 Tassen Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

1 Esslöffel Backpulver

eine Prise Salz



Außerdem:

1/2 Tasse gehackte Nüsse oder Rosinen (eventuell

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel das Kürbispüree, geschmolzenes Kokosöl oder pflanzliche Margarine, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und die verschiedenen Gewürze (Zimt, Ingwer, Nelken, Muskatnuss) miteinander vermengen.

In einer anderen Schüssel das Hafermehl, Backpulver und eine Prise Salz vermischen.

Fortsetzung:

Kürbis - Gewürz - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Gießen Sie die nasse Kürbis - Mischung über die trockenen Zutaten und rühren Sie alles gut durch.

Wenn Sie möchten, können Sie auch gehackte Nüsse oder Rosinen hinzufügen und in den Teig einarbeiten.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs auf das Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Keksform zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie fest sind und eine leichte Bräunung erhalten.

Lassen Sie die Kürbisgewürz-Kekse auf einem Rost abkühlen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Leinsamen - Bananen - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

2 reife Bananen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

2 Esslöffel gemahlene Leinsamen

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

30 - 35 Gramm gehackte Nüsse oder Rosinen (eventuell)

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden.

In einer anderen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Fügen Sie die gemahlene Leinsamen, Zimt, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz zu den zerdrückten Bananen hinzu.

Gießen Sie die Bananen - Mischung über das Hafermehl und rühren Sie alles gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Fortsetzung:

Leinsamen - Bananen - Kekse (vegan, zuckerfrei)

Wenn Sie möchten, können Sie auch gehackte Nüsse oder Rosinen hinzufügen und in den Teig einarbeiten.

Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Keksform zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 15-20 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Mandelbutter-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Tasse Mandelbutter (ohne Zuckerzusatz)

1/4 Tasse Kokosmehl

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die Mandelbutter, Kokosmehl, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz miteinander vermengen. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Formen Sie den Teig zu kleinen Plätzchen und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Sie können die Oberseite der Plätzchen mit einer Gabel leicht eindrücken, um ein Muster zu erstellen.

Backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf einem Rost abkühlen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mandel-Orangen-Plätzchen (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Tasse gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

1/4 Tasse Kokosmehl

etwas Saft und abgeriebene Schale von 1 Orange

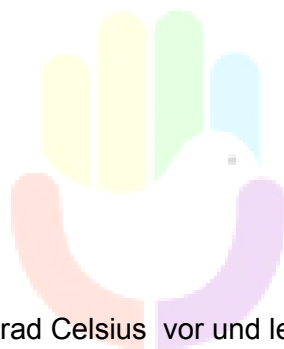
2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Nebenbei spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab, reiben die Schale mit dem Zestenreißer in eine Schüssel und pressen auch den Orangensaft durch ein feines Sieb in die Schüssel.

Dann vermischen Sie das Mandelmehl, Kokosmehl, Orangenschale, Orangensaft, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz miteinander.

Dabei rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Danach formen Sie den Teig zu kleinen Plätzchen und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Anschließend backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Zum Schluss lassen Sie die Plätzchen auf einem Rost abkühlen.

Mandel-Rosmarin-Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

95 - 100 Gramm gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

2 Esslöffel Kokosmehl

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin (zerkleinert)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel das gemahlene Mandeln, Kokosmehl, getrockneten Rosmarin, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, pflanzliche Milch und eine Prise Salz miteinander vermengen. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Wenn der Teig zu trocken ist, können Sie mehr pflanzliche Milch hinzufügen, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

Formen Sie den Teig zu kleinen Keksen und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Rosinen-Haferkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

40 - 45 Gramm Rosinen oder Korinthen

2 reife Bananen

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl

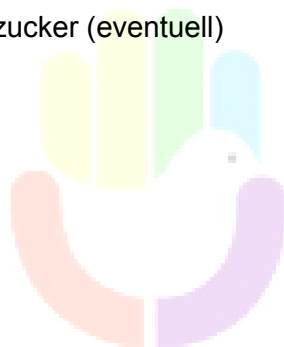
1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden.

In einer anderen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Fügen Sie das geschmolzene Kokosöl, Zimt, Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls gewünscht) und eine Prise Salz zur zerdrückten Banane hinzu.

Fortsetzung:

Rosinen-Haferkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Gießen Sie die nasse Bananen - Mischung über das Hafermehl und rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Fügen Sie die Rosinen oder Korinthen zum Teig hinzu und rühren Sie sie gleichmäßig unter.

Mit feuchten Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Drücken Sie jede Kugel leicht flach, um die Keks - Form zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen, damit sie fest werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Schwarze-Bohnen-Schokoladenkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400 Gramm), ab gespült und abgetropft

20 - 25 Gramm Kokosmehl

30 Gramm Kakaopulver (ungesüßt)

2 reife Bananen

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1/2 Esslöffel Backpulver

eine Prise Salz

40 - 45 Gramm ungesüßte vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die angespülten schwarzen Bohnen, Kokos - Mehl, Kakaopulver, Bananen, geschmolzenes Kokosöl, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz zu einer glatten Masse verarbeiten. Es sollte ein dickflüssiger Teig entstehen.

Falls Sie vegane Schokoladenstückchen verwenden möchten, rühren Sie sie gleichmäßig unter den Teig.

Fortsetzung:

Schwarze-Bohnen-Schokoladenkekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

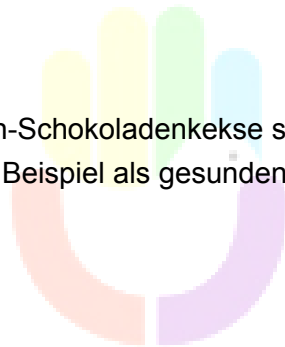
Mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flach drücken, um die Keks - Form zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie fest sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Unsere Tipps:

Diese zuckerfreien Schwarze-Bohnen-Schokoladenkekse sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Servieren Sie sie zum Beispiel als gesunden Snack oder als süße Leckerei zu Weihnachten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Süßkartoffel-Zimt Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

240 - 250 Gramm gekochte und pürierte Süßkartoffel (ca. 2 mittelgroße Süßkartoffeln)

140 - 150 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

1/4 Tasse gehackte Nüsse oder Rosinen (eventuell)

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Schälen und schneiden Sie die Süßkartoffeln in kleine Würfel. Kochen Sie sie, bis sie weich sind, und pürieren Sie sie dann zu einer glatten Masse. In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden.

