

Stina Spiegelberg Veganpassion

Leseprobe

[Veganpassion](#)

von [Stina Spiegelberg](#)

Herausgeber: Neun Zehn Verlag



<http://www.unimedica.de/b16001>

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

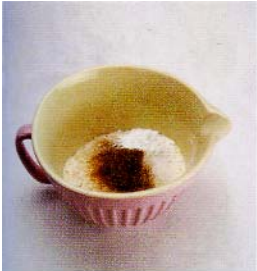
<http://www.unimedica.de>



Biskuitteig

„Ein traumhaftes Biskuit ist der wichtigste Bestandteil einer Torte. Saftig und dabei schön fluffig sollte er sein.“

Ergibt drei 18 cm-Biskuits.



1

FÜR DAS VANILLEBISKUIT:

- 240 g Dinkelmehl Type 630
- 100 g Rohrohrzucker oder Fein-
zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Pck. Backpulver
- Etwas Zitronenschale, abgerieben
- 60 ml Öl
- 200 ml Mineralwasser, ungesüßt



2



3



4

FÜR DAS SCHOKOLADENBISKUIT:

- 240 g Weizenmehl Type 405
- 120 g Rohrohrzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 25 g Kakao
- ¾ Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 60 ml Öl
- 220 ml Mineralwasser, ungesüßt



5

Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in eine Rührschüssel geben **1** und mischen **2**. Öl, Zitronenschale und Mineralwasser zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren **3**. In eine gefettete Springform füllen (oder auf 3 gleich große Springformen aufteilen) **4**.

Bei 160° Umluft 30–40 Minuten backen und gut auskühlen lassen (am besten über Nacht) **5**. Am darauf folgenden Tag das Biskuit begradigen und in 3 Ebenen schneiden. Die Torte kann nun wie gewünscht gefüllt werden.

Zuerst die trockenen Zutaten gut vermengen, anschließend die flüssigen dazugeben und alles zu einem glatten Tag rühren. Wie Vanillebiskuit backen und auskühlen.



Leseprobe von S. Spiegelberg, „Veganpassion“
Herausgeber: Neun Zehn Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Hefeteig

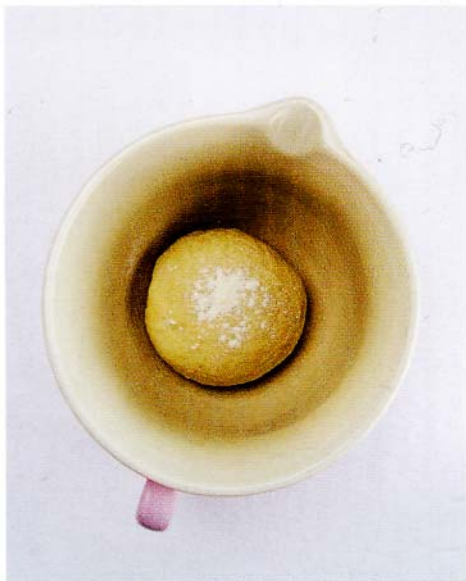
„Hefeteig besticht durch seinen charakteristischen Geruch. Er lässt sich vielseitig, sowohl süß als auch herzhaft, füllen oder zur Sommerzeit mit feinem Kompott genießen.“

Ergibt einen Hefezopf für ein Backblech oder 8 kleine Zöpfe.

FÜR CA. 850 G SÜSSEN HEFETEIG:

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 35 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ TL Salz
- 1 Pck. Trockenbackhefe
- 250 ml Soja-Reis-Drink, zimmerwarm
- 70 ml Öl
- 2 EL Mandelblättchen

Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker und Hefe mischen. Öl und Pflanzendrink zugeben und kneten, bis sich ein elastischer Teig ergibt. Den Teig zu einer Kugel formen **1**, mit etwas Mehl bestreuen und mit einem Küchentuch abgedeckt 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen (alternativ bei maximal (!) 40° Umluft im Backofen), bis er sein Volumen verdoppelt hat **2**. Anschließend den Teig ausrollen (nicht mehr kneten!) und nach Belieben füllen und flechten.





FÜR DEN KLASSISCHEN HEFEZOPF:

Aus dem Teig drei Stränge formen **3** und nebeneinander legen. Die Stränge in der Mitte abzweigen **4** und von der Mitte heraus zum einen Ende hin flechten **5**. Das Ende gut zusammendrücken und unter dem Zopf festdrücken **6**. Den Zopf so drehen, dass die Oberseite auf der Arbeitsfläche liegt **7**. Den Zopf um 180° drehen, sodass das offene Ende zu dir zeigt **8**. Auch diese Seite von der Mitte bis ans Ende flechten und zusammendrücken **9**. Den Zopf richtig herum drehen und auf das Backpapier legen **10**.

In der geflochtenen Form nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen. Anschließend mit etwas Pflanzensahne bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen **11** und bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Dabei das Backblech nach der halben Zeit drehen, damit der Teig gleichmäßig bräunt.

FÜR CA. 850 G HERZHAFTEN HEFETEIG:

- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Zucker
- 1½ TL Salz
- 1 Pck. Trockenbackhefe
- 250 ml Soja-Reis-Drink
- 80 ml Olivenöl

Mehl, Salz, Zucker und Hefe mischen. Pflanzendrink und das Olivenöl zugeben und zu einer Kugel kneten. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und mit einem Küchentuch abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen (alternativ bei maximal (!) 40° Umluft im Backofen).

Den Teig nach Belieben füllen und in der Form nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen. Anschließend mit etwas Pflanzensahne bestreichen und bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Dabei das Backblech nach der halben Zeit drehen, damit der Teig gleichmäßig bräunt.





Stina Spiegelberg

[Veganpassion](#)

Vegane Lieblingsrezepte zum Backen -
Das große vegan Backbuch

304 Seiten, geb.
erschienen 2013



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