

#Baukastenrezept - Grundrezept

KUCHEN & MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen (Vollkorn-) Mehl

(Dinkel, Buchweizen, Weizen) ODER

2 Tassen Vollkornmehl + 1 Tasse

(Hülsenfrüchte, Bananenmehl, Haferflocken,
Quinoa, Nüsse, Reis,) gemahlen

0.75-1 Tasse Süßungsmittel

(Kokosblüten-, Dattelsucker, Xylit) ODER

1-1,5 Tassen gehackte Trockenfrüchte

(Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Feigen, Trauben)

1EL Chia-/Leinsamen (geschrotet)

1TL Backpulver/Natron

FEUCHE ZUTATEN

1,5 Tassen Pflanzenmilch

(Soja-, Mandel-, Reis-, Hafermilch)

0,5 Tassen Pflanzenöl

(Raps-, Sonnenblumenöl)

1 EL Apfelessig/Zitronensaft



1 Tasse = 250ml

OPTIONALE ZUTATEN

1 Tasse geraspeltes Gemüse/Obst

(Karotte/Zucchini/Apfl/Birne)

1 Tasse Obstpüree

(Banane/Süßkartoffel/Kürbis) (+Mixer)

1 Tasse Beeren

0,5 Tassen gehackte Nüsse/Saaten...

(Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Walnuss,
Haselnuss, Kokosraspeln)

0,5 Tassen Schokostückchen/Kakaonibs

2 EL Kakaopulver (fair trade)

1/2 Zitrone (Abrieb)

1 TL Gewürze (Zimt/Kardamom/ Ingwer/
Piment/Vanille/Tonka)

Frühstücksreste der Kinder (+Mixer)

@Kat.Reibel

www.pflanzlich-vollwertig.com

#Baukastenrezept - Grundrezept

ZUBEREITUNG

Für 1 Kuchen oder ca.12 Muffins - Zubereitung 15 Minuten + Backzeit

STEP

1

Feuchte Zutaten (im Mixer) pürieren/mischen.

STEP

2

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.

STEP

3

Die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten heben (nicht zu lange rühren sonst wird der Teig zäh).

STEP

4

In eine Spring-/Kasten-/Auflaufform füllen (einölen/Backpapier) und backen:

Muffins: 25-30 Min.

Umluft: 170-180°C Umluft

Kuchen: 45-55 Min.

Ober- Unterhitze 180-190 °C

Alle Toppings findest du auf der letzten Seite.



@Kat.Reibel

www.pflanzlich-vollwertig.com

#Baukastenrezept - 01



ORANGEN KOKOS

@die_vegane_hebamme

ORANGEN KOKOS MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

- 2 Tassen Dinkelvollkornmehl
- 1 Tasse gemahlene Haferflocken
- 3/4 Tasse Süßungsmittel
(Dattelsucker, Kokosblütenzucker,
Erythrit oder Xylit)
- 1 EL geschrotete Chiasamen
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Pflanzenmilch
- 0,5 Tasse Rapsöl
- 1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

- 2 Orange
- Orangensaft
- 0,5 Tasse Kokosraspeln
- Optional Orangenschale

+ KOKOS-CASHEW FROSTING

#Baukastenrezept - 01

ZUBEREITUNG

STEP 1

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

STEP 2

Trockene Zutaten vermengen.

STEP 3

Orangen schälen (evtl Schale vorher abreiben) und im Mixer pürieren. Danach in eine Tasse füllen und soviel Orangensaft hinzugeben, bis ihr 1 Tasse Orangenmus/Saft habt.

STEP 4

Nun alle feuchten Zutaten miteinander verrühren und anschließend mit den trockenen Zutaten kurz und knackig verrühren.

STEP 5

Den Teig in die Muffin Förmchen bis zum Rand füllen und für 25-30 min backen.

+ Kokos-Cashew Frosting damübergerben und in den Kühlschrank stellen.

#Baukastenrezept - 02



@instagram.com/spontan_vegan

RAW CUP CAKES

TROCKENE ZUTATEN

- 3 Tassen Cashewbruch
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Johannisbrotkernmehl

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Wasser
- 0,5 Tassen Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft (oder etwas mehr)
- 1 Tasse Datteln



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

- 1 Tasse Beeren
- 0,5 Tasse Kürbiskerne
- 0,5 Tassen gehackten Walnüsse
- 1 Prise Salz
- etwas Ahornsirup oder andere flüssige Süße

#Baukastenrezept - 02

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Cashewbruch und Datteln am Besten 4-6 Stunden einweichen. Abgießen und mit allen #basic-Zutaten, außer Kokosöl und Zitronensaft ca. 60-90 Sekunden super cremig mixen.
- STEP 2** Das Kokosöl und Zitronensaft hinzu geben und abschmecken. ggf. braucht es etwas mehr Säure oder etwas mehr Süße.
- STEP 3** Vor dem Einfüllen in die Silikonform die gefrorenen Beeren unterheben.
- STEP 4** Die Kürbiskerne mit den gehackten Walnüssen vermengen, etwas Salzen und etwas süßen und als späteren Boden auf über die Creme geben und leicht andrücken.
- STEP 5** Für 6-8 Stunden ins Eisfach stellen.