Fügen Sie das Süßkartoffelpüree, Zimt, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz zum Hafermehl hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht. Wenn Sie möchten, können Sie auch gehackte Nüsse oder Rosinen hinzufügen und in den Teig einarbeiten. Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Kekform zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 15-20 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Vegane Pfefferminz Schokoladen Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

20 - 25 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Pfefferminzextrakt

eine Prise Salz

Außerdem:

40 - 45 Gramm ungesüßte vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden.

Fügen Sie das ungesüßte Kakaopulver, geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Pfefferminzextrakt und eine Prise Salz zum Hafermehl hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Rühren Sie die ungesüßten veganen Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops gleichmäßig unter den Teig. Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flach drücken, um die Kekse Form zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie fest sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Vegane Schokoladen-Orangen-Kekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

20 - 25 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

etwas Saft und Schale von 1 Orange

1 Teelöffel Orangenextrakt (eventuell)

eine Prise Salz

45 Gramm ungesüßte vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden.

Nebenbei spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab, reißen die Schale mit einem Zestenreißer in eine kleine Schüssel und pressen den Orangensaft durch ein feines Sieb dazu.

Fortsetzung:

Vegane Schokoladen-Orangen-Kekse ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Dann fügen Sie das ungesüßte Kakaopulver, geschmolzenes Kokosöl, Orangensaft, Orangenschale, Orangenextrakt (falls gewünscht) und eine Prise Salz zum Hafermehl hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Danach rühren Sie die ungesüßten veganen Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops gleichmäßig unter den Teig.

Nun setzen Sie mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Kekse Form zu erhalten.

Anschließend Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie fest sind.

Zum Schluss lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

PARTELMENSCH

Dezember: **Flensburger Groggtörn**

Der Flensburger Groggtörn ist eine traditionsreiche Regatta, die sich an den eingefleischten Segelenthusiasten der Flensburger Szene richtet. Die spannende Veranstaltung startet am zweiten Weihnachtsfeiertag vom Bohlwerk des Museumshafens Flensburg aus. Hier kommen Segelbegeisterte zusammen, um ihr Können unter Beweis zu stellen und gemeinsam die Herausforderungen des Meeres anzunehmen. Für weitere Informationen zum Ablauf und zur Teilnahme empfiehlt es sich, die entsprechende Quelle zu konsultieren. Tauchen Sie ein in die Welt des Segelns und erleben Sie die Faszination des Flensburger Groggtörns.

Veganer Schokoladen-Chip-Kokosnuss Keks ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 Gramm Kokosraspeln

50 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

20 - 25 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Hafermilch)

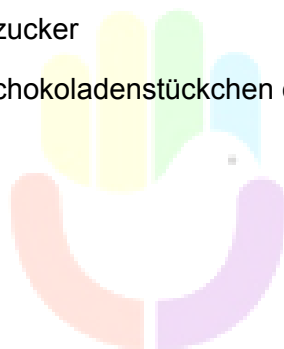
2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

40 - 45 Gramm ungesüßte vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. In einer Schüssel die Kokosraspeln, Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform) und ungesüßtes Kakaopulver miteinander vermengen.

In einer anderen Schüssel die pflanzliche Milch, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Die nassen Zutaten zur trockenen Mischung hinzufügen und alles gut vermengen, bis ein Teig entsteht.

Rühren Sie die ungesüßten veganen Schokoladenstückchen oder Schokoladendrops gleichmäßig unter den Teig. Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Keksform zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie fest sind.

Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Zitronen-Blaubeer-Plätzchen ohne Zucker (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

90 - 100 Gramm Haferflocken (zur Verwendung in Mehlform)

30 Gramm Kokosmehl

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

etwas Saft und Schale von 1 Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

60 Gramm Ahornsirup oder Agavensirup

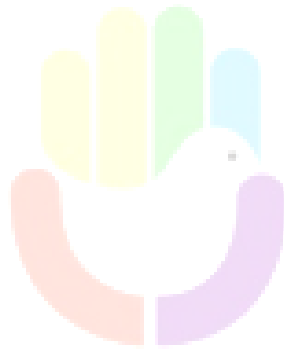
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

30 - 35 Gramm frische Blaubeeren

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Sie können dazu eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwenden. Fügen Sie das Kokosmehl, geschmolzenes Kokosöl, den Saft und die Schale der Zitrone, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz zum Hafermehl hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Vorsichtig die frischen Blaubeeren in den Teig einarbeiten. Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flachdrücken, um die Keksförmigkeit zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Zuckerfreie Pistazien-Plätzchen (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 130 Gramm gemahlene Pistazien

20 - 25 Gramm Kokosmehl

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

60 Gramm Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Eine Prise Salz

Außerdem:

eventuell: 30 - 35 Gramm gehackte ungesüßte Pistazien

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die gemahlene Pistazien und Kokos - Mehl miteinander vermengen.

Fügen Sie das geschmolzene Kokosöl, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Wenn Sie möchten, können Sie auch gehackte ungesüßte Pistazien hinzufügen und in den Teig einarbeiten.

Mit einem Löffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flach drücken, um die Kekse Form zu erhalten.

Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.

Zuckerfreie und vegane Zimtsterne (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

100 - 120 Gramm gemahlene Mandeln

30 Gramm Kokosmehl

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

60 Gramm Ahornsirup oder Agavensirup

2 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Eine Prise Salz

2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

Für die Glasur:

60 Gramm ungesüßtes Puderzucker (Sie können Puderzucker aus Ersatzstoffen verwenden, der ohne Zucker hergestellt wird.)

1 Esslöffel pflanzliche Milch

1/4 Teelöffel Zitronensaft (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 160 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die gemahlene Mandeln und Kokos - Mehl miteinander vermengen.

