

VEGAN BACKEN 4 EINFACHER ALS GEDACHT

Gut gerüstet fürs vegane Backvergnügen!
Welche Zutaten ersetzen Ei & Co.? Was darf in keiner pflanzlichen Backstube fehlen? Hier gibt's die Basics, clevere Tipps und das kleine 1×1 für alle, die vegan und mit Freude backen wollen.

SÜSSE TEILCHEN 12 EINFACH UNWIDERSTEHLICH

Süßes Glück im Kleinformat! Zart, knusprig, cremig, diese veganen Teilchen sind kleine Verführer mit großer Wirkung – ob fürs Kaffeekränzchen, die Lunchbox oder den Seelentröster-Moment zwischendurch.

KUCHEN 58 MIT UND OHNE OBST

Kuchenliebe in jeder Variante: Saftig mit Früchten oder ganz pur, fluffig oder schokoladig, sommerlich-frisch oder herrlich klassisch – hier kommt zusammen, was das vegane Backherz höherschlagen lässt.

TORTEN 96 VON FESTLICH BIS SCHNELL

Tortenzeit – ohne tierische Zutaten, aber mit jeder Menge Wow! Diese veganen Torten machen Eindruck: mit cremigen Schichten, fruchtigen Akzenten und himmlischem Geschmack, fürs große Fest oder den kleinen Genussmoment.

QUICHES, PIZZA & CO. 134 HERZHAFT BELEGT UND GEFÜLLT

Knuspriger Genuss auf pflanzlich! Ob Quiche, Pizza oder herzhafte Snacks – hier wird's würzig, unkompliziert und richtig lecker. Vegane Wohlfühlküche aus dem Ofen, die garantiert allen schmeckt!

BROT & BRÖTCHEN 174 KROSS UND KNUSPRIG

Frisch gebacken, voll pflanzlich! Knusprige Krusten, fluffige Krume – ob herzhaft, nussig oder klassisch: Diese veganen Brote und Brötchen duften nicht nur himmlisch, sie gelingen ganz einfach und machen einfach glücklich.

ANHANG 214

Register der Rezepte und Hauptzutaten	214
Bildnachweis	222
Impressum	223

Zum Gebrauch

Die Rezepte finden Sie unter ihrem Namen und zusätzlich unter ihren **fett** gedruckten Hauptzutaten, die ebenfalls alphabetisch einsortiert sind. Auch Kategorien und Themen wie **•••Blech Kuchen** oder **•••Bee-ren** sind hervorgehoben aufgeführt.

A

Açaibeeren (Tipp) 72

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72

Agar-Agar 5, 7

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112

Brombeertartelettes mit

Avocadocreme 52

California Dreaming 128

Kokos-Panna-cotta-Torte 102

Mandarinentorte mit Sahnecreme 120

Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127

Pfirsich-Macadamia-Torte 128

Schokoladen-Granola-Tartelettes 55

Vegane Sahnecreme 8

Veganer Tortenguss 9

Agavendicksaft 5, 7

Ahornsirup 5, 7

Apfel

Apfel-Walnuss-Brot 184

Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84

Apfelstrudel 87

Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146

Frühstücksmuffins mit Apfel

und Walnüssen 198

Schwedische Apfeltorte 115

Apfelmus 5ff.

Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28

Konfetti-Schoko-Torte 98

Aprikosen

Aprikosen-Mohn-Schiffchen 38

Marillen-Mohn-Kuchen 71

Aquafaba 6f.

Auberginen: Auberginen-Pide 144

Aufschlagbare Pflanzencreme 6f.