Vor dem Servieren herausdrücken und im Kühlschrank 2-3 Stunden antauen lassen

#Baukastenrezept - 03



APFEL

STREUSEL

@joy_maass

APFEL STREUSEL

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Mehl

0,75-1 Tasse Süße (ich habe
Rohrohrzucker genommen)

1El Chiasamen

1Tl Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Hafermilch
(Soja/Mandel)

0,5 Tassen Sonnenblumenöl

1El Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

5 mittelgroße Äpfel (Boskop/ Braeburn)

STREUSELTOPPING

#Baukastenrezept - 03

ZUBEREITUNG

STEP 1

Die Äpfel schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

STEP 2

Für den Teig zuerst die feuchte Zutaten mixen, die trockenen mischen und beides kurz verrühren.

STEP 3

Für die Streusel alle Zutaten mit der Hand verkneten.

STEP 4

Den Teig in eine Springform geben, die Äpfel darauf verteilen und mit Streuseln belegen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft 35-45 Minuten backen.

*Es empfiehlt sich, den Kuchen nach der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abzudecken, damit die Streusel nicht zu dunkel werden und ihr sie auch mit Puderzucker verstecken müsst. :)

#Baukastenrezept - 04



BLAUBEER KUCHEN

BLAUBEERKUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Rohrzucker

1EL Leinsamen (geschrotet)

1TL Backpulver/Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Pflanzenmilch

0,5 Tassen

Sonnenblumenöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse frische Blaubeeren

#Baukastenrezept- 04

ZUBEREITUNG

STEP **1**

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP **2**

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP **3**

Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
1 Tasse frische Blaubeeren vorsichtig unterheben.

STEP **4**

Kuchenteig in eine gefettete Kastenform füllen und ca.
45-Min. bei 180°C Umluft backen.



SÜSSKAR
TOFFEL
TRIFFT
SCHOKO

SÜSSKARTOFFEL TRIFFT SCHOKO

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Haferflockenmehl
1.5 Tassen Süßungsmittel (Kokos-
blütenzucker, Dattelszucker, Xylit)
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Pflanzenmilch
0,5 Tassen Rapsöl
1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Süßkartoffel
0.5 Tassen gemahlene Mandeln
0.6 Tassen Schokodrops
1 TL Vanille
0.5 TL Natron

#Baukastenrezept - 05

ZUBEREITUNG

STEP 1 Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2 Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3 Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP 4 Kuchenteig in Muffinförmchen füllen und ca. 30-Min. bei 180°C Umluft backen.



HIMBEER-VOLLKORN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

- 3 Tassen Dinkelvollkornmehl
- 1 Tasse Xylit
- 1 EL gemahlene Chiasamen
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 2 Tassen Sojamilch
- 0,5 Tassen Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

- 2 EL gehackte Maulbeeren
- 1 TL Vanille
- Zitronenabrieb
- 1 Tasse gefrorene Himbeeren



1 Tasse = 250ml

TOPPING

- Kokos Cashew Frosting &
Kokosrapseln

#Baukastenrezept - 06

ZUBEREITUNG

STEP 1 Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2 Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3 Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten und den zusätzlichen Zutaten kurz verrühren.

STEP 4 Kuchenteig in Muffinsförmchen füllen und ca. 25-Min. bei 180°C Umluft backen.

STEP 5 Währenddessen die Toppingzutaten im Mixer pürieren und auf die abgekühlten Muffins geben.
Zu guter Letzt ein paar Kokosraspeln über das Topping geben und genießen!



