

Kristina Unterweger

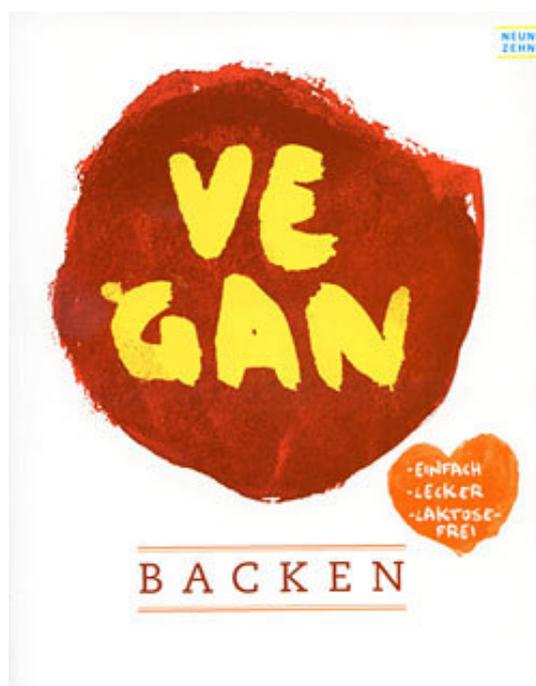
Vegan backen

Leseprobe

[Vegan backen](#)

von [Kristina Unterweger](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b14666>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



MÜRBE PLÄTZCHEN

CA. 50 STÜCK



Alle Zutaten miteinander zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Alufolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Ein Backbrett mit **Mehl** bestäuben, ebenso das Nudelholz, den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste bei 200 °C ca. 10 — 12 Minuten backen. **Schokolade und Kokosfett** über Wasserbad schmelzen lassen und die Hälfte der Plätzchen darin tauchen. Auf Alufolie legen und trocknen lassen.

- 200 G FEINES WEIZENMEHL
- 90 G PUDERZUCKER
- 50 G KALTE MARGARINE
- 1 MESSERSPITZE NATRON
- 1 EL SOJAMILCH
- 1 EL SOJASAHNE
- 1 EL SPRUDELWASSER
- 50 G DUNKLE SCHOKOLADE
- 1 TL KOKOSFETT



Leseprobe von Kristina Unterweger, „vegan backen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KÄSEKUCHEN

16 CM DURCHMESSER



Für die Fülle **Sojajoghurt** über Nacht in Kaffeefiltern abrinnen lassen. Für den Teig alle Zutaten zu einem **Mürbteig** verkneten, in Folie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen und in die befettete und bemehlte Springform einlegen. Dabei Teig am Rand hochziehen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft 15 Minuten auf mittlerer Schiebeleiste vorbacken. Für die Fülle **Margarine** mit Zucker schaumig rühren, langsam Joghurt und Puddingpulver einrühren und mit Orangensaft, Orangenschale, Cointreau und Salz glatt rühren. Auf den vorgebackenen Mürbteig gießen und weitere 45 Minuten bei 160 °C Umluft fertig backen. Mindestens 1 Stunde in der Form auskühlen lassen!

TEIG:

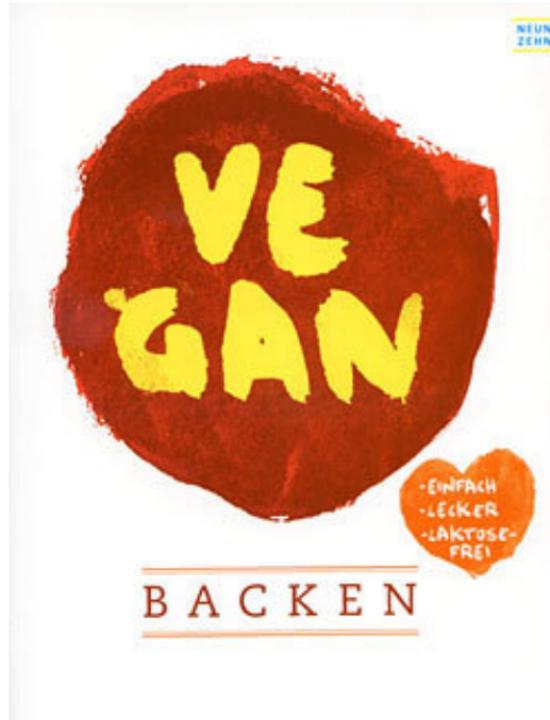
- 150 G FEINES DINKELMEHL
- 50 G ZUCKER
- 100 G KALTE MARGARINE
- 1 TL ABGERIEBENE ZITRONENSCHALE
- 1 PRISE SALZ

FÜLLE:

- 500 G SOJAJOGHURT
- 100 ML REISMILCH
- 1 PACKUNG VANILLEPUDDINGPULVER
- 100 G MARGARINE
- 100 G FRUCHTZUCKER
- 1 TL COINTREAU
- 1 EL ORANGENSAFT
- 1 TL ABGERIEBENE ORANGENSCHALE
- 1 PRISE SALZ



Leseprobe von Kristina Unterweger, „vegan backen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Kristina Unterweger

[Vegan backen](#)

einfach - lecker - laktosefrei

96 Seiten,
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de