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112

California Dreaming 128

Festliche Schokoladentorte 133

Lemon-Curd-Torte 116

Mandarinen-Rahmschnitten 111

Mango-Cappuccino-Torte 105

Pfirsich-Macadamia-Torte 128

Puddingburger mit Erdbeeren 21

Schokomousse-Torte 107

Schwedische Apfeltorte 115

Vanillekipferl-Tartelettes mit

Erdnusscreme 56

Vegane Sahnecreme 8

Avocado

Avocado-Limetten-Torte 100

Avocado-Schoko-Torte 101

Brombeertartelettes mit

Avocadocreme 52

Feine Waffelhäppchen 138

B

Backpulver 5, 7

Banana Choc Cupcakes 22

Bananen-Marmorkuchen 60

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112

California Dreaming 128

Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28

Erdbeertorte 108

Erdnuss-Biscotti 45

Festliche Schokoladentorte 133

Frühstücksmuffins mit Apfel

und Walnüssen 198

Haselnuss-Cantuccini 44

Johannisbeerkuchen mit

Zitrone und Mohn 66

Klassischer Zitronenkuchen 62

Konfetti-Schoko-Torte 98

Kürbiskernbrot 181

Mandarinen-Rahmschnitten 111

Mandelkuchen 67

Mango-Cappuccino-Torte 105

Mango-Papaya-Torte mit Kokos

und Himbeeren 127

Mangomuffins 16

Marillen-Mohn-Kuchen 71

Maronen-Vanille-Torte 123

Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65

Müsliplätzchen 29

Nussecken 48

Pfannbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192

Pfirsich-Macadamia-Torte 128

Puddingburger mit Erdbeeren 21

Rhabarber-Nuss-Muffins 17

Saaten-Knäckebrot 190

Softiger Schokoladenkuchen 63

Schneewittchen-Muffins 18

Schneewittchentorte 124

Schwedische Apfeltorte 115

Triple Chocolate Cookies 30

Veganer Rührteig 10

Waffelturm mit Beeren 40

Zucchini-Brownies mit Chai-Frosting 27

Bagels: Vollkorn-Bagels 203

Baguette 187

Baiser: Vegane Baisers 8

Banana Choc Cupcakes 22

Bananen 6

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72

Banana Choc Cupcakes 22

Bananen-Marmorkuchen 60

Fruchtige Rohkost-Törtchen 51

Puddingburger mit Erdbeeren (Tipp) 21

Beeren

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112

Blaubeertarte mit weißer Ganache 75

Brombeertartelettes mit

Avocadocreme 52

Cashew-Käsekuchen 93

Erdbeertorte 108

Fruchtige Rohkost-Törtchen 51

Heidelbeer-Blätterteigteilchen 39

Johannisbeerkuchen mit

Zitrone und Mohn 66

Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35

Kokos-Panna-cotta-Torte 102

Konfetti-Schoko-Torte 98

Linzer Torte 130

Mango-Papaya-Torte mit Kokos

und Himbeeren 127

Muffins (Varianten) 14

Puddingburger mit Erdbeeren 21

Waffelturm mit Beeren 40

Weißer Schokoladentorte 83

Birnen

Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell 76
Schneller Obstkuchen (Tipp) 14

Biskuit, vegan 5f., 11

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
California Dreaming 128
Grundrezept veganer Biskuit 112
Lemon-Curd-Torte 116
Maronen-Vanille-Torte 123
Pfirsich-Macadamia-Torte 128
Schwedische Apfeltorte 115
Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112

Blätterteig, vegan

Aprikosen-Mohn-Schiffchen 38
Blätterteigtarte mit Fava und
Sommergemüse 158
Flammkuchen-Sticks 206
Heidelbeer-Blätterteigteilchen 39
Spargel-Blätterteig-Taschen 140
Spargel-Kartoffel-Tartes 159

Blaubeeren

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Heidelbeer-Blätterteigteilchen 39

Blechkuchen

Mandarinen-Rahmschnitten 111
Marillen-Mohn-Kuchen 71
Walnuss-Brownies 24
Zucchini-Brownies mit Chai-Frosting 27
Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172

Brombeeren: Brombeertartelettes mit Avocadocreme 52

Brownies

Walnuss-Brownies 24
Zucchini-Brownies mit Chai-Frosting 27
Brötchen (Tipp) 11
Bunte Garten-Quiche 167
Burgerbrötchen 204

C

California Dreaming 128

Cashewkerne 6f.

Avocado-Limetten-Torte 100
Cashew-Frischkäse 7

Cashew-Käsekuchen 93
Cashew-Ricotta 9, 154
Fermentierte Cashewcreme 9, 146
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146
Flammkuchen mit Pilzen 148
Lauchquiche mit Nüssen 168
Pizza tricolore mit Räuchertofu 154

Cashewmus 7, 163

Bunte Garten-Quiche 167
Kichererbsen-Tofu-Quiche 163
Nussmilch 8
Nussahne 8

Cheesecake 90

Cherry-Choc-Tarte 119

Chiasamen 6f.

Fruchtige Rohkost-Törtchen 51
Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35
Kürbiskernbrot 181
Linzer Torte 130
Waffelturm mit Beeren 40
Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46

Chufas (Tipp) 93

Ciabatta: Tomaten-Basilikum- Ciabatta 188

Cookies

Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28
Triple Chocolate Cookies 30

Cracker: Würzige Roggen-Cracker 191

Cupcakes

Banana Choc Cupcakes 22
Puddingburger mit Erdbeeren 21

D

Datteln

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
Apfel-Walnuss-Brot 184
Avocado-Schoko-Torte 101
Cashew-Käsekuchen 93
Fruchtige Rohkost-Törtchen 51
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Schokoladen-Granola-Tartelettes 55
Weiße Schokoladentarte 83

Dips

Auberginen-Pide (Tipp) 144

Cashew-Ricotta 9

Fermentierte Cashewcreme 9

Pfannenbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192

E

Ei-Ersatz 6f.