@anna_maynert

www.family.de

#Baukastenrezept - 07



HIMBEEER

ZITRONE

HIMBEER-ZITRONEN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Weizenmehl

1 Tasse Xylit

1 EL Chia Samen

1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Sojamilch

0,5 Tassen Rapsöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

Abrieb von 2 Zitronen

10-15 Tropfen Zitronenaroma

2 Handvoll Himbeeren

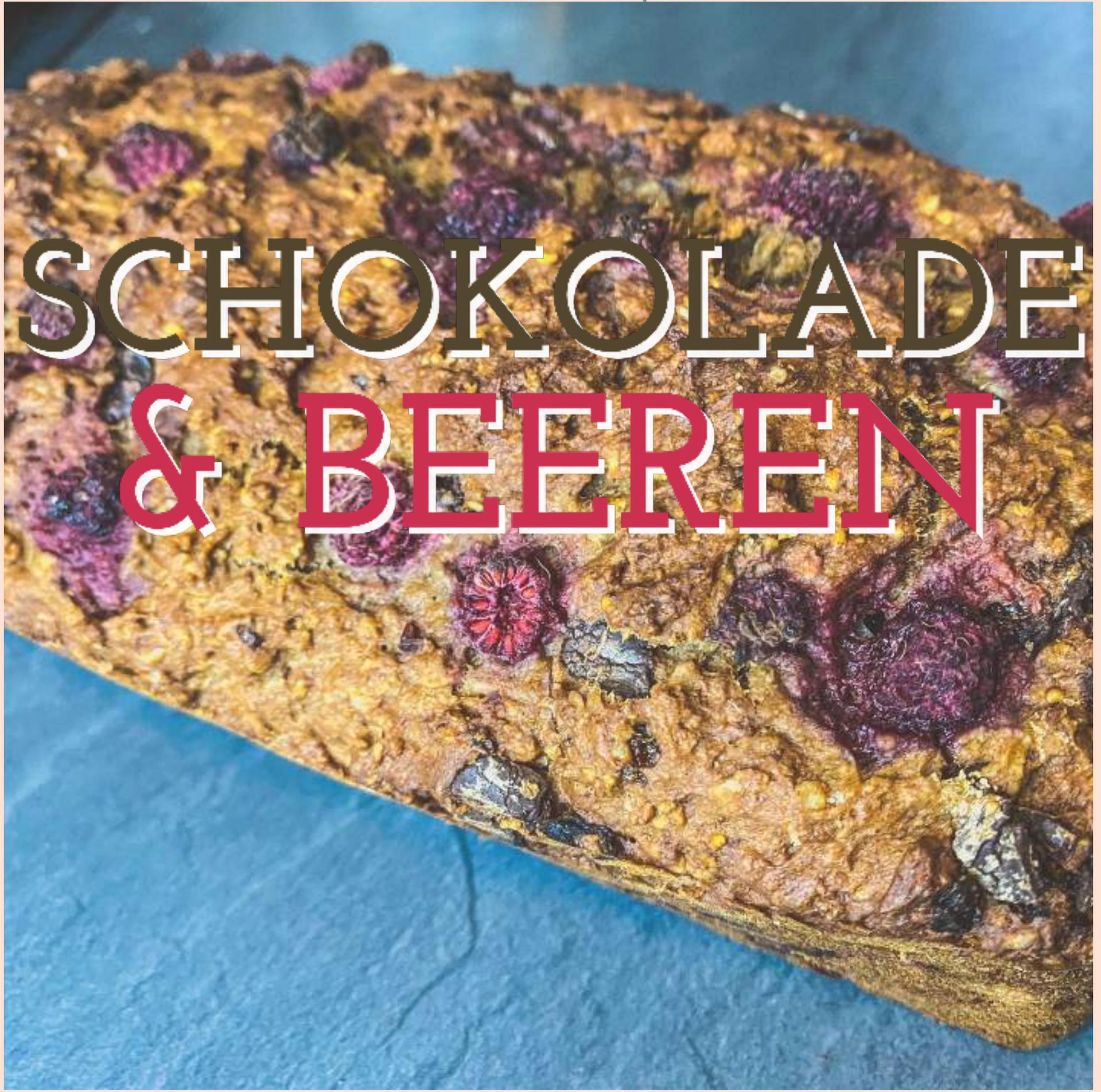
#Baukastenrezept - 07

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Alle feuchten und alle trockenen Zutaten in 2 Schüsseln vermengen, bis auf die Himbeeren.
- STEP 2** Nun alles bis auf die Himbeeren mit einem Schneebesen kurz verrühren, nicht zu lange, sonst kann es trocken werden.
- STEP 3** In Muffinformen zu $\frac{2}{3}$ füllen und die Himbeeren darauf verteilen.
- STEP 4** Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für 25 Minuten backen.

Guten Appetit!

#Baukastenrezept - 08



SCHOKOLADE & BEEREN

@vegan_gewinnt
www.vegan-gewinnt.de

#Baukastenrezept - 08

SCHOKOLADEN BEEREN-KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Haferflocken

1 EL Leinsamen

1 TL Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Hafermilch

0,5 Tasse Rapsöl

1 EL Zitronensaft

0,5 Tasse Datteln

0,5 Tasse aufgetaute
Himbeeren

AUSSERDEM

0,5 Tasse gefrorene Himbeeren

0,5 Tasse Bitterschoki-Pfopfen



1 Tasse = 250ml

#Baukastenrezept - 08

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten (außer die gefrorenen Himbeeren) in einer Schüssel vermengen.
- STEP 2** Trockene Zutaten (außer die Schokolade) in einer anderen Schüssel vermengen.
- STEP 3** Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren. Dann die Schokolade vorsichtig drunter heben.
- STEP 4** Kuchenteig in eine gefettete Kastenform füllen, die gefrorenen Himbeeren oben verteilen und ca. 50-Min. bei 180°C Umluft (oder 200°C bei Ober. und Unterhitze) backen.



#Baukastenrezept - 09

Baukastenrezept

SCHOKO-BANANEN-MUFFIN

SCHOKO BANANEN

@erbsenzaehler_ernaehrung

SCHOKO-BANANEN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen Dinkelvollkornmehl
1 Tasse feine Haferflocken
1,5 Tassen Kokosblütenzucker
1 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Sojamilch
0,5 Tassen Rapsöl
1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

2 EL Backkakao
1 TL Zimt
2 Bananen

#Baukastenrezept - 09

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Alle Zutaten bis auf die Bananen zu einem homogenen Teig verarbeiten.
- STEP 2** Bananen in Stücke schneiden.
- STEP 3** Teig in Muffinförmchen füllen und ein Stück Banane in die Mitte drücken.
- STEP 4** 25-Min. bei 180°C Umluft backen.

#Baukastenrezept - 10



@stille.imherzen

KOKOS-KAROTTEN KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

- 3 Tassen Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Tasse Kokosblütenzucker
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Hafermilch mit Calcium
- 0,5 Tasse Kokosöl
- 1 EL Apfelessig

AUSSERDEM

- 1 Tasse geraspelte Karotte
- 0,5 Tasse Kokosraspeln
- 1 TL Vanille



1 Tasse = 250ml

MANDEL TOPPING

#Baukastenrezept - 10

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.
- STEP 2** Alle feuchten Zutaten (bis auf die Karotte) in einem Mixer geben (Kokosöl vorher erwärmen damit es flüssig wird).
- STEP 3** Feuchte Zutaten und Karotten vorsichtig unter die Trockenen unterheben, gerade so, das alles miteinander vermischt ist.
- STEP 4** Kuchenteig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 45-Min. bei 180°C Umluft backen.
Das Mandeltopping auf den abgekühlten Kuchen geben.