Fügen Sie das geschmolzene Kokosöl, Ahornsirup, gemahlene Zimt, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Fortsetzung:

Zuckerfreie und vegane Zimtsterne (vegan, zuckerfrei)

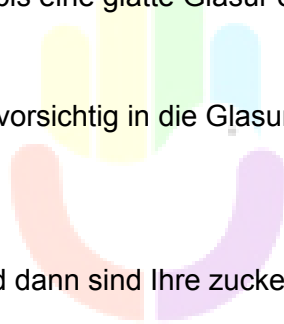
Rollen Sie den Teig auf einer leicht mit Kokos Mehl bestäubten Fläche etwa 1 cm dick aus und verwenden Sie sternförmige Ausstechformen, um die Sterne auszuschneiden.

Legen Sie die ausgestochenen Sterne auf das Backblech und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Während die Sterne abkühlen, können Sie die Glasur vorbereiten. In einer separaten Schüssel den ungesüßten Puderzucker, pflanzliche Milch und Zitronensaft (falls verwendet) miteinander vermengen, bis eine glatte Glasur entsteht.

Tauchen Sie die abgekühlten Sterne vorsichtig in die Glasur oder verwenden Sie einen Pinsel, um die Glasur aufzutragen.

Lassen Sie die Glasur aushärten, und dann sind Ihre zuckerfreien veganen Zimtsterne bereit zum Genießen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Zuckerfreie Walnuss-Kekse (vegan, zuckerfrei)

Menge: 10 Portionen

100 - 120 Gramm gemahlene Walnüsse

30 Gramm Kokosmehl

60 Milliliter geschmolzenes Kokosöl

60 Gramm Ahornsirup oder Agavensirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier




Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel die gemahlene Walnüsse und Kokosmehl miteinander vermengen. Fügen Sie das geschmolzene Kokosöl, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie alles gut durch, bis ein Teig entsteht.

Rollen Sie den Teig auf einer leicht mit Kokosmehl bestäubten Fläche etwa 1 cm dick aus. Verwenden Sie Ausstechformen, um die Kekse auszuschneiden, oder Sie können kleine Teig - Portionen in runde Kekse formen.

Legen Sie die Kekse auf das vorbereitete Backblech und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kekse auf einem Rost abkühlen.



**Glutenfreie und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit:**

**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Apfel-Zimt-Haferflocken Kekse (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 reife Banane

1 mittelgroßer Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt (Boskop oder Granny Smith=

180 Gramm glutenfreie Haferflocken (die keine Spuren von Weizen oder Gluten haben)

1/2 Teelöffel Zimt (das ist ein leckeres Gewürz)

eine winzige Menge gemahlene Nelken (nur eine Prise)

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft (süße Flüssigkeit)

2 Esslöffel Pflanzenöl (wie Rapsöl oder Kokosöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (etwas, das den Keksen Geschmack gibt)

Außerdem:

eine winzige Prise Salz

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (das ist die Temperatur) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel zerdrücken Sie die reife Banane mit einer Gabel, bis sie ganz glatt ist.

Fügen Sie die gewürfelten Äpfel, die glutenfreien Haferflocken, den Zimt, die gemahlene Nelken und eine winzige Prise Salz hinzu. Rühren Sie alles gut um.

Fortsetzung:

Apfel-Zimt-Haferflocken Kekse (vegan, glutenfrei)

In einer kleinen Schüssel mischen Sie den Ahornsirup oder Agavendicksaft, das Pflanzenöl und den Vanilleextrakt zusammen.

Gießen Sie diese flüssigen Zutaten über die Haferflocken - Mischung und rühren Sie alles gut um, bis es gleichmäßig gemischt ist.

Mit einem Esslöffel nehmen Sie etwa 2 Esslöffel Teig pro Keks und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Sie können sie leicht flach drücken und glatt streichen, da sie beim Backen nicht viel größer werden.

Backen Sie die Kekse etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf dem Backblech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig abnehmen. Sie werden fester, wenn sie abkühlen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Cranberry-Ingwer-Plätzchen ohne Gluten (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 Gramm pflanzliche Margarine (das ist eine vegane Butter)

100 - 110 Gramm brauner Zucker

60 - 65 Gramm Apfelmus (das ist wie ein Apfelpüree)

1 Teelöffel gemahlener Ingwer (das ist ein würziges Gewürz)

120 - 140 Gramm glutenfreies Mehl (stellt sicher, dass es keine Spuren von Weizen oder Gluten enthält)

1 Paket Backpulver (das hilft, die Plätzchen aufzugehen)

eine Prise Salz

70 Gramm getrocknete Cranberries (das sind rote, getrocknete Beeren)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel schlagen Sie die pflanzliche Margarine und den braunen Zucker zusammen, bis sie cremig sind.

Fügen Sie das Apfelmus und den gemahlenden Ingwer hinzu und rühren Sie alles gut um.

Fortsetzung:

Cranberry-Ingwer-Plätzchen ohne Gluten (vegan, glutenfrei)

In einer anderen Schüssel mischen Sie das glutenfreie Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz.

Fügen Sie die trockenen Zutaten nach und nach der Margarine-Zucker-Mischung hinzu und rühren Sie, bis ein Teig entsteht.

Zum Schluss rühren Sie die getrockneten Cranberries in den Teig.

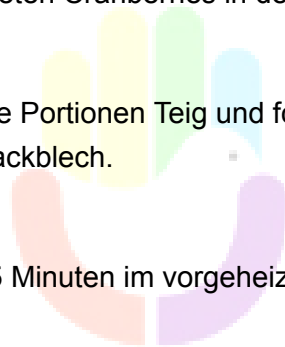
Mit einem Esslöffel nehmen Sie kleine Portionen Teig und formen Sie sie zu Plätzchen. Legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Plätzchen etwa 12-15 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig abnehmen.

Unsere Tipps:

Diese Cranberry-Ingwer-Plätzchen sind eine köstliche glutenfreie und vegane Option.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie Haferflocken Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 reife Banane

55 Gramm pflanzliche Margarine (vegane Butter)

60 - 65 Gramm Ahornsirup oder Agavendicksaft (süße Flüssigkeit)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (gibt Geschmack)

180 - 190 Gramm glutenfreie Haferflocken (sicherstellen, dass sie glutenfrei sind)

1/2 Teelöffel Zimt (ein würziges Gewürz)

eine Prise Salz

45 Gramm Rosinen oder andere getrocknete Früchte (eventuell)

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel zerdrücken Sie die reife Banane mit einer Gabel, bis sie ganz glatt ist.