Eischnee-Ersatz zum Aufschlagen 6f.

Erdbeeren

Erdbeertorte 108
Fruchtige Rohkost-Törtchen 51
Puddingburger mit Erdbeeren 21

Erdmandeln (Tipp) 93

Cashew-Käsekuchen 93
Pizza bianca mit Rosenkohl 152

Erdnussbutter 7

Waffelturm mit Beeren 40

Erdnüsse

Bananen-Marmorkuchen 60
Erdnuss-Biscotti 45
Kokoskaramell-Tarte 80
Schnelles Fitnessbrot 180
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56

F

Feigen

Flammkuchen mit Feigen 149
Schneewittchentorte 124

Feigen, getrocknet

Avocado-Limetten-Torte 100
Cashew-Käsekuchen 93
Fruchtige Rohkost-Törtchen 51
Feine Waffelhäppchen 138
Fenchel-Paprika-Quiche 164
Fermentierte Cashewcreme 9, 146
Festliche Schokoladentorte 133

Filoteig

Mangold-Börek 141
Paprika-Fenchel-Strudel mit
Macadamiacreme 143

Fladenbrot (Tipp) 209

Auberginen-Pide 144
Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
Focacciafladen (Tipp) 188

Französischer Zwiebelfladen
(Variante) 196
Mini-Manakish 209
Pfannenbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192
Türkisches Fladenbrot 195

Flammkuchen

Flammkuchen mit Feigen 149
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146
Flammkuchen mit Pilzen 148
Flammkuchen mit Räuchertofu
und Zwiebeln (Tipp) 146
Flammkuchen-Sticks 206
Flaumiger Nusszopf 68

Focaccia

Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
Focacciafladen (Tipp) 188
Französischer Zwiebelfladen
(Variante) 196
Fruchtige Rohkost-Törtchen 51
Frühstücksbrot 176
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198

G

Gemüse

Auberginen-Pide 144
Blätterteigtarte mit Fava und
Sommergemüse 158
Bunte Garten-Quiche 167
Fenchel-Paprika-Quiche 164
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146
Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
Gemüsepizza 153
Kichererbsen-Tofu-Quiche 163
Lauchquiche mit Nüssen 168
Mangold-Börek 141
Paprika-Fenchel-Strudel 143
Paprikatarte mit Amarantkruste 156
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
Pizza pur 150
Pizza tricolore mit Räuchertofu 154
Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170
Spargel-Blätterteig-Taschen 140
Spargel-Kartoffel-Tartes 159
Tomaten-Mandel-Tarte 160

Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172
Getreidemilchsorten 6

Gojibeeren (Tipp) 101

Avocado-Schoko-Torte 101
Fruchtige Rohkost-Törtchen 51

Granita: Mandelkuchen (Tipp) 67

Grapefruit: Grapefruitkuchen
mit schwarzem Pfeffer 74

Grundrezepte

Cashew-Ricotta 9
Fermentierte Cashewcreme 9
Nussmilch 8
Nussahne 8
Vegane Baisers 8
Vegane Burgerbrötchen (Tipp) 204
Vegane Füllcreme für
Biskuitrollen (Tipp) 112
Vegane Sahnecreme 8
Vegane süße Muffins 14
Veganer Biskuit (Tipp) 11, 112
Veganer herzhafter Quicheteig 11
Veganer Mürbeteig 10
Veganer Pizzateig (Tipp) 11, 150
Veganer Rührteig 10
Veganer süßer Hefeteig 11
Veganer Tortenguss 9

Guarkernmehl 6f.