#Baukastenrezept - 11



@vegan.proteinreich

HIMBEER-KOKOS MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

- 2 Tassen Dinkelmehl
- 1 Tasse gemahlene Buchweizenflocken
- 1 Tasse Xylit
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Haferdrink
- 0,5 Tasse Kokosöl
- 1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

- 1 Tasse Himbeeren
- 0,5 Tasse Kokosflocken
- 1TL geschrotete Leinsamen

#Baukastenrezept - 11

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- STEP 2** Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
- STEP 3** Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
- STEP 4** Kuchenteig in Muffinförmchen füllen und ca. 30 Min. bei 180°C Umluft backen.



Die einfachsten Muffins der Welt!

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Rohrzucker

1EL Leinsamen (geschrotet)

1TL Backpulver/Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Hafermilch

0,5 Tassen Sonnenblumenöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

Erdnussbutter

Himbeermarmelade

1 Tasse Blaubeeren

1/2 Tasse gehackter weiße Schoki

1 TL gemahlenem Kardamom

+MANDELTOPPING

#Baukastenrezept - 12

ZUBEREITUNG

STEP

1

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.
Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP

2

Da Uneinigkeit über die Kombination herrschte, wurden 6 Muffinmulden zu Hälfte mit dem Grundteig gefüllt, dann kam 1 TL Erdnussbutter darauf, dann wieder Teig und zum Abschluss 1 TL Himbeermarmelade die mit dem Teig etwas verquirlt wurde.

STEP

3

Den restlichen Teig (ca 2/3) haben wir mit 1 Tasse Blaubeeren, 1/2 Tasse gehackter weißer Schoki und 1 TL gemahlenem Kardamom gepimpt. Die Muffins bekamen dann noch das Mandeltopping.

STEP

4

Kuchenteig in eine Muffinförmchen füllen und ca. 45-Min. bei 180°C Umluft backen.



LIMETTEN-MOHN KÜCHLEIN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Dinkelmehl
1 Tasse Zucker
1 EL Chiasamen
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Pflanzenmilch
0,5 Tasse Sonnenblumenöl
1 EL Limettensaft



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

Abrieb von 2 Limetten
2 EL Mohnsamen

+ ZUCKERGUSS

#Baukastenrezept- 13

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Ofen auf 180° Umluft
- STEP 2** Chiasamen mit 1 EL Wasser 5' einweichen (Chia-Ei)
- STEP 3** Mehl, Zucker, Backpulver, Mohnsamen & Schale von 2 Limetten vermischen
- STEP 4** Milch, Öl, Chia-Ei & Saft von 1 Limette dazu, verrühren
- STEP 5** Teig in eingefettete Förmchen, 30 Min. backen



BANANA

SPLIT

COCCOS

CASHEW

BANANA SPLIT

MEETS COCOS CASHEW

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Weizen-Vollkornmehl

1 Tasse Zucker

1 EL Leinsamen, geschrotet

1 TL Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Mandeldrink

0,5 Tasse Rapsöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

0.75 Tassen Bananenpüree

0.5 Tasse Kakaonips

+ KOKOS CASHEW

FROSTING

@anna_nojo

#Baukastenrezept - 14

ZUBEREITUNG

STEP **1**

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP **2**

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP **3**

Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP **4**

Kuchenteig in eine gefettete Spring Kastenform, 28 cm füllen und ca. 50 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze backen.



@anna_nojo

#Baukastenrezept - 15



@vreaky.lena

ERNUSS MINIDONUTS

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen Süßkartoffelmehl
1 Tasse Erdnussmehl
1 Tasse Xylit
1 EL Goldleinsamen gemahlen
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Mandelmilch
0,5 Tassen Mandelmilch
1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Erdnussmuus

+ MANGO GLAZE

#Baukastenrezept - 15

ZUBEREITUNG

STEP

1

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP

2

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP

3

Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP

4

Den Teig in Mini Donut Formen füllen und ca. 25-Min. bei 180°C Umluft backen.

#Baukastenrezept - 16



@welvevegan

www.welvevegan.com

GUTEN-MORGEN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen Dinkelmehl 1050

1 Tasse Buchweizenmehl

0,5 Tasse Xylit

0,5 Tasse getr. Cranberrys

1 EL Chiasamen

1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Mandeldrink

0,5 Tasse Rapsöl, hochoerhitzbar

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Bananenpüree (2 mittelgroße reife Bananen)

0.5 Tasse Walnüsse, gehackt

1/2 TL Zimt

1/2 TL Vanille, gemahlen

Prise Salz, Kardamom & Muskatnuss

@welvevegan

www.welvevegan.com

#Baukastenrezept - 16

ZUBEREITUNG

STEP 1 Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2 Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3 Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP 4 Muffinteig in Förmchen füllen und ca. 30Min. bei 180°C Umluft backen.



@welvevegan

www.welvevegan.com



SCHOKO HIMBEER MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Süßungsmittel
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Pflanzenmilch
- 0,5 Tasse Pflanzenöl
- 1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

- 1-1.5 Tassen Himbeeren
- 1 TL Vanille

#Baukastenrezept - 17

ZUBEREITUNG

STEP

1

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP

2

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP

3

Zum Schluss die Himbeeren unterheben. (Ich habe gefrorene Himbeeren verwendet (zuletzt habe ich sie etwas aufgetaut)).