Schmelzen Sie die pflanzliche Margarine in der Mikrowelle oder auf dem Herd und geben Sie sie zur Banane.



PARTEI MENSCH

UMWELT TIERSCHUTZ

TIERSCHUTZPARTEI

Fortsetzung:

Glutenfreie Haferflocken Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Fügen Sie den Ahornsirup oder Agavendicksaft, den Vanilleextrakt oder Vanillezucker, die glutenfreien Haferflocken, den Zimt und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie alles gut um, bis sich alle Zutaten gut vermengt haben.

Wenn Sie mögen, können Sie jetzt auch die Rosinen oder andere getrocknete Früchte hinzufügen und gut unterrühren.

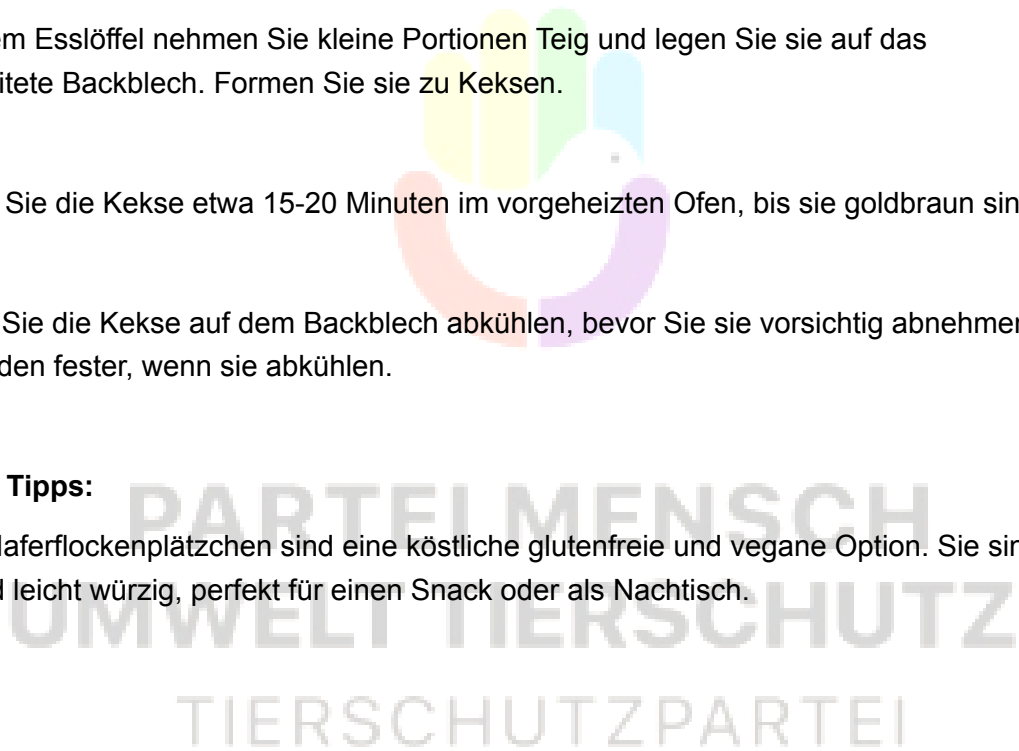
Mit einem Esslöffel nehmen Sie kleine Portionen Teig und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Formen Sie sie zu Keksen.

Backen Sie die Kekse etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf dem Backblech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig abnehmen. Sie werden fester, wenn sie abkühlen.

Unsere Tipps:

Diese Haferflockenplätzchen sind eine köstliche glutenfreie und vegane Option. Sie sind süß und leicht würzig, perfekt für einen Snack oder als Nachtisch.



Glutenfreie Kürbiskuchen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 125 Gramm Kürbispüree (das ist wie zerkleinerte Kürbis, ohne Schale und Kerne)

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft (süße Flüssigkeit)

60 Milliliter pflanzliches Öl (wie Rapsöl oder Kokosöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (gibt Geschmack)

180 - 210 Gramm glutenfreies Mehl (sicherstellen, dass es keine Spuren von Weizen oder Gluten hat)

1 Teelöffel Backpulver (hilft, die Plätzchen aufgehen)

1/2 Teelöffel Zimt (ein leckeres Gewürz)

eine Prise Salz

Außerdem:

30 - 35 Gramm Rosinen oder gehackte Nüsse (eventuell)

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermischen Sie das Kürbispüree, den Ahornsirup oder Agavendicksaft, das pflanzliche Öl und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker. Rühren Sie alles gut um.



Fortsetzung:

Glutenfreie Kürbiskuchen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Fügen Sie das glutenfreie Mehl, das Backpulver, den Zimt und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie, bis sich alle Zutaten zu einem Teig verbinden.

Wenn Sie mögen, können Sie jetzt auch Rosinen oder gehackte Nüsse hinzufügen und gut unterrühren.

Mit einem Esslöffel nehmen Sie kleine Portionen Teig und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Formen Sie sie zu Plätzchen.

Backen Sie die Plätzchen etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf dem Backblech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig abnehmen. Sie werden fester, wenn sie abkühlen.

Unsere Tipps:

Diese Kürbiskuchen-Plätzchen sind eine köstliche glutenfreie und vegane Option, perfekt für die Weihnachtszeit oder wann immer Sie Lust auf etwas Leckeres haben.

UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie Lebkuchenherzen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

200 Gramm glutenfreies Mehl

1/2 Esslöffel Backpulver

1 Teelöffel Lebkuchengewürz

1/2 Teelöffel Zimt

1 Prise Salz

100 Gramm brauner Zucker

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

3 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Esslöffel Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

1 Teelöffel Apfelessig

Außerdem:

etwas Puderzucker (zum Bestäuben)

etwas Backpapier

Sie beginnen damit, den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, das Backpulver, das Lebkuchengewürz, den Zimt und eine Prise Salz.

In einer separaten Schüssel vermengen Sie den braunen Zucker, das Pflanzenöl, den Ahornsirup (oder Agavendicksaft), die Sojamilch und den Apfelessig. Rühren Sie die flüssigen Zutaten gut um.