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
Cherry-Choc-Tarte 119
Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Vegane Baisers 8

H

Hafermilch 7

Burgerbrötchen 204
Festliche Schokoladentorte 133
Flaumiger Nusszopf 68
Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35
Klassischer Zitronenkuchen 62
Mandarinen-Rahmschnitten 111
Saftiger Schokoladenkuchen 63

Haselnüsse

Avocado-Schoko-Torte 101
Bananen-Marmorkuchen 60

Bunte Garten-Quiche 167
Flaumiger Nusszopf 68
Haselnuss-Cantuccini 44
Haselnuss-Muffins (Variante) 14
Lauchquiche mit Nüssen 168
Linzer Torte 130
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Nussecken 48
Nussmilch 8
Nussahne 8
Rhabarber-Nuss-Muffins 17
Schnelles Fitnessbrot 180
Schokoladen-Granola-Tartelettes 55
Weiße Schokoladentarte 83

Hefe 7

Hefebrote

Apfel-Walnuss-Brot 184
Baguette 187
Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
Focacciafladen (Tipp) 188
Mini-Manakish 209
No-Knead-Bread 176
Partybrot mit BBQ-Würze 210
Pesto-Schnecke 212
Saftiges Dinkelkornbrot 183
Schnelles Fitnessbrot 180
Schnelles Roggenbrot 179
Tomaten-Basilikum-Ciabatta 188
Türkisches Fladenbrot 195

Hefebrötchen

Burgerbrötchen 204
Kürbiskernbrötchen 200
Vollkorn-Bagels 203

Hefeflocken 7

Bunte Garten-Quiche 167
Cashew-Ricotta 9, 154
Fermentierte Cashewcreme 9
Hefeschmelz (Tipp) 154
Paprikatarte mit Amarantkruste 156
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
Pizza pur 150

Hefeteig, vegan 11

Auberginen-Pide 144
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146
Flaumiger Nusszopf 68
Gemüsepizza 153

Kardamom-Knoten 36
Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
Pizza pur 150
Pizza tricolore mit Räuchertofu 154
Pizzamuffins 136
Veganer Hefeteig (Grundrezepte) 11
Zimtschnecken 32
Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172
Hefeschmelz (Tipp) 154

Heidelbeeren

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Heidelbeer-Blätterteigteilchen 39

Herzhaftes Gebäck

Auberginen-Pide 144
Feine Waffelhäppchen 138
Flammkuchen-Sticks 206
Knusperstangen mit Lauch
und Räuchertofu 207
Mangold-Börek 141
Mini-Manakish 209
Paprika-Fenchel-Strudel 143
Pizzamuffins 136
Spargel-Blätterteig-Taschen 140
Spargel-Kartoffel-Tartes 159
Würzige Roggen-Cracker 191

Hörnchen

Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35
Sojaquark-Öl-Hörnchen 201

I

Ingwer: Muffins (Varianten) 14

J

Johannisbeeren

Johannisbeerkuchen mit
Zitrone und Mohn 66

Johannisbrotkernmehl 6f.

Brombeertartelettes mit
Avocado-creme 52
Kokoskaramell-Tarte 80

Maronen-Vanille-Torte 123
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
Pizza pur 150
Veganer Tortenguss 9

K

Käsekuchen, vegan

Cashew-Käsekuchen 93
Cheesecake 90
Zupfkuchen 94

Karamell

Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell 76
Erdnuss-Biscotti 45
Kokoskaramell-Tarte 80
Kardamom-Knoten 36

Kartoffeln

Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170
Spargel-Kartoffel-Tartes 159
Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172

Keks-Schichttorte mit Matcha 106

Kekse

Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28
Erdnuss-Biscotti 45
Haselnuss-Cantuccini 44
Keks-Schichttorte mit Matcha 106
Müslipätzchen 29
Triple Chocolate Cookies 30
Whoopies mit Tonkacreme 42
Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46

Kichererbsen 6

Kichererbsen-Tofu-Quiche 163

Kichererbsenmehl 6f.

Paprikatarte mit Amarantkruste 156

Kichererbsenwasser 6f.

Vegane Baisers 8

Kipferl mit Himbeer-Chia-Konfitüre 35

Klassischer Zitronenkuchen 62

Knäckebrot: Saaten-Knäckebrot 190

Knusperstangen mit Lauch
und Räuchertofu 207

Kokosmilch 5ff.

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
Cheesecake 90
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Kokoskaramell-Tarte 80

Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Schokoladen-Granola-Tartelettes 55

Kokosmus 7

Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46

Kokosnuss

Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Kokosjoghurt 7
Kokoskaramell-Tarte 80
Kokosprodukte 7

Konfetti-Schoko-Torte 98

Kürbis

Flammkuchen mit Feigen 149
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 146

Kürbiskerne

Kürbiskernbrot 181
Kürbiskernbrötchen 200
No-Knead-Bread 176
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Saaten-Knäckebrot 190

L

Lauch

Kichererbsen-Tofu-Quiche 163
Knusperstangen mit Lauch
und Räuchertofu 207
Lauchquiche mit Nüssen 168
Lebensmittelfarben 6

Leinsamen 5ff.

Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Kürbiskernbrot 181
Mandelkuchen 67
No-Knead-Bread 176
Saaten-Knäckebrot 190

Lemon-Curd-Torte 116

Linzer Torte 130

M

Macadamianüsse

California Dreaming 128
Paprika-Fenchel-Strudel mit
Macadamiacreme 143

Pfirsich-Macadamia-Torte 128
Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46
Malzextrakt (Tipp) 179

Mandarinen

Mandarinen-Rahmschnitten 111
Mandarinen-Zupfkuchen (Tipp) 94
Mandarinentorte mit Sahnecreme 120

Mandelgranita (Tipp) 67

Mandelkuchen 67

Mandelmilch 7

Mandelgranita (Tipp) 67
Mandelkuchen 67
Mangomuffins 16
Rhabarber-Nuss-Muffins 17

Mandelmus 7f.

Brombeertartelettes mit
Avocadocreme 52
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
Pizza pur 150
Tomaten-Mandel-Tarte 160

Mandeln 6

Apfelstrudel 87
Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Cashew-Ricotta 9
Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28
Mandarinen-Rahmschnitten 111
Mandelkuchen 67
Mango-Cappuccino-Torte 105
Mangomuffins 16
Nussecken 48
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56

Mango

Mango-Cappuccino-Torte 105
Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Mangomuffins 16

Mangold: Mangold-Börek 141

Marillen-Mohn-Kuchen 71

Maronen: Maronen-Vanille-Torte 123

Matchapulver: Keks-Schichttorte
mit Matcha 106

Mini-Manakish 209

Minzige Pfirsich-Galette 79

Möhren

Möhren-Brownies (Tipp) 27
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65

Mürbeteig, vegan 10f.

Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84
Brombeertartelettes mit
Avocadocreme 52
Cheesecake 90
Kokoskaramell-Tarte 80
Linzer Torte 130
Minzige Pfirsich-Galette 79
Nussecken 48
Schokomousse-Torte 107
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56
Zupfkuchen 94
Zwetschgen-Streuselkuchen 88

Muffins 14ff.

Banana Choc Cupcakes 22
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Mangomuffins 16
Muffin-Grundrezept 14
Muffin-Varianten 14
Pizzamuffins 136
Puddingburger mit Erdbeeren 21
Rhabarber-Nuss-Muffins 17
Schneewittchen-Muffins 18
Müsliplätzchen 29

N

Natron 5, 7

Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Cherry-Choc-Tarte 119
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Grapefruitkuchen mit
schwarzem Pfeffer 74
Lemon-Curd-Torte 116
Mandarinentorte mit Sahnecreme 120
Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Muffins 14
Sojaquark-Öl-Hörnchen 201
Whoopies mit Tonkacreme 42
No-Knead-Bread 176

Nüsse 5ff.

Flaumiger Nusszopf 68
Lauchquiche mit Nüssen 168

Muffins (Varianten) 14
Nussecken 48
Nussmilch 5f., 8
Nussmus 6f.
Nussahne 5, 8
Rhabarber-Nuss-Muffins 17
Schokoladen-Granola-Tartelettes 55
Nussmilchbeutel 5

O

Obstkuchen

Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84
Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell 76
Erdbeertorte 108
Grapefruitkuchen mit
schwarzem Pfeffer 74
Mandarinen-Rahmschnitten 111
Marillen-Mohn-Kuchen 71
Minzige Pfirsich-Galette 79
Obstkuchen, schneller (Tipp) 14
Pfirsich-Macadamia-Torte 128
Schwedische Apfeltorte 115
Zwetschgen-Streuselkuchen 88

Oliven

Auberginen-Pide 144
Bunte Garten-Quiche 167
Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
Paprika-Fenchel-Strudel mit
Macadamiacreme 143
Paprikatarte mit Amarantkruste 156

P

Paprika

Bunte Garten-Quiche 167
Fenchel-Paprika-Quiche 164
Gemüsepizza 153
Paprika-Fenchel-Strudel mit
Macadamiacreme 143
Paprikapesto 212
Paprikatarte mit Amarantkruste 156
Pesto-Schnecke 212
Pizzamuffins 136

Partybrote

Partybrot mit BBQ-Würze 210
Pesto-Schnecke 212

Pesto

Pesto-Schnecke 212
Spargel-Blätterteig-Taschen 140
Spargel-Kartoffel-Tartes 159

Pfannenbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192

Pfeilwurzelstärke 7

Fenchel-Paprika-Quiche 164
Lauchquiche mit Nüssen 168
Lemon-Curd-Torte 116
Mandarinentorte mit Sahnecreme 120
Pfannenbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192
Vegane Sahnecreme 8

