

Wir
lieben
Süßes!

Dein Backbuch

Torten, Kuchen und Basics
vegan genießen!



Hallo und herzlich willkommen!

Eine neue kulinarische Welt zu entdecken, bedeutet für dich: eine spannende Reise, neue und vertraute Geschmäcker und so viel Genuss! Wir freuen uns, dich dabei mit diesen wunderbaren und süßen Rezepten begleiten zu dürfen.

Du weißt, dass eine Ernährung voll von Fleisch- und Milchprodukten uns selbst und unserer Umwelt schadet – und natürlich den Tieren. Deshalb wird pflanzliches Essen immer beliebter. Die vegane Ernährung hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sie ist auch tier- und umweltfreundlicher. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon dafür entschieden, ihren Ei- und Milchkonsum zu reduzieren oder vollständig einzustellen.

Und auch beim Backen bedeuten pflanzliche Rezepte und Kreationen für dich alles andere als Verzicht! Egal ob Basics wie Mürbeteig und Waffeln, Käsekuchen, Cupcakes oder feine Torten: All das ist ohne Milch, Ei oder Butter mindestens genauso lecker!

Was sind deine liebsten Backwerke aus diesem Kochbuch? Falls du auch deine Familie und Freund*innen von Love Veg begeistern möchtest, schicke ihnen einfach diesen [Link](#)!

Nun geht's aber erst einmal ans süße Backen – hab ganz viel Spaß dabei!

*Dein Animal Equality
Germany Team*



Süßes Inhaltsverzeichnis

Basics

- Mürbeteig für Obstkuchen
- Biskuitteig für Torten und Fruchtböden
- Hefeteig
- Saftiges Bananenbrot
- Einfaches Waffelrezept
- Fluffige Bananen-Pancakes

Süße Kleinigkeiten

- Heidelbeer-Muffins
- Zitronen-Mohn-Cookies
- Chocolate-Chip-Cookies
- Schoko-Donuts
- Feine Crêpes
- Brownies mit Süßkartoffeln

Kuchen und Torten

- Klassischer Maulwurfkuchen
- Russischer Zupfkuchen
- Käsekuchen
- Schwarzwälder Kirschtorte
- Gedeckter Apfelkuchen
- Carrot Cake

Basics



Mürbeteig für Obstkuchen



Tipp

Du möchtest deine Obstfüllung mitbacken? Gib beispielsweise nach 15 min Backzeit Apfelkompott in die Tarteform.

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Margarine in feinen Flöckchen dazugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken vermengen und nach und nach das Wasser zugeben. Den homogenen Teig in Folie gewickelt für 30 min in die Kühlung geben.

In der Zwischenzeit die gewünschte Füllung vorbereiten. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen und in eine gefettete und bemehlte Tarteform legen. Mehrfach mit der Gabel einstechen und für 30 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen vorbacken.

Die gewünschte Füllung in den ausgekühlten Teig geben

Zutaten (für eine Tarteform)

Für den Mürbeteig

- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g sehr kalte Pflanzenmargarine
- 3 EL kaltes Wasser

Für die Füllung

- Vanillepudding mit [Pflanzenmilch](#)
- frisches Obst

Biskuitteig für Sahnertorten und Erdbeerböden

Tipp

Für eine Torte im Käse-Sahne-Style: Den ausgekühlten Boden zweimal halbieren. Einen Liter Sojasahne mit Sahnesteif, 3 EL Zucker, 1 TL Zitronenabrieb und einigen Tropfen Vanillearoma aufschlagen und die Tortenböden damit bestreichen.



Zutaten

(für eine Kuchenform 22 cm Ø)

- 250 g weißes Mehl
- 190 g Zucker
- 270 ml Sprudelwasser
- 60 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Nach und nach Öl und Sprudelwasser mit dem Schneebesen einrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. In eine gefettete und bemehlte Springform geben und für 30 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auskühlen lassen.