Fortsetzung:

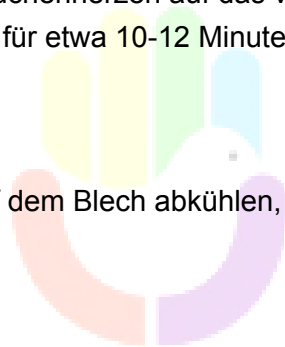
Glutenfreie Lebkuchenherzen (vegan, glutenfrei)

Gießen Sie die flüssigen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und rühren Sie alles zu einem gleichmäßigen Teig zusammen.

Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Oberfläche etwa 1 cm dick aus und verwenden Sie Herz - Ausstechformen, um Herzen aus dem Teig auszustechen.

Legen Sie die ausgestochenen Lebkuchenherzen auf das vorbereitete Backblech und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Lebkuchenherzen auf dem Blech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig mit Puderzucker bestäuben.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie Nuss-und-Samen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Tasse (ca. 100 Gramm) gemahlene Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Haselnüsse)

1/4 Tasse (ca. 30 Gramm) glutenfreie Haferflocken

2 Esslöffel Chiasamen

2 Esslöffel Leinsamen

1/4 Tasse (ca. 30 Gramm) Kokosraspeln

1/4 Tasse (ca. 30 Gramm) Rosinen oder getrocknete Früchte (eventuell)

1/4 Tasse (ca. 30 Milliliter) Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier

Sie beginnen damit, den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie die gemahlene Nüsse, glutenfreie Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen, Kokosraspeln und die optionalen Rosinen oder getrockneten Früchte.

In einer separaten Schüssel mischen Sie den Ahornsirup oder Agavendicksaft, geschmolzenes Kokosöl, Vanilleextrakt oder Vanillezucker (wenn Sie ihn verwenden) und eine Prise Salz.

Fortsetzung:

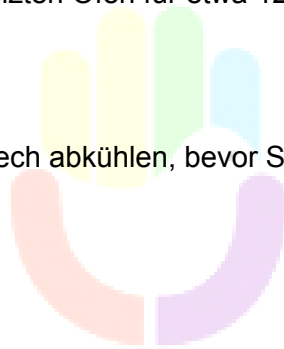
Glutenfreie Nuss-und-Samen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Gießen Sie die flüssigen Zutaten über die trockenen Zutaten und rühren Sie alles gut durch, bis Sie eine gleichmäßige Masse haben.

Formen Sie kleine Plätzchen aus dem Teig und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten oder bis sie goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf dem Blech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig entfernen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie und vegane Vanillekipferl (vegan, glutenfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse (ca. 100 Gramm) Mandelmehl

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) Reismehl oder ein anderes glutenfreies Mehl

1/4 Tasse (ca. 30 Gramm) Puderzucker

1/2 Tasse (ca. 120 Gramm) vegane Margarine oder Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) gemahlene Mandeln

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Wälzen der Kipferl

etwas Backpapier



Sie beginnen damit, den Ofen auf 160 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das Mandelmehl, Reismehl, Puderzucker, vegane Margarine oder Kokosöl, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, gemahlene Mandeln und eine Prise Salz. Kneten Sie die Zutaten gut zusammen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Fortsetzung:

Glutenfreie und vegane Vanillekipferl (vegan, glutenfrei)

Formen Sie kleine Teig - Portionen zu Kipferln (halbmondförmigen Keksen) und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Kipferl im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Kipferl leicht abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig mit Puderzucker bestäuben. Sie können die Kipferl vorsichtig in Puderzucker wälzen, um ihnen eine leckere Vanilleglasur zu verleihen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Glutenfreie Zimtsterne (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 1/2 Tassen (ca. 180 Gramm) gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) Puderzucker

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Apfelmus

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Bestäuben

etwas Backpapier



Sie beginnen damit, den Ofen auf 150 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie die gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Puderzucker und Zimt. Fügen Sie den Zitronensaft, Apfelmus und optional den Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Kneten Sie alle Zutaten gut zusammen, bis ein fester Teig entsteht.

Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche etwa 1 cm dick aus. Verwenden Sie Stern-Ausstechformen, um Sterne aus dem Teig auszustechen. Legen Sie die Zimtsterne auf das vorbereitete Backblech. Backen Sie die Sterne im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Zimtsterne auf dem Blech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig mit Puderzucker bestäuben.

Haselnuss-Schneebälle (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Tasse (ca. 120 Gramm) gemahlene Haselnüsse

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) Puderzucker

2 Esslöffel Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Puderzucker zum Wälzen der Schneebälle

Sie beginnen damit, eine Schüssel mit den gemahlene Haselnüssen, Puderzucker, Kokosöl, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und einer Prise Salz zu vermengen.

Kneten Sie die Zutaten gut zusammen, bis ein fester Teig entsteht. Wenn der Teig zu trocken ist, können Sie etwas mehr Kokosöl hinzufügen.

Formen Sie kleine Teig - Portionen zu Kugeln, die die Größe von Schneebällen haben, und legen Sie sie auf eine Platte oder ein Blech. Sie können die Kugeln in Puderzucker wälzen, um ihnen einen Schneeball - ähnlichen Look zu verleihen.

Lassen Sie die Schneebälle für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen, damit sie fester werden.

Jetzt sind Ihre Haselnuss-Schneebälle bereit zum Genießen. Guten Appetit!

Diese kleinen Leckereien sind nicht nur vegan und glutenfrei, sondern auch köstlich und perfekt für die Weihnachtszeit oder als süßer Snack das ganze Jahr über.

Kokos-Kardamom-Kekse (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

1 Tasse (ca. 120 Gramm) Kokosraspeln

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) Reismehl oder ein anderes glutenfreies Mehl

1/2 Tasse (ca. 60 Gramm) Puderzucker

1/4 Tasse (ca. 60 Milliliter) Kokosöl (geschmolzen)

1 Teelöffel gemahlener Kardamom

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Sie beginnen damit, den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie die Kokosraspeln, Reismehl, Puderzucker, geschmolzenes Kokosöl, gemahlene Kardamom, Vanilleextrakt oder Vanillezucker (wenn Sie ihn verwenden) und eine Prise Salz.

Rühren Sie die Zutaten gut um, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Formen Sie kleine Teig Portionen zu Keksen und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Backen Sie die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kokos-Kardamom-Kekse auf dem Blech abkühlen, bevor Sie sie vorsichtig entfernen.