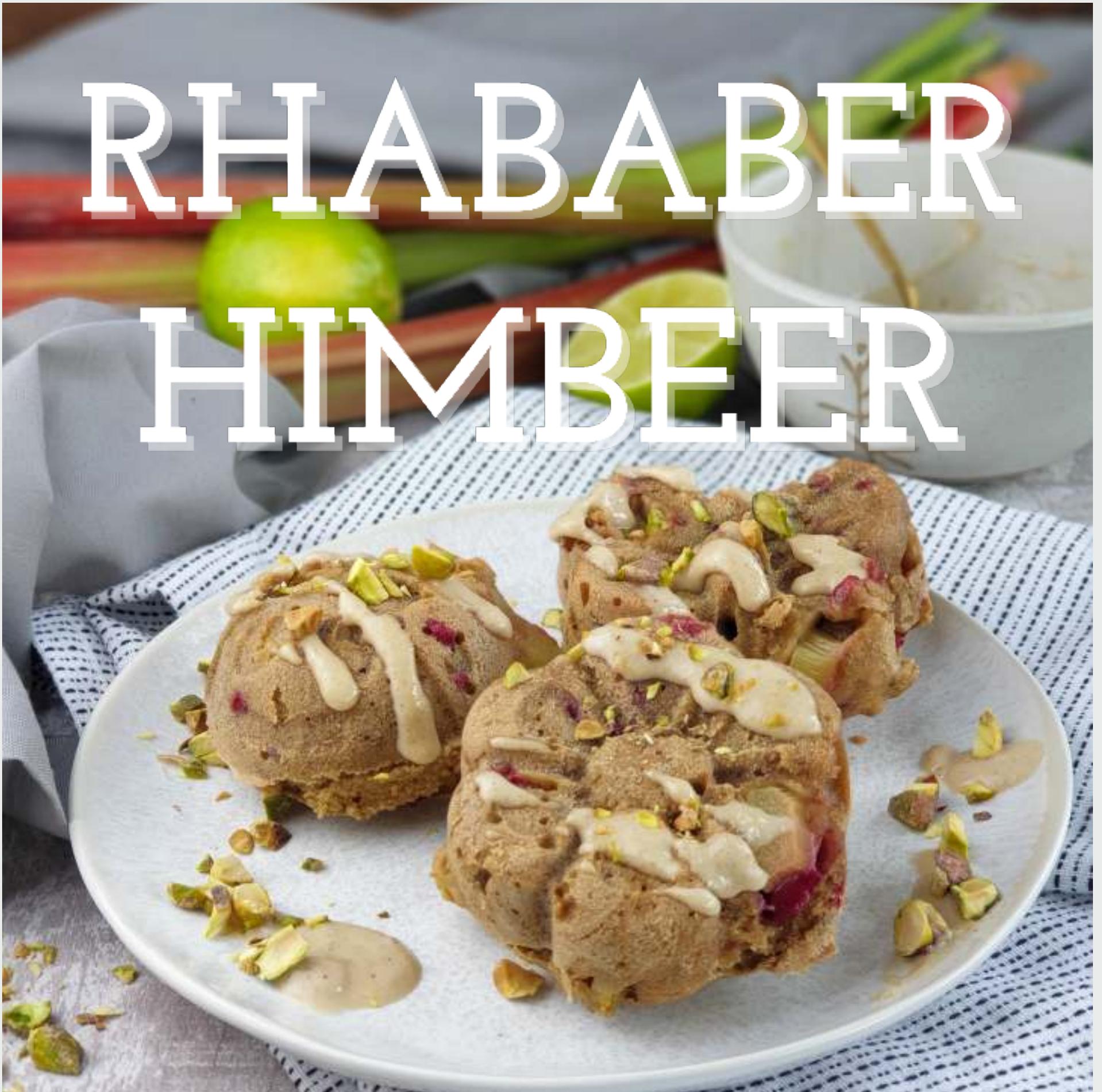
STEP

4

Kuchenteig in Muffinförmchen füllen und ca.
30-Min. bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.

#Baukastenrezept - 18

RHABABER HIMBEER



@living_thegreenlife

RHABABER-HIMBEEER MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Buchweizenmehl

0,5 Tasse Kokosblütenzucker

1 EL Leinsamen

1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Hafermilch

0,5 Tasse Rapsöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Rhabarber

0.5 Tasse Himbeeren

#Baukastenrezept - 18

ZUBEREITUNG

STEP 1

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3

Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP 4

Kuchenteig in Muffinförmchen füllen und ca. 25-Min. bei 180°C Ober-Unterhitze backen.



@lliving_thegreenlife

#Baukastenrezept - 19



BANANEN HEIDELBEER

@samlamira29

BANANEN HEIDELBEER KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Hafermehl

1 TL Backpulver

FEUCHE ZUTATEN

1,5 Tassen Mandelmilch

1 EL Zitronensaft



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

2 Bananen

1 Tasse wilde Heidelbeeren

1 TL Vanille

Prise Zimt

Prise Salz

Haselnussmus

#Baukastenrezept -19

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- STEP 2** Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
- STEP 3** Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
- STEP 4** Kuchenteig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 45-Min. bei 180°C Umluft backen.