Pfirsiche

California Dreaming 128
Minzige Pfirsich-Galette 79
Pfirsich-Macadamia-Torte 128

Pflanzenmilch 5, 7

Blätterteigtarte mit Fava und
Sommergemüse 158
Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Erdnuss-Biscotti 45
Flaumiger Nusszopf 68
Hefeschmelz (Tipp) 154
Kardamom-Knoten 36
Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Marillen-Mohn-Kuchen 71
Maronen-Vanille-Torte 123
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Schneewittchen-Muffins 18
Schneewittchentorte 124
Veganer Rührteig 10
Zimtschnecken 32
Zucchini-Brownies mit Chai-Frosting 27

Pflanzliche Bindemittel 7

Pflanzliche Geliemittel 7

Pflanzlicher Ei-Ersatz 6f.

Pflaumen (Tipps) 6, 21

Zwetschgen-Streuselkuchen 88

Pilze

Flammkuchen mit Pilzen 148
Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172

Pizza

Gemüsepizza 153
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Pizza mit Tomaten und Basilikum 150

Pizza pur 150

Pizza tricolore mit Räuchertofu 154

Pizzamuffins 136

Plätzchen

Chocolate Chip Cookies mit Mandeln 28
Erdnuss-Biscotti 45
Haselnuss-Cantuccini 44
Müsliplätzchen 29
Triple Chocolate Cookies 30
Whoopies mit Tonkacreme 42
Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46

Pudding, vegan 7

Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84
Puddingburger mit Erdbeeren 21
Schneewittchen-Muffins 18
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56

Q

Quark, vegan 5ff.

Cheesecake 90
Kürbiskernbrot 181

Quiche 5f.

Bunte Garten-Quiche 167
Fenchel-Paprika-Quiche 164
Kichererbsen-Tofu-Quiche 163
Lauchquiche mit Nüssen 168
Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170
Quicheteig, vegan 10f.

R

Räuchertofu 7, 146 (Tipp)

Fenchel-Paprika-Quiche 164
Flammkuchen-Sticks 206
Knusperstangen mit Lauch
und Räuchertofu 207
Pizza tricolore mit Räuchertofu 154

Reismilch 6

Apfel-Walnuss-Brot 184
Hefeschmelz (Tipp) 154

Rhabarber: Rhabarber-Nuss-Muffins 17

Rosenkohl

Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170

Rührkuchen, veganer 5f., 14 (Tipp)

Bananen-Marmorkuchen 60
Johannisbeerkuchen mit
Zitrone und Mohn 66
Klassischer Zitronenkuchen 62
Mandelkuchen 67
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Saftiger Schokoladenkuchen 63

Rührteig, vegan 6, 10f.

Rührteig-Varianten 11

S

Saaten-Knäckebrot 190

Saftiger Schokoladenkuchen 63

Saftiges Dinkelkornbrot 183

Sahnefestiger

Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
California Dreaming 128
Festliche Schokoladentorte 133
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Pfirsich-Macadamia-Torte 128

Sahnetorten 8

California Dreaming 128
Festliche Schokoladentorte 133
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Mandarinentorte mit Sahnecreme 120
Mango-Cappuccino-Torte 105
Maronen-Vanille-Torte 123
Pfirsich-Macadamia-Torte 128
Schneewittchentorte 124

Sauerteig

Saftiges Dinkelkornbrot 183
Schnelles Roggenbrot 179
Tomaten-Basilikum-Ciabatta 188

Schneewittchen-Muffins 18

Schneewittchentorte 124

Schneller Obstkuchen (Tipp) 14

Schnelles Fitnessbrot 180

Schnelles Roggenbrot 179

Schokolade, vegan 5f., 11

Aprikosen-Mohn-Schiffchen 38
Avocado-Schoko-Torte 101
Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
Cherry-Choc-Tarte 119
Festliche Schokoladentorte 133
Keks-Schichttorte mit Matcha 106