Hefeteig



Zutaten (für 1 Kastenform)

- 500 g Weizenmehl
- 60 g Zucker
- 75 g Pflanzenmargarine
- 250 ml zimmertemperierte [Pflanzenmilch](#)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz

Für den Guss

- 50 ml [Pflanzenmilch](#)
- 100 g Hagelzucker

Tipp

Hagelzucker lässt sich auch prima durch gehobelte Mandeln ersetzen! Für einen schokoladigen oder fruchtigen Hefeteig kannst du 150 g Schokostückchen oder 100 g Blaubeermarmelade mit in den Teig kneten.

Zubereitung

Margarine in einem Topf bei niedriger Hitze zerlassen und leicht abkühlen lassen. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort für ein bis zwei h ruhen lassen.

Hat sich der Teig verdoppelt, diesen noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchkneten und in zwei gleichgroße Portionen teilen. Diese Teigportionen in Stränge rollen und verzwirbeln. Die Enden dabei rund nach unten einschlagen und den Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform geben. Für weitere 30 min ruhen lassen.

Mit Pflanzenmilch einpinseln und Hagelzucker aufstreuen. Im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für etwa 30 min goldig backen.

Saftiges Bananenbrot

Zutaten

(für 1 Kastenform)

- 3 sehr reife Bananen
+ 1 Banane für die Deko
- 200 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
oder Haselnüsse
- 70 g Zucker
- 70 g Sonnenblumen-
oder Rapsöl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Die drei Bananen mit einer Gabel oder dem Rührgerät zu einem Brei verarbeiten. Mit Zucker und Öl verrühren und nach und nach das Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und die gemahlene Nüsse unterrühren.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform geben. Eine Banane halbieren und auflegen. Das Brot nun für 45 min in den auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen geben. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, die Kastenform in der Zwischenzeit mit Alufolie abdecken. Vor dem Stürzen für mindestens 15 min ruhen lassen.

Tipp

Probiere auch getrocknete Früchte, Nüsse oder Schokodrops im Teig aus!



Einfaches Waffelrezept

Zutaten

(für 10 große Waffeln)

- 300 g Mehl
- 60 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 200 ml [Pflanzenmilch](#)
- 30 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml Sprudelwasser
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Milch, Öl, Sprudelwasser und Vanille separat vermischen und vorsichtig mit dem Schneebesen in die Mehlmischung einrühren.

Teig in einem gefetteten Waffeleisen nach und nach ausbacken.

Tipp

Serviere die Waffeln mit frischen Früchten, aufgeschlagener Pflanzensahne oder veganem Schokoaufstrich!



Fluffige Bananen-Pancakes



Zubereitung

Die Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zu einem Bananenmus zerdrücken und mit Nussmus und Milch verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Mit einem Schneebesen die trockenen Zutaten in die Bananenmilch einrühren und zu einer klümpchenfreien Masse verarbeiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßig darin verteilen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und die Pancakes etwa drei min von jeder Seite bei mittlerer Temperatur ausbacken.

Zutaten (für 8 Pancakes)

- 180 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 sehr reife Bananen
- 1 EL Nussmus
- 350 ml [Pflanzenmilch](#)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Öl zum Braten

Tipp

Mit frischen Früchten, Ahornsirup oder Schokolade? Je nach Saison kannst du deine liebsten Toppings abwechseln!

Süße Kleinigkeiten



Heidelbeer-Muffins

Zutaten (für 12 Muffins)

- 270 g Mehl
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 200 g Pflanzenjoghurt
- 75 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 50 ml Sprudelwasser
- 3 EL [Pflanzenmilch](#)
- 150 g Heidelbeeren

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel vermengen. Vanille, Joghurt, Öl, Wasser und Milch separat verrühren und nach und nach zum Mehlgemisch geben. Mit dem Schneebesen zu einem klümpchenfreien Teig verarbeiten und die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und für etwa 25 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen.

Tipp

Für Stracciatella-Muffins einfach die Heidelbeeren durch 100 g gehackte Zartbitterschokolade ersetzen. Ein feines Nussaroma erhältst du, wenn du die Hälfte des Mehls durch gemahlene Mandeln oder Haselnüsse ersetzt.



