

Vegane Weihnachtsrezepte

Lebkuchen

400 g Marzipan
200 g gemahlene Mandeln
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g brauner Zucker
140 g Mehl
50 g Orangeat
50 g Zitronat
200 ml warmes Wasser
4 EL Marmelade
3 TL Zimt
2 TL Backpulver
1/2 TL gemahlene Nelken
2 Msp. Kardamon
2 Msp. gemahlener Koriander
2 Msp. Muskatnuss
1 Prise Salz
Oblaten

Zitronat und Orangeat fein hacken und beiseite stellen. Alternativ kann man aber auch Zitronen-/Orangenschalen reiben bzw. entsprechende Aromen verwenden.

Marzipan mit warmem Wasser, Marmelade und Zucker gut vermengen. Das geht leichter, wenn man das Marzipan ca. 10 Sekunden lang in die Mikrowelle gibt. Alle restlichen Zutaten zugeben (außer die Oblaten) und zu einem Teig vermengen. Natürlich kann mit den Gewürzen etc. nach eigenem Geschmack variiert werden.

Nun den Teig auf die Oblaten geben. Hat man keine Oblaten zur Hand, kann man den Teig auch direkt auf das Backblech geben, dann muss man sie nach dem Backen aber etwas länger abkühlen lassen.

Bei ca. 150° C ca. 30 Minuten backen (Ober- und Unterhitze). Die Lebkuchen sind fertig, sobald sie ganz leicht Farbe annehmen. Die leicht abgekühlten Lebkuchen können noch mit Zartbitterkuvertüre oder einer Mischung aus Puderzucker, Zitronensaft und Wasser glasiert und mit Nüssen etc. geschmückt werden.



Mignon-Herzen

160g Mehl
80g Zucker
80g gemahlene Mandeln
5 EL Sojamilch
1 Prise Salz
1 abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Msp gemahlener Zimt
1 Msp gemahlene Nelken
80g Margarine
80g Halbbitter-Kuvertüre
5 EL Sojamilch
Etwas Zucker
125g Halbbitter-Kuvertüre
25g Johannisbeergelee

Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln, Sojamilch, Salz, Zitronenschale, Zimt, Nelken und Margarine zusammen verkneten. Kuvertüre fein hacken und unterkneten.

Den Teig in eine Folie wickeln und eine Stunde kühl stellen.

Teig 2mm dick ausrollen und mit Herzausstechern ausstechen. Alle Herzen auf ein Backblech legen und mit Sojamilch bestreichen. Die Hälfte der Herzen mit Zucker bestreuen.

Die Plätzchen bei 175° 10-12 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Gelee kurz erwärmen und die ungezuckerten Herzen damit bestreichen, die anderen Herzen darauf legen.

Die Kuvertüre im Wasserbad erhitzen. Eine Ecke des Herzes in Schokolade tauchen und trocknen lassen.



Kokosmakronen

100 g Kokosraspeln
75 g Rohrzucker
3 EL Sojamehl
1 EL Öl
7 EL warmes Wasser
1 Prise Salz
Gewürze nach Wahl

Zucker, Kokosraspeln und Gewürze mischen. Danach Sojamehl mit Wasser und Öl zu einer zähflüssigen Masse verarbeiten. Beide Mengen zusammen geben und gut vermengen.

Auf einem Blech mit Backpapier kleine Kügelchen formen. Bei 150 – 180° C etwa 15 – 20 Minuten lang backen. Danach kann man noch z. B. Zartbitterkuvertüre oder geschmolzene Zartbitterschokolade als Glasur verwenden.

Als Gewürze bieten sich z. B. Ingwer, Zimt, Kardamon, Zitrone und Minze an.

Zimtsterne

200 g Puderzucker
2 EL Zimt
8 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
150 g gemahlene Mandeln
200 g gemahlene Haselnüsse
1 EL abgeriebene Orangenschale
Guss:
Puderzucker
Wasser
1 EL Zimt



Alle Zutaten für den Teig fest miteinander verkneten. Auf einer mit Alufolie ausgelegten Fläche ausrollen und mit einem Förmchen Sterne ausstechen. Bei Zimmertemperatur ca. vier Stunden lang trocknen lassen, bis die Sterne nicht mehr so feucht wirken.

Die Zimtsterne auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 250° C ca. 3 – 5 Minuten backen. Nicht zu lange im Ofen lassen, da sie sonst zu trocken werden!

Plätzchen gut auskühlen lassen und aus Puderzucker, Zimt und wenigen Tropfen Wasser einen zähen Zuckerguss mischen. Nach Belieben kann man statt Wasser auch Zitronensaft verwenden.

Die Zimtsterne damit überziehen, gut trocknen lassen und in einer mit Alufolie ausgelegten Keksdose lagern.

Vanillekipferl

200 g weiche Margarine
70 g Zucker
250 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
1 Pck. + 2 EL Vanillezucker
50 g Puderzucker



Margarine und Zucker zwei Minuten lang schaumig rühren. Mehl, Mandeln und Salz dazugeben und gut unterrühren, bis die Masse einen geschmeidigen Teig ergibt.

Den Teig in einer Folie 30 Minuten lang im Kühlschrank ruhen lassen, danach zu ca. vier cm dicken Rollen formen und jeweils ca. 0,5 cm breite Scheiben abschneiden. Diese zu Kipferl formen und bei 200° C ca. 15 Minuten backen.

Puderzucker und Vanillezucker vermengen und die noch warmen Kipferl darin wenden.



Mandel-Schoko-Cookies

80 g Margarine
120 g brauner Zucker
3 EL Sojamehl
5 EL Wasser
145 g Mehl
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
190 g Mandelaufstrich
1 Pck. Vanillezucker
Schokoraspel nach Belieben

Margarine und Zucker schaumig rühren. Sojamehl, Wasser und Vanillezucker verrühren, zur Margarin-Zucker-Masse geben. Das andere Mehl mit Salz und Backpulver vermengen und in die Schüssel geben und unterrühren. Mandelaufstrich hinzugeben und nochmal rühren. Dann die Schokoraspel dazugeben.

Nach weiterem Rühren kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Anschließend ein paar Schokoraspel auf die einzelnen Cookies geben und leicht andrücken.

Bei 200° C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Anstatt des Mandelaufstrichs kann man auch z. B. Erdnussbutter (ungesalzen) oder andere Nusscremes verwenden.



Wer bisher der Meinung war, beim Backen nie auf Eier, Butter, Milch und Sahne verzichten zu können, wird feststellen: Da fängt der rein pflanzliche vegane Backspaß erst an! Und Sie werden es schmecken: alle Rezepte stehen den Originalen geschmacklich in nichts nach. Und durch die rein pflanzlichen Zutaten sind die Rezepte allesamt cholesterinfrei Austausch- und Spezialprodukte können leicht über den Shop veganbasics.de bezogen werden und Informationen rund um das Thema Vegan und Gesundheit, Ethik, Welthunger uvm. finden Sie auf der Seite der Veganen Gesellschaft Deutschland. Ran an die Teige und verblüffen Sie alle mit fluffigen und cremigen gebackenen Köstlichkeiten ohne Tier. Dann wird das Fest der Liebe auch ein Fest ohne Leid für Tiere.



vegane gesellschaft
deutschland e.v.

veganbasics