Kokoskaramell-Tarte 80
 Konfetti-Schoko-Torte 98
 Mango-Cappuccino-Torte 105
 Maronen-Vanille-Torte 123
 Nussecken 48
 Saftiger Schokoladenkuchen 63
 Schokoladen-Granola-Tartelettes 55
 Schokoladen-Muffins (Varianten) 14
 Schokoladen-Rührteig (Tipps) 11
 Schokomousse-Torte 107
 Triple Chocolate Cookies 30
 Waffelturm mit Beeren 40
 Weiße Schokoladentarte 83
 Schwedische Apfeltorte 115
Seidentofu 6f.
 Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
 California Dreaming 128
 Pfirsich-Macadamia-Torte 128
 Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170
 Zwiebelkuchen mit
 Kräuterseitlingen 172
Sojaghurt 6f.
 Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
 Brombeertartelettes mit
 Avocado-creme 52
 Cherry-Choc-Tarte 119
 Flammkuchen mit Feigen 149
 Grapefruitkuchen mit
 schwarzem Pfeffer 74
 Heidelbeer-Blätterteigteilchen 39
 Kürbiskernbrötchen 200
 Lemon-Curd-Torte 116
 Mandarinentorte mit Sahnecreme 120
 Muffins 14
 No-Knead-Bread 176
 Rhabarber-Nuss-Muffins 17
 Sojaghurt-Dip (Tipp) 144
 Sojaquark-Öl-Hörnchen 201
 Zupfkuchen 94
Sojamehl 6f.
 California Dreaming 128
 Maronen-Vanille-Torte 123
 Müsliplätzchen 29
 Pfirsich-Macadamia-Torte 128
 Schwedische Apfeltorte 115
Sojamilch 6f., 11
 Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84

Aprikosen-Mohn-Schiffchen 38
 Banana Choc Cupcakes 22
 Bananen-Marmorkuchen 60
 Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
 Cherry-Choc-Tarte 119
 Erdbeertorte 108
 Fenchel-Paprika-Quiche 164
 Grapefruitkuchen mit
 schwarzem Pfeffer 74
 Konfetti-Schoko-Torte 98
 Muffins 14
 Pfannenbrot mit Knoblauch-Dill-Dip 192
 Pizzamuffins 136
 Puddingburger mit Erdbeeren 21
 Schneewittchen-Muffins 18
 Schneewittchentorte 124
 Veganer süßer Hefeteig 11
 Walnuss-Brownies 24
 Whoopies mit Tonkacreme 42
Sojaquark 7
 Sojaquark-Öl-Hörnchen 201
Sorbet: Cashew-Käsekuchen 93
Spargel
 Spargel-Blätterteig-Taschen 140
 Spargel-Kartoffel-Tartes 159
Speisestärke 7
 Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84
 Aprikosen-Mohn-Schiffchen 38
 Erdbeertorte 108
 Johannisbeerkuchen mit
 Zitrone und Mohn 66
 Lemon-Curd-Torte 116
 Rosenkohl-Kartoffel-Quiche 170
 Waffelturm mit Beeren 40
 Whoopies mit Tonkacreme 42
 Zimtschnecken 32
Spinat: Spinat-Börek (Tipp) 141
 Stäbchenprobe 10, 14
Streusel: Zwetschgen-
 Streuselkuchen 88
Strudel
 Apfelstrudel 87
 Paprika-Fenchel-Strudel mit
 Macadamia-creme 143
 Strudelteig, vegan 87

T

Tapiokastärke 6

Tarte 5f.

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
 Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell 76
 Blätterteigtarte mit Fava und
 Sommergemüse 158
 Blaubeertarte mit weißer Ganache 75
 Cherry-Choc-Tarte 119
 Kokoskaramell-Tarte 80
 Paprikatarte mit Amarantkruste 156
 Schokomousse-Torte 107
 Spargel-Kartoffel-Tartes 159
 Tomaten-Mandel-Tarte 160
 Weiße Schokoladentarte 83

Tofu 6f.

Bunte Garten-Quiche 167
 Kichererbsen-Tofu-Quiche 163

Tomaten

Auberginen-Pide 144
 Blätterteigtarte mit Fava und
 Sommergemüse 158
 Bunte Garten-Quiche 167
 Focaccia mit Tomaten und Oliven 196
 Gemüsepizza 153
 Knusperstangen mit Lauch
 und Räuchertofu 207
 Mini-Manakish 209
 Paprika-Fenchel-Strudel mit
 Macadamia-creme 143
 Pizza mit Tomaten und Basilikum 150
 Pizza pur 150
 Pizza tricolore mit Räuchertofu 154
 Pizzamuffins 136
 Tomaten-Mandel-Tarte 160

Tomaten, getrocknet

Flammkuchen mit Pilzen 148
 Kichererbsen-Tofu-Quiche 163
 Pizza bianca mit Rosenkohl 152
 Tomaten-Basilikum-Ciabatta 188