Zitronen- Mohn- Cookies



Tipp

Probiere statt Zitronen-Cookies eine Variante mit Orangenabrieb und Orangensaft!

Zutaten (für etwa 20 Cookies)

- 125 g Pflanzenmargarine
- 120 g Zucker
- 2 EL Apfelmus
- 1 Prise Salz
- 75 g Weizenmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 50 g gemahlener Mohn

Zubereitung

Haferflocken in der Küchenmaschine fein mahlen. Margarine, Zucker, Apfelmus und Salz mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Mehl, gemahlene Haferflocken, Backpulver, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Mohn gleichmäßig unterrühren.

Esstöffelweise runde Teigportionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Für etwa 12 bis 15 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) backen. Auf dem Backblech auskühlen und fest werden lassen.

Chocolate Chip Cookies

Zutaten

(für 8 große Cookies)

- 200 g Mehl
- 80 g brauner Zucker
- 125 g Pflanzenmargarine
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Apfelmus
- einige Tropfen Vanillearoma
- 120 g vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

Die Schokolade in grobe Stückchen hacken. Mit Mehl, Zucker, Vanille, Margarine, Backpulver und Apfelmus zu einem homogenen Teig verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu acht gleich großen Kugeln rollen und diese auf das Backblech setzen. Vorsichtig mit der flachen Hand etwa ein cm hoch eindrücken und für 15 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen. Die noch sehr weichen Cookies für weitere 15 min auf dem Backblech auskühlen und fest werden lassen.

Tipp

Cranberry White Cookies erhältst du, indem du die Zartbitterschokolade durch vegane weiße Schokolade ersetzt und zusätzlich 50 g getrocknete Cranberries in den Teig gibst.



Schoko-Donuts



Zubereitung

Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Vanille, Öl, Milch und Wasser verrühren. Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver und Salz separat vermengen. Nach und nach die flüssigen Zutaten in die trockenen hineinrühren, bis ein klümpchenfreier Teig entsteht.

Den Teig gleichmäßig in eine gefettete und bemehlte Donutform geben und für 15 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen.

Für die Glasur die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen. Das Öl hineinrühren und die ausgekühlten Donuts damit bestreichen. Mit Kokosflocken garnieren.

Tipp

Für Schoko-Espresso-Donuts kannst du einen Teelöffel Espessopulver in den Donutteig geben!

Zutaten (für 6 Donuts)

- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- 20 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 sehr reife Banane
- 40 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml [Pflanzenmilch](#)
- 50 ml Sprudelwasser

Für die Glasur:

- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 50 g Kokosraspeln

Feine Crêpes



Tipp

Puderzucker, vegane Schokocreme, frische Bananen oder Aprikosenkonfitüre – wie magst du deine Crêpes am liebsten?

Zutaten (für 10 Crêpes)

- 250 g Mehl
- 250 ml [Pflanzenmilch](#)
- 250 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- Öl zum Braten

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem klümpchenfreien Teig rühren. Für mindestens eine halbe h ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und die Crêpes portionsweise darin ausbacken.

Süßkartoffel-Brownies



Tipp

Dekoriere die Brownies mit einem veganen Schokoguss und Kokosflocken!

Zutaten (für 1 Auflaufform)

- 450 g geschälte Süßkartoffeln
- 130 g Datteln
- 1 reife Banane
- 80 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 3 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

Datteln für 15 min in heißem Wasser einweichen. Süßkartoffeln würfeln und in Wasser gar kochen. Banane in Stücke brechen und mit Süßkartoffeln und Datteln in einer Küchenmaschine mixen. Die restlichen Zutaten nach und nach in die Küchenmaschine geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Auflaufform geben und für 30 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Erst danach in Stücke schneiden.