Unsere Tipps:

Diese Kekse haben ein köstliches Kokos - Aroma mit einem Hauch von Kardamom und eignen sich perfekt als Snack zu Tee oder Kaffee.

Kokosmakronen ohne Ei (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

200 Gramm Kokosraspeln

100 Gramm Puderzucker

4 Esslöffel Maismehl (oder ein anderes glutenfreies Mehl Ihrer Wahl)

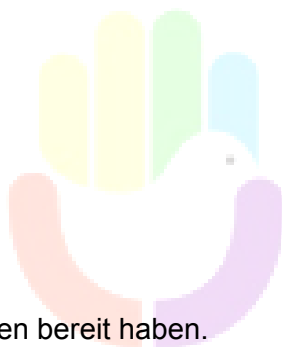
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

120 Milliliter Kokosmilch

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Stellen Sie sicher, dass Sie alle Zutaten bereit haben.

Heizen Sie Ihren Backofen auf 160 Grad Celsius (Umluft) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. In einer großen Schüssel vermengen Sie die Kokosraspeln, den Puderzucker, das Maismehl, den Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz. Fügen Sie nach und nach die Kokosmilch hinzu und rühren Sie gut, bis Sie eine klebrige Masse erhalten. Die Mischung sollte nicht zu flüssig sein, sondern zusammenkleben.

TIERSCHUTZPARTEI

Mit angefeuchteten Händen formen Sie kleine Kokosmakronen und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Backen Sie die Kokosmakronen etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Kokosmakronen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden. Genießen Sie Ihre veganen und glutenfreien Kokosmakronen!

Unser Tipp:

Diese leckeren Kokosmakronen sind perfekt für Menschen mit glutenfreier oder veganer Ernährung.

Lebkuchenmänner mit glutenfreiem Teig (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

200 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

100 Gramm Mandelmehl oder gemahlene Mandeln

1/2 Esslöffel Backpulver (glutenfrei)

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

1 Prise Salz

75 Gramm brauner Zucker

4 Esslöffel Ahornsirup oder Reissirup

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Kokosöl)

3 Esslöffel Wasser



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, Mandelmehl, Backpulver, Zimt, Ingwer, Nelken und eine Prise Salz.

In einer separaten Schüssel mischen Sie den braunen Zucker, Ahornsirup, Pflanzenöl und Wasser. Rühren Sie diese Zutaten gut zusammen.

Fortsetzung:

Lebkuchenmänner mit glutenfreiem Teig (vegan, glutenfrei)

Gießen Sie die flüssigen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und rühren Sie, bis ein Teig entsteht. Der Teig sollte glatt und leicht klebrig sein.

Wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie ein und legen Sie ihn für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit er fester wird.

Nachdem der Teig abgekühlt ist, können Sie ihn auf einer leicht bemehlten Oberfläche ausrollen, bis er etwa 1/2 cm dick ist.

Verwenden Sie Lebkuchenmännchen-Ausstechformen, um die gewünschten Formen aus dem Teig auszustechen.

Legen Sie die ausgestochenen Lebkuchenmänner auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie die Lebkuchenmänner für etwa 10-12 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Lebkuchenmänner auf dem Blech abkühlen, bevor Sie sie verzieren.

Zum Schluss können Sie Ihre selbstgemachten veganen und glutenfreien Lebkuchenmänner nach Belieben verzieren.

Unsere Tipps:

Glutenfreies Mehl ist eine Mehlsorte, die kein Gluten enthält. Gluten ist ein Protein, das in Weizen, Gerste, Roggen und einigen anderen Getreidesorten vorkommt. Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit müssen glutenhaltige Lebensmittel vermeiden, da sie gesundheitliche Probleme verursachen können. Glutenfreies Mehl wird aus glutenfreien Getreidesorten oder anderen stärkehaltigen Pflanzen hergestellt, wie Reis, Mais, Hafer, Buchweizen, Kartoffeln, Mandeln oder Kokosnüssen.

Mandelbutter-Plätzchen ohne Gluten (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

240 Gramm Mandelbutter (ohne Zuckerzusatz)

60 Gramm Puderzucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/2 Teelöffel Backpulver (glutenfrei)

eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Mandelstückchen (eventuell, für die Dekoration)

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie die Mandel - Butter, den Puderzucker, den Vanilleextrakt, das Backpulver und eine Prise Salz. Rühren Sie alles gut, bis ein Teig entsteht.

Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Sie können die Kugeln leicht flachdrücken und mit Mandelstückchen garnieren, wenn Sie möchten.

Backen Sie die Plätzchen etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Mandel Butter-Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Mandel-Rosinen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

100 Gramm Mandelmehl (gemahlene Mandeln)

50 Gramm glutenfreies Mehl (Reismehl oder Hafermehl funktionieren gut)

50 Gramm Puderzucker

1/4 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel gemahlener Zimt

3 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Kokosöl)

2 Esslöffel Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

2 Esslöffel Rosinen oder Korinthen

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das Mandelmehl, glutenfreies Mehl, Puderzucker, Salz und Zimt. Fügen Sie das Pflanzenöl und die Mandelmilch hinzu. Rühren Sie gut, bis ein Teig entsteht. Der Teig sollte leicht klebrig sein.

Geben Sie die Rosinen oder Korinthen in den Teig und mischen Sie sie gleichmäßig unter. Formen Sie den Teig zu kleinen Kugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Sie können die Kugeln mit einer Gabel leicht flachdrücken.

Backen Sie die Plätzchen für etwa 12-15 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Marzipankartoffeln (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

200 Gramm Marzipanrohmasse (überprüfen Sie, ob sie glutenfrei ist)

50 Gramm Puderzucker (möglicherweise glutenfrei)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1 Teelöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Kokosöl)

Außerdem:

etwas Kakaopulver (ungesüßt, für die Dekoration)

Waschen Sie Ihre Hände gründlich, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen.

In einer Schüssel zerbröseln Sie die Marzipanrohmasse. Sie können das mit Ihren Händen tun.

Fügen Sie den Puderzucker und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Mischen Sie alles gut, bis ein Teig entsteht.