#Baukastenrezept - 20



APFEL MOHNN ROLLE

@vitaltaet_essen

APFEL-MOHN-ROLLE

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Vollkornmehl

1 Tasse Haferflocken

1 EL Leinsamen

1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1 Tasse Sprudelwasser

0,5 Tasse Agavendicksaft

0,5 Tassen Sonnenblumenöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Rosinen

1 Tasse Mohn

1 Tasse Apfelwürfel

1 EL Zitronensaft

+ JOHGURTTOPPING

#Baukastenrezept - 20

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Alle trockenen Zutaten gut pulverisieren, dazu die feuchten Zutaten geben und den Teig kurz vermengen.
- STEP 2** Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 20 Min. Bei 180 Grad Ober-Unterhitze backen.
- STEP 3** Mohn und Rosinen mixen, je stärker du mixt, desto homogener wird die Füllung. Die Apfelwürfel und den Zitronensaft dazugeben und unterheben.
- STEP 4** Teig aus dem Ofen nehmen, die Mohnfüllung darauf verteilen und den Teig vorsichtig der Länge nach zu einer Rolle formen.
- STEP 5** Die Rolle erneut für 10 Min. bei 180 Grad Ober- Unterhitze in den Ofen geben.

Topping aus Sojajoghurt, Mohn, Agavendicksaft und Vanille anrühren und über die abgekühlte Rolle geben.

#Baukastenrezept - 21



APFEL ZIMT

@veganesentlein

APFEL ZIMT KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen (Dinkel-) Mehl

1EL Chiasamen

1TL Backpulver

1TL Zimt

FEUCHE ZUTATEN

1 1,5 Tassen Pflanzendrink

0,5 Tassen Pflanzenöl

1EL Apfelessig

1 Tasse Datteln



AUSSERDEM

1 Tasse Apfelmark

1 Tasse = 250ml

#Baukastenrezept - 21

ZUBEREITUNG

STEP **1**

Feuchte Zutaten in einem Mixer pürieren.

STEP **2**

Trockene Zutaten vermengen.

STEP **3**

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles kurz zu einem verrühren.

STEP **4**

Den Teig in eine eingefette Kuchenform geben.
Apfel schneiden und schälen und auf den Teig geben.

STEP **5**

Den Kuchen bei 170 Grad Umluft für 45 - 55min backen.

#Baukastenrezept - 22



@mindful.vegans

CAKE POPS

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Mehl
1 Tasse Zucker
1 EL Leinsamen
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1.5 Tassen Milch
0.5 Tasse Öl
1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

2 EL Kakopulver

Marmelade, Schokolade (für die
Glasur), Deko (wer mag),
Spieße

#Baukastenrezept - 22

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen. Trockene Zutaten + das Kakaopulver in einer anderen Schüssel vermengen. Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
- STEP 2** Kuchenteig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. 45-55 Min. bei 180°C Umluft backen.
- STEP 3** Kuchen zerbröseln und 4-6 EL Marmelade dazugeben (zum kleben des Teiges). Kugeln formen. Die Schokolade schmelzen.
- STEP 4** Jeweils einen Spieß mit der Spitze in die Schokolade tunken und dann in die Kugel stechen. Die Kugeln im Kühlschrank kalt stellen bis die Schokolade hart geworden ist. Nun die ganzen Kugeln in der flüssigen Schokolade eintauchen und bei Bedarf verzieren. Zum letzten Mal kalt stellen und danach genießen.





DONNAU WELLEN MUFFINS

DONAUWELLEN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Dinkelvollkornmehl
0,75-1 Tasse Dattelsucker
1 EL Chiasamen
1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Sojamilch
0,5 Tasse Rapsöl
1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 TL Vanille
2 EL Kakaopulver
1 Tasse Sauerkirschen (ungezuckert & abgetropft - Saft auffangen)

BUTTERCREMTOPPING + SCHOKOLADE

#Baukastenrezept - 23

ZUBEREITUNG

STEP 1 Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2 Trockene Zutaten & Vanille in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3 Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
Die Hälfte des Teiges auf die Muffinförmchen verteilen.

STEP 4 Die Sauerkirschen auf dem Teig leicht andrücken.
Das Kakaopulver und evtl 1-2 EL vom Kirschsaft (alt. Pflanzenmilch) mit dem restlichen Teig vermengen.
Den Teig auf dem hellen Teig/bzw. den Kirschen verteilen.
35-Min. bei 180°C Umluft backen.

STEP 5 Nach dem Auskühlen die Buttercreme auf den Muffins verteilen.
Kalt stellen, die Schokolade zubereiten und über die Muffins
sprenkeln.



@Kat.Reibel

www.pflanzlich-vollwertig.com

#Baukastenrezept - 24



Rhabarber- Erdbeer- Kuchen

@veganes_familienglueck

RHABABER-ERDBEER KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Dinkelvollkornmehl

1 Tasse Xylit

1 EL Chiasamen

1 TL Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tasse Sojadrink

0,5 Tasse Rapsöl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

2,5 Tasse Rharbarber

0.5 Tasse Erdbeeren

1/2 Zitrone (Abrieb)

#Baukastenrezept - 24

ZUBEREITUNG

STEP 1 Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP 2 Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP 3 Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
Rharbarber und Erdbeeren in mundgerechte Stücke auch unterheben

STEP 4 Kuchenteig in eine gefettete Springform füllen und ca. 50 Min. bei 180°C Umluft backen.





ZITRONE

KOKOS

ZITRONEN-KOKOS MUFFINS

glutenfrei

TROCKENE ZUTATEN

- 1 Tasse Reismehl
- 1/2 Tasse Buchweizenmehl
- 1/2 Tasse Kokosmehl
- 1/2 Tasse glutenfreie gemahlene Haferflocken
- 1/2 Tasse gemahlene Hirseflocken
- 0,75 Tasse Xylit
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Weinstein-Backpulver
- 0,5 Tassen Kokosraspeln

FEUCHTE ZUTATEN

- 1 Tasse Reisdrink
- 0,5 Tasse Kokosmilch
- 0,5 Tassen Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 3 Zitronen



1 Tasse = 250ml

#Baukastenrezept - 25

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten im Standmixer oder einer Küchenmaschine vermengen.
- STEP 2** Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
- STEP 3** Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.
- STEP 4** Muffinbackblech einfetten.
Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.