*Kuchen
und
Torten*



Klassischer Mauwurfkuchen

Zutaten

(für eine Springform 28 cm Ø)

Für den Kuchenteig

- 500 g Mehl
- 50 g Kakaopulver
- 180 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 ml [Pflanzenmilch](#)
- 250 ml Sprudelwasser
- 150 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 350 ml Pflanzensahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 reife Bananen

Zubereitung

Für den Kuchenteig Mehl, Kakaopulver, Zucker, Vanillezucker, Salz und Backpulver miteinander vermengen. Die flüssigen Zutaten separat verrühren und nach und nach zum Mehlgemisch geben. Den klumpchenfreien Teig in eine gefettete und bemehlte Springform geben und für 50 min im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen. Danach vollständig auskühlen lassen.

Den Kuchen halbieren. Die obere Hälfte zu Krümeln zerbröseln. Bananen halbieren und in die Mitte vom Boden legen. Dabei einen zwei cm breiten Rand frei lassen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker aufschlagen. Gehackte Zartbitterschokolade unterrühren kuppelartig auf den Bananen verteilen. Mit den Krümeln bedecken und diese gut andrücken.



Tipp

Fülle den Kuchen
statt mit Bananen
mit frischen Beeren!

Russischer Zupfkuchen

Zutaten

(für eine Springform 28 cm Ø)

Für den Teig

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 120 g zimmertemperierte Pflanzenmargarine
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 40 g Kakao
- 1 Prise Salz
- 2 EL [Pflanzenmilch](#)

Für die Cremefüllung

- 500 g Sojajoghurt
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 70 g Zucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Pflanzenmilch hinzugeben. Etwa zwei Esslöffel vom Teig für die Zupfen beiseite stellen. Eine gefettete und bemehlte Springform mit dem Großteil des Teigs auskleiden und dabei einen etwa drei cm hohen Rand formen. Für eine h im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zutaten für die Cremefüllung glatt rühren und auf dem Boden verteilen. Vom übrigen Teig Zupfen formen und auf die Füllung legen und den Kuchen für 40 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auskühlen lassen.



Tipp

Die Cremefüllung kannst du nach Geschmack mit Zimt oder geriebener Orangenschale verfeinern.



Käsekuchen

Tipp
Toppe den Käsekuchen je nach Saison mit frischen Obstscheiben, Karamellsoße oder Popcorn!

Zubereitung

Die Zutaten für den Boden mit den Händen oder dem Knethaken verkneten. Eine gefettete und bemehlte Springform ganz dünn mit dem Teig auskleiden und dabei einen etwa drei cm hohen Rand formen. Für eine h im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Cremefüllung den Seidentofu in ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben und für ein paar min gut abtropfen lassen. Naturtofu mit den Händen zerbröseln. Margarine zerlassen und mit Zitronensaft, Zucker, Stärke, Vanillepuddingpulver und Seidentofu in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die Cremefüllung auf dem Boden verteilen. Den Käsekuchen für etwa 60 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auf einem Kücheroast auskühlen lassen.

Zutaten (für eine Springform 28 cm Ø)

Für den Boden

- 250 g Mehl
- 130 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 160 g zimmerwarme Pflanzenmargarine

Für die Cremefüllung

- 800 g Seidentofu
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Naturtofu
- 120 g Zucker
- 120 g Pflanzenmargarine
- 40 g Speisestärke
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver



Schwarzwälder Kirschtorte

Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakao und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Nach und nach Öl und Sprudelwasser mit dem Schneebesen einrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. In eine gefettete und bemehlte Springform geben und für 30 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auskühlen lassen und zweimal halbieren.

Die Sauerkirschen gut abtropfen lassen und 16 Stück beiseite legen. Stärke mit drei EL Kirschsafte glattrühren. Übrigen Saft aufkochen und das Stärkegemisch einrühren, bis es andickt. Kirschen hinzugeben und den Kompott auf dem unteren Biskuitboden verteilen und vollständig auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif fest aufschlagen. Ein Drittel der Sahne auf dem Kirschkompott verteilen, mittleren Boden auflegen und mit einem weiteren Drittel der Sahne bestreichen. Oberen Boden auflegen und die Torte mit dem Rest der Sahne ummanteln.

Zartbitterschokolade in feine Splitter hacken und die Torte zusammen mit den übrigen Kirschen dekorieren.