Tomatenmark: Partybrot mit BBQ-Würze 210

Tartelettes

Brombeertartelettes mit
 Avocado-creme 52
 Fruchttige Rohkost-Törtchen 51

Schokoladen-Granola-Tartelettes 55
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56
Tortenguss, vegan 9
Triple Chocolate Cookies 30
Türkisches Fladenbrot 195

V

Vanille

Avocado-Limetten-Torte 100
Avocado-Schoko-Torte 101
Biskuitrolle mit Blaubeercreme 112
California Dreaming 128
Cherry-Choc-Tarte 119
Erdbeertorte 108
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Lemon-Curd-Torte 116
Mandarinen-Rahmschnitten 111
Mandarinentorte mit Sahnecreme 120
Mango-Papaya-Torte mit Kokos
und Himbeeren 127
Mangomuffins 16
Maronen-Vanille-Torte 123
Muffins 14
Pfirsich-Macadamia-Torte 128
Rhabarber-Nuss-Muffins 17
Schneewittchentorte 124
Schokomousse-Torte 107
Vanille-Buttercreme 22
Vanillekipferl-Tartelettes mit
Erdnusscreme 56
Vegane Sahnecreme 8
Zupfkuchen 94

Vanillepuddingpulver

Banana Choc Cupcakes 22
Cheesecake 90
Kokos-Panna-cotta-Torte 102
Mango-Cappuccino-Torte 105
Puddingburger mit Erdbeeren 21
Schneewittchen-Muffins 18
Schneewittchentorte 124
Schwedische Apfeltorte 115
Zimtschnecken 32
Zupfkuchen 94
Zwetschgen-Streuselkuchen 88
Vegane Backzutaten 5ff.

Vegane Baisers 8
Vegane Bindemittel 7
Vegane Butter 5ff.
Vegane Cuisine 7
Vegane Geliermittel 7
Vegane Kochcreme 7
Vegane Lockerungsmittel für Teige 7
Vegane Margarine 6f., 80 (Tipp)
Vegane Sahne 5
Vegane Sahnecreme 8
Veganer Biskuit 112
Veganer Ei-Ersatz 6f.
Veganer Ersatz für Milchprodukte 5f.
Veganer Frischkäse 5ff.
Veganer herzhafter Hefeteig (Tipps) 11
Veganer Honigersatz 7
Veganer Joghurt 5
Veganer Mürbeteig 10
Veganer Quark 5ff.
Veganer Quicheteig 10f.
Veganer Rührteig 6, 10f.
Veganer süßer Hefeteig 11
Veganer Tortenguss 9
Veganes Ei-Ersatzpulver 5, 7

Vollkornbrote

Apfel-Walnuss-Brot 184
Kürbiskernbrot 181
Saftiges Dinkelkornbrot 183
Schnelles Fitnessbrot 180
Vollkorn-Bagels 203

W

Waffeln

Feine Waffelhäppchen 138
Waffelturm mit Beeren 40

Walnüsse

Açaibeeren-Tarte mit Datteln 72
Apfel-Walnuss-Brot 184
Fenchel-Paprika-Quiche 164
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Lauchquiche mit Nüssen 168
Walnuss-Brownies 24
Weiße Schokoladentarte 83

Whoopies mit Tonkacreme 42
Würzige Roggen-Cracker 191

X

Xanthan 6

Z

Zebrakonfekt mit Macadamianüssen 46

Zimt

Apfelkuchen mit Puddingfüllung 84
Apfelstrudel 87
Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell 76
Flaumiger Nusszopf 68
Frühstücksmuffins mit Apfel
und Walnüssen 198
Linzer Torte 130
Mandelkuchen 67
Marillen-Mohn-Kuchen 71
Möhrenkuchen mit Kokosfrosting 65
Muffins (Varianten) 14
Weiße Schokoladentarte 83
Zimtschnecken 32
Zwetschgen-Streuselkuchen 88

Zitronen

Johannisbeerkuchen mit
Zitrone und Mohn 66
Klassischer Zitronenkuchen 62
Lemon-Curd-Torte 116

Zucchini (Tipp) 146

Blätterteigtarte mit Fava und
Sommergemüse 158
Bunte Garten-Quiche 167
Zucchini-Brownies mit Chai-Frosting 27
Zupfkuchen 94

Zwetschgen: Zwetschgen-
Streuselkuchen 88

Zwiebeln

Französischer Zwiebelfladen
(Variante) 196
Paprikatarte mit Amarantkruste 156
Pizza bianca mit Rosenkohl 152
Zwiebelkuchen mit
Kräuterseitlingen 172