

Vegane Gaumenfreuden: Backen ohne Kompromisse in deiner Küche!

Erfahren Sie, wie Laurianne von "Perle en sucre" vegane Naschereien zaubert. Entdecken Sie leckere Rezepte und Tipps.



Nachrichten AG

kein Ort, kein Land - In der Welt des veganen Backens gibt es zahlreiche Möglichkeiten, köstliche Naschereien ohne tierische Produkte zu kreieren. Laurianne, bekannt als Perle en sucre, teilt auf ihrem Blog seit 2014 ihre Leidenschaft für vegane Pâtisserie. Ihre Rezepte sind in ihrem Backbuch „Schokoriegel, Doppelkeks & Fruchtgummi selber machen“, erhältlich im Stiebner Verlag, veröffentlicht. Dieses Backbuch bietet zahlreiche Anleitungen für einfache und schmackhafte vegane Leckereien zu einem Preis von 26 Euro.

Ein beliebtes Rezept aus ihrem Repertoire ist das Bananenbrot, das aus Zutaten wie sehr reifen Bananen, Mehl, gemahlenden Mandeln und veganer Zartbitter-Schokolade zubereitet wird. Die

Zubereitung erfordert das Übliche wie das Vorheizen des Ofens und das Zusammenmischen der Zutaten. Das Ergebnis ist ein leckeres und saftiges Brot, das ideal für den Vormittagstee oder als Snack für zwischendurch ist.

Köstliche vegane Rezepte

Nicht nur das Bananenbrot ist ein Highlight, auch die **Schoko-Doppelkekse mit Vanillefüllung** haben es in sich. Diese Kekse, die aus Kakaopulver und veganer Margarine hergestellt werden, überzeugen durch ihre cremige Füllung und einen schokoladigen Geschmack, der selbst Nicht-Veganer begeistert. Vorgegangen wird wie in der klassischen Backkunst: Keksteig herstellen, ausstechen und im Ofen goldbraun backen.

Ein weiteres verlockendes Rezept ist der **Vanilleflan mit Karamell**. Mit Zutaten wie Zucker, Maisstärke und pflanzlichem Drink wird dieser Flan im Handumdrehen zu einem Dessert, das sowohl Kinder als auch Erwachsene lieben.

Vegan Backen - Tipps und Tricks

Auf dem Blog **Veganbacken** finden sich eine Vielzahl an Rezepten, die nicht nur für Profis, sondern auch für Backanfänger geeignet sind. Die Betreiberinnen Natascha und Yvonne legen großen Wert auf einfache Rezepte, die aus Zutaten bestehen, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. Sie betonen, dass veganes Backen nicht nur um den Verzicht auf tierische Produkte geht, sondern auch um die Berücksichtigung von Allergien und religiösen Bedürfnissen.

Ein oft hergestellter Mythos ist, dass vegane Lebensmittel immer gesund seien. Es gibt jedoch auch kalorienreiche Rezepte, so dass Genuss in der veganen Küche durchaus möglich ist. Eine besondere Herausforderung beim veganen Backen ist das Ersetzen von Eiern, doch hier gibt es zahlreiche Alternativen, die sich bewährt haben.

Des Weiteren stellt die Webseite **Betty Bossi** unter Beweis, dass Kuchen ohne Butter, Milch und Ei hervorragend schmecken können. Von saftigen Schokoladenkuchen bis hin zu fruchtigen Varianten gibt es eine Vielzahl an leckeren Rezepten, die unbedingt ausprobiert werden sollten. Besonders hervorgehoben wird der vegane Ginger Carrot Cake, der mit geriebenem Ingwer verfeinert ist und Geschmack sowie Frische vereint.

Details	
Ort	kein Ort, kein Land
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• veganbacken.de• www.bettybossi.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at