Formen Sie kleine Kartoffel - Förmige Kugeln aus dem Teig und legen Sie sie auf einen Teller oder ein Backblech. Tauchen Sie die Kugeln in etwas Pflanzenöl und rollen Sie sie dann in Kakaopulver, um eine Kartoffel - Optik zu erhalten. Legen Sie die fertigen Marzipankartoffeln auf einen weiteren Teller oder ein Backblech.

Lassen Sie die Marzipankartoffeln für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen, damit sie fest werden. Nun sind Ihre veganen und glutenfreien Marzipankartoffeln fertig! Sie können sie genießen oder in einer hübschen Verpackung verschenken.

Unser Tipp:

Diese Marzipankartoffeln sind eine beliebte Leckerei, besonders während der Weihnachtszeit.

Rosmarin-Orangen-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 140 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

30 Gramm Puderzucker

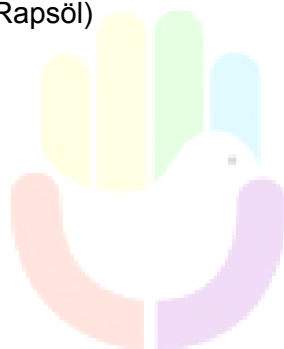
1 Teelöffel getrockneter Rosmarin (fein gehackt)

1 Teelöffel geriebene Orangenschale

60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

2 Esslöffel Orangensaft

eine Prise Salz



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, Puderzucker, gehackten Rosmarin, geriebene Orangenschale und eine Prise Salz.

Fügen Sie das Pflanzenöl und den Orangensaft hinzu. Rühren Sie gut, bis ein Teig entsteht. Der Teig sollte nicht klebrig sein, sondern leicht zusammenhalten. Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie jede Kugel leicht flach.

Backen Sie die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie die Rosmarin-Orangen-Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unsere Tipps:

Diese veganen und glutenfreien Rosmarin-Orangen-Plätzchen haben eine besondere Mischung aus Rosmarin und Orangenaroma, die sie köstlich machen.

Vegane Pistazien Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

100 - 120 Gramm Mandelmehl (gemahlene Mandeln)

30 Gramm Puderzucker

30 Gramm gehackte Pistazien

60 Milliliter pflanzliche Margarine oder Kokosöl (weich)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das Mandelmehl, Puderzucker, gehackte Pistazien und weiche, pflanzliche Margarine oder Kokosöl. Fügen Sie den Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu und rühren Sie alles gut, bis ein Teig entsteht.

Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Sie können die Kugeln leicht flachdrücken. Backen Sie die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Pistazien - Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unsere Tipps:

Diese veganen und glutenfreien Pistazien - Plätzchen haben einen köstlichen Pistaziengeschmack und sind einfach zuzubereiten.

Vegane Schoko-Kirsch-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 140 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

20 - 25 Gramm Kakaopulver (ungesüßt)

30 Gramm Puderzucker

60 Gramm pflanzliche Margarine oder Kokosöl (weich)

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch)

1/4 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

40 - 50 Gramm vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladenchips

30 - 40 Gramm getrocknete Kirschen

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, Kakaopulver und Puderzucker.

Fügen Sie die weiche pflanzliche Margarine oder Kokosöl hinzu und rühren Sie gut, bis sich die Mischung krümelnt.

Gießen Sie die pflanzliche Milch und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker in die Schüssel und kneten Sie den Teig, bis er glatt ist.

Fortsetzung:

Vegane Schoko-Kirsch-Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Mischen Sie die veganen Schokoladenstückchen oder -chips und die getrockneten Kirschen gleichmäßig unter den Teig.

Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie die Kugeln leicht flach.

Backen Sie die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie fest sind.

Lassen Sie die Schoko-Kirsch-Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unsere Tipps:

Diese veganen und glutenfreien Schoko-Kirsch-Plätzchen sind eine köstliche Mischung aus Schokolade und Kirschen. Sie können die Plätzchen zum Beispiel in der Weihnachtszeit servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Vegane Schokoladen-Chip-Cookies (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 140 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

80 - 90 Gramm vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladenchips

60 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Kokosöl)

30 Gramm Puderzucker

50 Gramm brauner Zucker

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1/2 Teelöffel Backpulver (glutenfrei)

eine Prise Salz



Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl und das Backpulver.

In einer anderen Schüssel vermengen Sie das Pflanzenöl, Puderzucker, braunen Zucker, pflanzliche Milch und Vanilleextrakt oder Vanillezucker. Rühren Sie gut, bis alles gut vermischt ist.

Fortsetzung:

Vegane Schokoladen-Chip-Cookies (vegan, glutenfrei)

Gießen Sie die flüssigen Zutaten in die Schüssel mit dem Mehl und rühren Sie, bis ein Teig entsteht.

Mischen Sie die veganen Schokoladenstückchen oder -chips und eine Prise Salz gleichmäßig in den Teig.

Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie die Kugeln leicht flach.

Backen Sie die Cookies für etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie fest sind.

Lassen Sie die Schokoladen-Chip-Cookies auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unsere Tipps:

Diese veganen und glutenfreien Schokoladen-Chip-Cookies sind einfach zuzubereiten und perfekt für Naschkatzen.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Vegane Schokoladen-Ingwer Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

120 - 140 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

20 - 25 Gramm Kakaopulver (ungesüßt)

30 Gramm Puderzucker

45 Gramm vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladenchips

30 - 35 Gramm gehackter Ingwer (frisch oder getrocknet)

60 Gramm pflanzliche Margarine oder Kokosöl (weich)

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1/2 Teelöffel Backpulver (glutenfrei)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, Kakaopulver, Puderzucker, vegane Schokoladenstückchen oder -chips und gehackten Ingwer.

Fügen Sie die weiche pflanzliche Margarine oder Kokosöl, pflanzliche Milch, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie gut, bis ein Teig entsteht.

Fortsetzung:

Vegane Schokoladen-Ingwer Plätzchen (vegan, glutenfrei)

Formen Sie kleine Teigkugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie die Kugeln leicht flach.

Backen Sie die Plätzchen für etwa 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis sie fest sind.