THYMIAN FEIGEN MUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

- 3 Tassen Mehl
- 1 Tasse Vollrohrzucker
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

- 1,5 Tassen Sojamilch
- 0.5 Tasse Rapsöl
- 1 EL Apfelessig

AUSSERDEM

- 0.5 Tasse gehackte, getrocknete Feigen
- 2 TL getrockneter Thymian
- Abgeriebene Schale von 1 Zitrone



1 Tasse = 250ml

SCHLAGCREME & KARAMELLSAUCE

#Baukastenrezept - 26

ZUBEREITUNG

STEP
1

Feuchte Zutaten in einer Schüssel vermengen.

STEP
2

Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.

STEP
3

Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten kurz verrühren.

STEP
4

Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und bei 180 °C Umluft für 40 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

#Baukastenrezept - 27



CARAMMEL

APPLE

@manuela.torres_

CARAMEL APPLE UPSIDE DOWN DONUTS

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Mehl

3/4 Tasse Kokosblütenzucker

1 EL Leinsamen

1 TL Backpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Sojamilch

0,5 Tasse Öl

1 EL Apfelessig



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

100g Zucker

2 Äpfel

#Baukastenrezept - 27

ZUBEREITUNG

- STEP 1** In einer Schüssel alle feuchten Zutaten miteinander vermischen, dann die trockenen Zutaten unterheben bis alles gut miteinander vermengt ist.
- STEP 2** Nun den Zucker in einen Topf geben und erhitzen bis Karamell daraus entsteht.
- STEP 3** Das noch flüssige Karamell nun in eure Form füllen (ich habe hier eine Silikon Donutform verwendet), dann die Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden und in der Form auf dem Karamell platzieren.
Abschließend kommt dann der Teig in die Formen und ab in den Ofen für 20-25 Minuten.
- STEP 4** Sobald ihr die Form aus dem Ofen holt direkt auf einen Teller stürzen, das Karamell ist nämlich so wieder flüssig und läuft dann perfekt an eurem Kuchen oder Muffins hinunter.

#Baukastenrezept -28



@katharinagantenberg

KAROTTENMUFFINS

TROCKENE ZUTATEN

2 Tassen (Einkorn) Vollkornmehl
1 Tasse 1050er Mehl
1 EL Leinsamen, geschrotet
1 TL Weinsteinbackpulver

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen pflanzliche Milch
0,5 Tasse Rapsöl
1 EL Apfelessig

AUSSERDEM

1 Tasse Trockenpflaumen
1 Tasse geraspelte Karotten

+ SCHOKO-MÖHREN-NUSS

TOPPING



1 Tasse = 250ml

#Baukastenrezept - 28

ZUBEREITUNG

- STEP 1** Feuchte Zutaten & die Pflaumen in einer Schüssel vermengen.
- STEP 2** Trockene Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen.
- STEP 3** Mehl Mischung mit den feuchten Zutaten und den geraspelten Karotten kurz verrühren.
- STEP 4** In Muffinförmchen füllen.
30 Min. bei 180°C backen.
Kurz abkühlen lassen. Mit geschmolzener Schokolade übergießen und eine Mischung aus gehackten Möhren und Nüssen darüber streuen.



VERSUNKENE KIRSCH KUCHEN

VERSUNKENER KIRSCH KUCHEN

TROCKENE ZUTATEN

3 Tassen Reismehl
1 Tasse Kartoffelmehl
1 Tasse Dattelsucker
1 gestrichener TL Flohsamen-
schalenpulver/ Tapioka Stärke
1 TL Backpulver/Natron

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Reismilch
0,5 Tassen Rapsöl
1 EL Zitronensaft



1 Tasse = 250ml

AUSSERDEM

1 Tasse Bio Kirschen (Frisch/Glas/gefroren)
0,5 Tasse Apfelmus
Abrieb einer halben Zitrone
optional: 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl (100% naturrein)