Zutaten

(für eine Springform 28 cm Ø)

Für den Biskuitteig

- 200 g weißes Mehl
- 40 g Backkakao
- 180 g Zucker
- 250 ml Sprudelwasser
- 60 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Für die Füllung

- 800 ml Pflanzensahne
- 4 Päckchen Sahnesteif
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 1 Glas Sauerkirschen
- 250 ml Kirschsafte von den Sauerkirschen
- 3 EL Stärke

Für die Dekoration

- 16 Kirschen aus dem Kirschglas
- 200 g vegane Zartbitterschokolade

Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten (für 1 Springform)

Für den Teig

- 400 g Mehl
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 180 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 5 EL kaltes Wasser

Für die Füllung

- 1 kg Äpfel
- 100 g brauner Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 2 EL Speisestärke

Zubereitung

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit Zucker, Zimt, Salz und Vanillearoma verrühren. Für 30 min ruhen lassen.

Mehl, Zucker, Salz und Öl fix mit den Händen verkneten. Nach und nach das kalte Wasser hinzugeben und weiterkneten, bis ein homogener Teig entsteht. Zwei Drittel des Teiges zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen und damit eine gefettete und bemehlte Springform samt Springformrand auslegen.

Speisestärke in die Apfelmasse rühren und die Füllung in die Springform geben. Den Rest des Teiges ebenfalls zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen. Die Apfelfüllung damit abdecken und an den unteren Teigrand andrücken. Mit einer Gabel vorsichtig die obere Teigdecke einstechen. Für 50 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Anschneiden unbedingt ein paar min ruhen lassen.

Tipp

Falls du Rosinen zur Apfelfüllung hinzugeben möchtest, solltest du den Zuckeranteil ein wenig reduzieren.



Carrot Cake



Tipp

Perfekte Tortenstücke erhältst du, wenn du den Kuchen für eine halbe h vor dem Anschneiden in den Froster gibst. Für ein nussiges Aroma kannst du das Mehl auch zur Hälfte mit gemahlenden Mandeln oder Haselnüssen ersetzen.

Zutaten (für 1 Springform 22 cm Ø)

Für den Kuchen

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 250 g Karotten
- 250 g brauner Zucker
- 50 g Apfelmus
- 2 EL gemahlene Leinsamen

- 120 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Apfelessig

Für das Frosting

- 600 g veganer Frischkäse
- 250 g Pflanzenmargarine
- 160 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma

Zubereitung

Apfelmus und Leinsamen verrühren und wenige min quellen lassen. Die Karotten fein raspeln. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Zimt in einer großen Schüssel vermischen. Apfelmusgemisch mit Öl und Essig verrühren und nach und nach zu den trockenen Zutaten rühren. Karotten unterheben und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und für 30 min im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Einen Stäbchentest machen. Sollte kein Teig mehr am Stäbchen kleben, den Kuchen gut auskühlen lassen und anschließend einmal quer halbieren.

Für das Frosting Frischkäse und Margarine mit dem Handrührgerät aufschlagen. Puderzucker, Salz und Vanille unterrühren und zu einer glatten Creme verarbeiten. Ein Drittel der Creme auf den unteren Boden verteilen, die obere Hälfte auflegen und den Kuchen mit dem Rest der Creme ummanteln. Vor dem Servieren für mindestens zwei h kalt stellen.



Du möchtest deine Liebsten mit Love Veg und tollen Kochbüchern beschenken?

Sende ihnen den Link loveveg.de und verwöhne deine Familie und Freund*innen mit tollen Genüssen aus der pflanzlichen Küche! Das alles ist natürlich 100 % kostenfrei!

animaleQUALITY

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, die Grausamkeit gegenüber landwirtschaftlich genutzten Tieren zu beenden.

Animal Equality ist neben Deutschland auch in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien aktiv.

[LoveVeg.de](https://loveveg.de)

[AnimalEquality.de](https://animalequality.de)



IMPRESSUM

Animal Equality Germany e.V.

Pappelallee 78/79 • 10437 Berlin | (+49) 30 23 32 94 58 0 | info@animalequality.de | V.i.S.d.M.: Sharon Núñez