Lassen Sie die Schokoladen-Ingwer Plätzchen auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unser Tipp:

Diese Plätzchen haben eine köstliche Kombination aus Schokolade und Ingwer.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Veganer Früchtebrot - Kekse (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

140 - 160 Gramm gemischte getrocknete Früchte (zum Beispiel Rosinen, Aprikosen, Feigen, Datteln), grob gehackt

100 - 120 Gramm gemahlene Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Walnüsse)

60 Milliliter Ahornsirup oder Reissirup

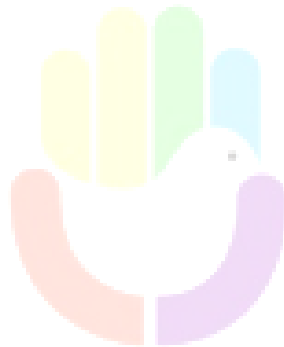
1 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Backpapier



Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie die gemischten getrockneten Früchte, gemahlene Nüsse, Ahornsirup, Zimt, gemahlener Ingwer und eine Prise Salz. Rühren Sie alles gut zusammen, bis die Mischung gleichmäßig ist.

Formen Sie die Mischung zu kleinen Kugeln und legen Sie sie auf das vorbereitete Backblech. Drücken Sie die Kugeln leicht flach. Backen Sie die Früchtebrot - Kekse für etwa 12-15 Minuten oder bis sie leicht goldbraun sind.

Lassen Sie die Kekse auf dem Blech abkühlen, damit sie fest werden.

Unsere Tipps:

Die veganen Früchtebrot - Kekse sind glutenfrei und enthalten keine tierischen Produkte. Sie sind eine köstliche und gesunde Nascherei, zum Beispiel in der Weihnachtszeit.

Veganer Marzipanstollen (vegan, glutenfrei)

Menge: 10 Portionen

Für den Teig:

240 - 280 Gramm glutenfreies Mehl (zum Beispiel Reismehl, Hafermehl, Maismehl oder Kartoffelmehl)

60 Gramm Mandelmehl (gemahlene Mandeln)

60 Gramm Puderzucker

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1/2 Teelöffel gemahlene Nelken

1/2 Teelöffel Salz

120 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl)

120 Milliliter Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

90 - 100 Gramm gemischte getrocknete Früchte (zum Beispiel Rosinen, Aprikosen, Feigen, Datteln), grob gehackt

60 - 70 Gramm gehackte Mandeln

100 - 120 Gramm Marzipanrohmasse (überprüfen Sie, ob sie glutenfrei ist)

Für die Dekoration:

Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Fortsetzung:

Veganer Marzipanstollen (vegan, glutenfrei)

In einer Schüssel vermengen Sie das glutenfreie Mehl, Mandelmehl, Puderzucker, Zimt, Nelken und Salz.

Fügen Sie das Pflanzenöl und die Mandelmilch hinzu. Rühren Sie gut, bis ein Teig entsteht.

Fügen Sie die gemischten getrockneten Früchte, gehackte Mandeln und die in kleine Stücke geschnittene Marzipanrohmasse hinzu. Rühren Sie, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Formen Sie den Teig zu einem länglichen Laib, der an einen Stollen erinnert, und legen Sie ihn auf das vorbereitete Backblech.

Backen Sie den Stollen im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten oder bis er goldbraun ist und sich fest anfühlt.

Lassen Sie den Stollen auf dem Blech abkühlen.

Nach dem Abkühlen können Sie den Stollen mit Puderzucker bestäuben.

Unsere Tipps:

Dieser glutenfreie Stollen ist eine festliche und köstliche Option, die Sie während der Feiertage genießen können.

Kämpf mit uns für tierleidfreie Weihnachten

<https://www.tierschutzpartei.de/kaempf-mit-uns-fuer-tierleidfreie-weihnachten/>

Weihnachten nähert sich mit riesigen Schritten... 🧑🏻‍🎄🧑🏻‍🎄

Wollt ihr auch, dass das Fest der Liebe ohne Tierleid stattfindet?

Wünscht ihr euch auch von Herzen ein friedvolles Weihnachtsfest für alle fühlenden Lebewesen? ❤️ – Dann zeigt es durch unseren Facebook-Profilbild Rahmen. Das geht ganz einfach:



- ☀️ 1. Klicke auf diesen Link:
<https://overlay.tierschutzpartei.de/>
- ☀️ 2. Klicke auf „Hintergrundbild auswählen“ (nimm ein schönes Foto von dir von deiner Festplatte)
- ☀️ 3. Mit dem Schieberegler kannst du es ggf. vergrößern und mit der Maus in die beste Position verschieben (so, dass die Mütze optimal sitzt 😊).
- ☀️ 4. Klicke nun auf „speichern“ (bei großen Dateien bitte etwas warten), um das Bild herunterzuladen

- ☀️ 5. Öffne deine Facebookseite
- ☀️ 6. Klicke auf dein Profilbild und dann auf „Profilbild aktualisieren“
- ☀️ 7. Klicke auf „+ Foto hochladen“ und wähle das gerade erstellte Bild aus
- ☀️ 8. Jetzt musst du nur noch den „Speichern“-Button (unten rechts) anklicken – FERTIG!

Wir danken dir im Namen der Tiere und wünschen allen eine gute Weihnachtszeit.

Den Link <https://overlay.tierschutzpartei.de/> kannst du auch gerne an Freunde und Bekannte weitergeben sowie dein Profilbild gleichzeitig für Instagram und/oder Twitter verwenden!

Denn Frieden beginnt auf dem Teller (aber hört dort natürlich nicht auf).

Inhalt:

Brot, Seite: 03 - 176

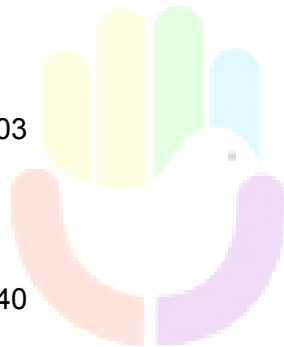
Brötchen, Seite: 176 - 259

Kleingebäck, Seite: 260 - 293

Kuchen und Torten, Seite: 294 - 370

Zuckerfreien und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit, Seite: 371 - 403

Glutenfreie und vegane Kekse
für die Weihnachtszeit, Seite: 404 - 440



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI**

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de 



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 39.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen
Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)