+ ZITRONENGLASUR

#Baukastenrezept - 29

ZUBEREITUNG

1. Hast du eingelegte Kirschen gewählt? Dann lasse diese in einem Sieb abtropfen.
2. Mische die trockenen Zutaten in einer Schüssel zusammen.
3. Gib die feuchten Zutaten in einem Mixer oder nutze eine Schüssel und das Handrührgerät / den Schneebesen, um diese zu vermengen.
4. Hebe die feuchte Masse sanft unter die trockenen Zutaten, rühre nicht zu lange, sonst wird der Teig schnell zäh.
5. Öle deine Kastenform ein und gib etwas trockenes Mehl in die Ecken am Boden der Form, damit dein Kuchen nicht kleben bleibt. / Oder bereite deine Muffinförmchen zur Befüllung vor.
6. Gib eine Schicht Teig die Form und danach ein paar Kirschen, dann wieder eine Schicht Teig gefolgt von Kirschen bis du ganz zum Schluss noch Kirschen übrig hast für die oberste Schicht Kuchenteig. Wie du auf meinen Fotos erkennen kannst, entschied ich mich die Kirschen nur oben zu verteilen. Ich muss aber im Nachhinein sagen, ich hätte mir für den Geschmack gewünscht sie besser verteilt zu haben, deswegen der Tipp mit dem Schichten.
7. Den Kastenkuchen bei 160 - 170 °C Ober- und Unterhitze für 40 - 50 Min. backen oder den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. 160 - 170 °C Ober- und Unterhitze backen.
8. Du kannst mit einem Holzstäbchen testen ob der Kuchen fertig ist. Stich mit dem Stäbchen in den Teig, bleibt Kuchen daran hängen ist er noch nicht durchgebacken. Den fertigen Kuchen kurz abkühlen lassen, (etwa 5-10 Min.) und dann aus der Kastenform nehmen, sonst fängt er an zu schwitzen und kann pampig werden.
9. Bereite die Kuchenglasur zu: Gib dafür Zitronensaft, Zitronenabrieb, Dattelsucker und optional ätherisches Zitronenöl in eine Schüssel und verrühre alles kräftig miteinander. Über einem heißen Wasserbad so lange rühren, bis der Guss glatt und glänzend ist.
10. Mit einem Zahnstocher ein paar Löcher auf der Oberfläche des Kuchens einstechen, so fließt die Glasur etwas ein und der Kuchen wird noch saftiger. Übergieße den ausgekühlten Kuchen mit der Glasur und lass sie trocknen bevor du deinen glutenfreien Zitronenkuchen servierst.

#Baukastenrezept - 30



@_saskiarudolph

ERDBEER AVOCADO ROHKOST

BODEN ZUTATEN

1 Tasse Erdmandelmehl
2 Tassen Buchweizenmehl
1,5 Tassen weiche oder
eingeweichte Datteln
1 Tasse Avocado
2 EL Kakao

FEUCHTE ZUTATEN

1,5 Tassen Pflanzenmilch
1 Tasse Erdbeeren
gewürfelt
1 Tasse Kokoscreme
3 EL Flohsamenschalen
3 EL Lucuma



1 Tasse = 250ml

#Baukastenrezept - 30

ZUBEREITUNG

STEP 1 Teile die Datteln auf, 1 Tasse Datteln nimmst du für den Boden und 0,5 Tassen für die Creme.

STEP 2 Zunächst kannst du die Zutaten für den Boden in die Küchenmaschine geben (Stabmixer geht auch) und alles zu einer klebrigen Masse mixen.

STEP 3 Lege eine Form mit Backpapier aus und drück den Teig in die Form. Der Boden kann schon mal in den Tiefkühler.

STEP 4 Gib dann die Zutaten für die Creme - OHNE DIE ERDBEEREN - in den Mixer und mixe alles zu einer feinen Creme. Es kann schon 1 Minuten dauern, ehe sich die Zutaten gut verbunden haben (da ich keinen Mixer zur Hand habe, war das bei mir nicht der Fall) . Gib die Erdbeeren dazu, vermische alles und verteile die Creme auf dem Boden. Stelle nun den Kuchen nochmals für mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler.

Kurz vor dem servieren einfach rausholen und genießen 😊

#Baukastenrezept

TOPPING mix & match

#Baukastenrezept

SCHOKO TOPPING

3 EL Kakao
3 EL Nussmus (Erdmandel)
3 EL Kokosöl
3 EL Wasser
1 EL Dattelsirup

NUSS & KOKOS KARAMELL

3 EL Kokosmus
3 EL Nussmus (Cashew)
3 EL Datteln
3 EL Wasser

KOKOS CASHEW FROSTING

3 EL Kokos Creme (weißer Teil Dose)
3 EL Nussmus (Cashew)
3 EL Datteln
3 EL Wasser

LEMON DROP

2 EL Ahorncreme
1 TL Zitronensaft

MARZIPAN

2 EL Ahorncreme
1 EL Erdmandelmus
1.5 TL Rosenwasser

MANDEL

2 EL Mandelmus
2 TL Agavendicksaft
1 TL Kokosöl

#Baukastenrezept

BUTTERCREME

250g Butter
450ml Sojamilch (o.ä.)
1 Pck. Puddingpulver (40g Stärke)
Vanille
2-3 EL Agavendicksaft

SCHOKOLADE

5 EL Kokosöl
10 EL Kakao
5 EL Agavendicksaft

ZUCKERGUSS

6 EL Puderzucker
1 EL Wasser

MANGO GLAZE

2 EL Ahorncreme
1 TL Wasser
2 EL Erdmandelmehl
2 EL Mangomus

STREUSEL

150gr Margarine
200gr Zucker
1Pck Vanillezucker
200gr Mehl
Handvoll Walnüsse grob gemahlen
Nach Bedarf Haferflocken

#Baukastenrezept

JOGHURT

1 Tasse (Soja) Joghurt
1/4 Tasse Mohn
2 EL Agavendicksaft
Vanille

SCHOKO MÖHRE NUSS

80% Schokolade (geschmolzen)
geraspelte Möhren
gehackte Nüsse

ZITRONENGLASUR

1 EL Bio Zitronensaft
Abrieb 1/2 Zitrone
optional: 1 Tropfen ätherisches
Zitronenöl (100% naturrein)
2 EL Zucker

SCHLAGCREME

150g pflanzlicher Frischkäse
1 Becher vegane Schlagcreme
1,5 EL Puderzucker
20g geröstete Pinienkerne

KARAMELLSAUCE

50g Vollrohrzucker
75ml Hafersahne
*Verrühren, köcheln lassen bis die
Sauce dickflüssig ist. Abkühlen
lassen.*