

Brigitte Bach

Vegane Backträume

Leseprobe

[Vegane Backträume](#)

von [Brigitte Bach](#)

Herausgeber: Löwenzahn



<http://www.unimedica.de/b16940>

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>



Inhalt

- 6 Vorwort
- 9 Kleine vegane Backkunde
- 23 Erdbeer-Buchweizen-Tartelettes
mit Vanillecreme und Orangenguss
- 25 Pfirsich-Marzipan-Tartelettes
- 26 Mango-Pecan-Cupcakes
mit Mango-Sahne-Creme
- 29 Heidelbeer-Cupcakes
mit weißem Schoko-Mousse-Topping
- 31 Mandel-Mandarinen-Gugelhupfe
- 32 Schoko-Nougat-Gugelhupfe
- 35 Vanille-Holler-Muffins
- 37 Carob-Cranberry-Cashew-Muffins
- 38 Rhabarber-Cashew-Schnecken
- 41 Powidltascherln
Linzer Art
- 43 Strudel-Polsterzipf
mit Topfen-Nuss-Füllung
- 45 Nusskipferl
- 46 Mohn-Marillen-Kränzchen
- 49 Buchteln
- 51 Arme Ritter
- 53 Apfelstrudel
- 54 Mini-Teeblätter
- 57 Earl-Grey-Törtchen
- 59 Birnen-Kakao-Sahnetörtchen
- 61 Schoko-Nuss-Petits-Fours
- 63 Krümel-Schoko-Kirsch-Torte
- 64 Himbeer-Kokos-Torte
- 67 Joghurt-Vanille-Kuchen
mit Ribiseln
- 69 Waldbeer-Flaugnarde
- 70 Macadamia-Topfen-Kuchen
mit karamellisierten Nüssen und Schokolade



- 73 Cassis-Brownies
- 75 Kirsch-Walnuss-Streuselkuchen
- 77 Birnen-Zimt-Würfel
mit Streuseln
- 78 Mini-Amerikaner
- 81 Doppel-Nuss-Doppel-Schoko-Cookies
- 83 Kürbis-Chai-Soft-Cookies
- 85 Zitronen-Pistazien-Cookies
- 87 Felizias Glückskekse



- 88 Verpackungstipp
- 90 Exotisches Bananenbrot
- 93 Kleckselkuchen
- 94 Grünkernwürfel
- 97 Maiskuchen
mit Heidelbeeren

- 99 Apfelbrot
à la Hanna
- 100 Marillen-Bagels
- 102 Leinsamen-Buttermilch-Semmeln
- 105 Haferflockensemmeln
- 107 Reisauflauf
mit Brombeeren und Orangenkaramell
- 108 Zitrus-Amaranth-Waffeln
- 112 Glossar
- 115 Umrechnungstabellen
- 116 Register
- 120 Danksagung

Vorwort



Denn mit meiner Entscheidung,

mich nur noch rein pflanzlich zu ernähren, passte dieser Lieblingskuchen - konventionell gebacken - plötzlich nicht mehr in meinen Speiseplan. Aber ich wollte weiterhin Kuchen essen - und zwar richtig guten Kuchen. Was ich jedoch vorfand, deprimierte mich zunächst: Eier, Butter, Milch und Obers, so weit Augen und Produktbezeichnungen reichten - und zu allem Übel nicht einmal anständig deklariert. Ich konnte die fragenden Blicke und das verständnislose Kopfschütteln auf meiner Suche nach veganen Leckereien schon nicht mehr zählen, wollte der häufigen Behauptung „man kann doch Kuchen nicht ohne Eier backen“ aber trotzdem einfach keinen Glauben schenken.

Wenn mich jemand fragt, wie ich den Zugang zum (veganen) Backen gefunden habe, dann beschreibe ich meine Leidenschaft gerne als Reise, Sie führte vom Teigschlecken in Mamas Küche über den Einzug einer Getreidemühle in meine eigenen vier Wände zu einem regelrechten Do-it-yourself-Fieber. Die unstillbare Sehnsucht nach feinem Topfenkuchen ließ mich schließlich in eine entscheidende Richtung abbiegen.

Die Liebe für Mehlspeisen

und der tiefe Wunsch, Dinge möglich zu machen, die unmöglich erscheinen, vermochten so vieles. Also fasste ich einen Entschluss, und der lautete: selbst ran an die Rührschüssel. So begab ich mich in meine Küche, wo ich mixte, wog und ausprobierte, während sich mein Kopf mit immer mehr Ideen füllte. Es entstanden neben sahnigen Creme-Törtchen und flaumigen Gugelhupfen auch die verschiedensten Varianten des innig geliebten Topfenkuchens. Ich habe gemerkt, dass es gar kein Hexenwerk ist, ohne tierische Zutaten zu backen. Vielmehr gelangen mir bereits nach recht kurzer Zeit mit ein wenig Erfahrung und Freude an der Sache die süßesten Himmelsgeschenke.

Bei aller Back-Leidenschaft

möchte ich aber auch niemals vergessen, warum sie sich in die vegane Richtung entwickelt hat. Ich habe viele Jahre vegetarisch gelebt, bis ich im Herbst 2009 den für mich einzig logischen Schritt zum Veganismus gegangen bin. Dieser war und ist eine Herzensentscheidung, mit ethischen und ökologischen Beweggründen an vorderster Stelle, Und so esse ich keine nicht-vegane Dinge, nicht, weil ich es nicht darf, sondern weil ich es nicht will. Weil sie nicht (mehr) zu meiner Lebenseinstellung passen und auch nicht zu den Gedanken und Gefühlen, die ich unserer Umwelt, insbesondere Tieren, entgegenbringe.

Mit diesem Buch

möchte ich alle einladen, die kulinarisch süße Seite des Veganismus kennenzulernen und zu entdecken, wie vielfältig und lecker sie sein kann. Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen teilen zu dürfen und wünsche allen Bäckerinnen und Bäckern eine spannende Reise in eine ganz besondere Backwelt.

Was mit dem Verlangen

nach Topfenkuchen begann, hat mein Leben auf wunderbare Weise verändert, hält mich seitdem gefangen und zugleich so viele schöne Erfahrungen und Begegnungen bereit, dass ich es oftmals kaum glauben kann. Da ich permanent mit mir bekannten, aber auch neuen Zutaten experimentiere, bleibt das vegane Backen ein nicht enden wollendes Lernfeld. Und die Mischung aus Vorfreude und gewisser Unvorhersehbarkeit, ob und wie das jeweilige Ergebnis schmecken wird, ist für mich spannender als jeder Krimi.



Leseprobe von B. Bach,
„Vegane Backträume“
Herausgeber: Löwenzahn
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,



Brigitte Bach

[Vegane Backträume](#)

Kuchen, Kekse und andere Leckereien

120 Seiten, geb.
erschienen 2014



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