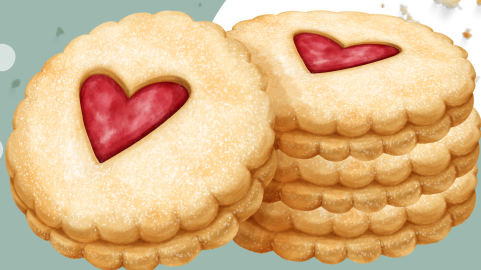


Die vegane Weihnachtsbäckerei

Online-Workshop mit Carina Wohlleben

Skript zum Workshop



Inhalt

- Die gängigsten Teig- und Zubereitungsarten im Detail
- So veganisierst du deine Plätzchenrezepte
- Mehlsorten, die sich zum Plätzchenbacken eignen
- Natürlich süßen
- Tipps und Tricks für die richtige Ausstattung
- Rezepte



Die gängigsten Teig- und Zubereitungsarten im Detail

Knetteig/Mürbteig

Was kennzeichnet einen Knetteig?

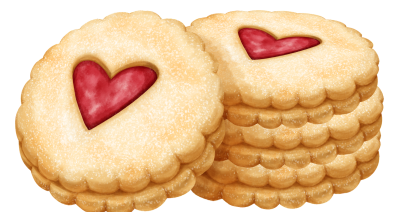
- wird auch Mürbteig genannt
- er ist mürbe - also das Gegenteil von knusprig
- er ist nicht elastisch
- er enthält klassischerweise Mehl/Stärke, Zucker/Salz, Fett

Das solltest du beachten:

- wende die 3-2-1-Regel an
- die vegane Butter sollte kalt sein
- den Teig nur so lange formen, bis man einen Teigball erhält
- den Teig vor dem Ausrollen kühlen
- die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig regelmäßig wenden

Variationsmöglichkeiten:

- gemahlene Mandeln/Haselnüsse
- geriebene Zitronen-/Orangenschale
- Gewürze
- Vanille
- getrocknete Früchte, z. B. Feigen



Die gängigsten Teig- und Zubereitungsarten im Detail

Baiser-Gebäck:

Was kennzeichnet Baiser-Gebäck?

- besteht aus einer Mischung aus Aquafaba und Zucker
- werden getrocknet, nicht gebacken
- haben eine sehr krümelige Konsistenz

Das solltest du beachten:

- in der veganen Küche wird Kichererbsenwasser (Aquafaba) statt Hühnereiweiß verwendet
- für mehr Stabilität kann das Aquafaba eingekocht werden, damit es dickflüssiger wird
- Guarkernmehl und Weinsteinbackpulver sorgen ebenfalls für Stabilität

Variationsmöglichkeiten:

- Kokosflocken
- gehackte Mandeln
- Backkakao
- geraspelte Schokolade



So veganisierst du deine Plätzchenrezepte

Milch ersetzen:

- für einen vollmundigen Geschmack eignen sich insbesondere Soja-, Hafer-, Cashew- und Mandelmilch
- Kokosmilch hat einen starken Eigengeschmack
- Reismilch kann man zwar verwenden, ist aber sehr wässrig
- es gibt gesüßte und aromatisierte Pflanzendrinks (das sollte beim Backen berücksichtigt werden)

Butter ersetzen:

- Margarine (Achtung: keine Halbfettmargarine)
- vegane Butter (z. B. Alsan, VioLife, Vegan Block)

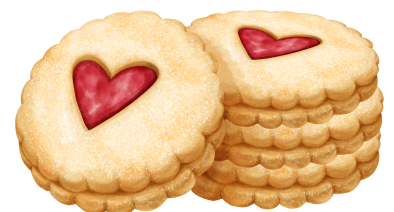
Sahne ersetzen:

Flüssig:

- Hafersahne (z. B. Oatly)
- Sojasahne

Zum Aufschlagen:

- Schlagcreme (z. B. Rama, Schlagfix)
- Kokoscreme (der feste Teil in einer Dose Kokosmilch)



So veganisierst du deine Plätzchenrezepte

Crème fraîche ersetzen:

- Veganes Ersatzprodukt (z. B. von Dr. Oetker, Vemondo, Oatly)

Quark ersetzen:

- veganer Skyr (z. B. von alpro, Sojade, Provamel)
- veganer Quark (z. B. SimplyV, Hiel)
- Seidentofu (z. B. Taifun)
- pflanzlichen Joghurt über Nacht abtropfen lassen

Eier ersetzen:

Funktion Bindung:

- um in Knetteigen für Bindung zu sorgen, kannst du ein Ei durch 1,5 EL Apfelmus oder Apfelmark ersetzen
- 1 EL Sojamehl sorgt ebenfalls für Bindung

Baiser:

- Kichererbsenwasser (Aquafaba)



Mehlsorten, die sich zum Plätzchenbacken eignen

Die Mehltypenzahl:

- je niedriger die Typenzahl, desto feiner wurde das Mehl vermahlen
- die Typenzahl gibt den Mineralstoffgehalt des Mehls an - je höher die Zahl, umso höher der Mineralstoffgehalt
- Vollkornmehl enthält keine Typenangabe, weil es alle Bestandteile des Korns enthält

Mehltyp 405 und 550:

- helles Weizenmehl
- eignet sich besonders für sehr feine Plätzchen

Mehltyp 630:

- helles Dinkelmehl
- eignet sich ebenfalls für sehr feine Plätzchen

Vollkornmehl:

- eignet sich eher für kräftige Plätzchen
- Achtung: Die Flüssigkeitsmenge muss erhöht werden



Glutenfreies Mehl:

- Mischung aus 150 g Reismehl, 100 g Speisestärke und 40 g gemahlenden Mandeln
- Plätzchen aus Mürbeteig lassen sich grundsätzlich gut mit glutenfreiem Mehl backen

Natürlich süßen

Dattelzucker:

- besteht aus trockenen und vermahlenden Datteln
- hat einen leichten Eigenschmack mit dezenter Karamellnote
- ist gut zum Backen geeignet
- löst sich nicht in Flüssigkeiten auf
- reich an Ballast- und Mineralstoffen
- hat eine dezentere Süßkraft als Haushaltszucker

Kokosblütenzucker:

- wird aus dem Nektar der Blüten der Kokospalme gewonnen
- Achtung: Nur selten nachhaltig und ökologisch produziert
- hat einen niedrigen glykämischen Index (lässt den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen)
- kann 1:1 wie Haushaltszucker verwendet werden
- hat einen intensiven karamelligen Geschmack
- gleicht in seiner Süßkraft der von Haushaltszucker



Natürlich süßen

Dicksäfte:

- haben einen hohen Anteil an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium und sind damit gesünder als Haushaltszucker
- es handelt sich um hochkonzentrierte Fruchtsäfte
- ist etwa doppelt so süß wie Zucker
- je nach Menge muss die Mehlmenge angepasst werden
- nur bedingt zum Plätzchenbacken geeignet

Xylit:

- findet sich natürlicherweise in Früchten, Gemüse und Birkenrinde
- hat eine ähnliche Süßkraft, wie Haushaltszucker
- entfaltet beim Verzehr einen leicht kühlenden Effekt auf der Zunge
- hat eine antikariogene Wirkung
- bei übermäßigem Verzehr kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen
- **Tödlich giftig für einige Tierarten, wie Hunde und Katzen!**



Natürlich süßen

Erythrit:

- kommt in reifen Früchten, Wein, Käse und Pistazien vor
- wird durch Fermentierung gewonnen
- hat etwa 70 % der Süßungskraft von Haushaltszucker
- hat eine antikariogene Wirkung
- bei übermäßigem Verzehr kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen

Tipps und Tricks für die richtige Ausstattung

Grundausrüstung:

- Plätzchenformen
- Kuchenrost
- scharfes Messer
- Teigrolle
- Backmatte
- Handmixer
- Sieb



Tipps und Tricks für die richtige Ausstattung

Dekoration:

- Pinsel
- Spritztülle mit verschiedenen Aufsätzen

Basic-Zutaten:

- gehackte und gemahlene Nüsse
- Apfelmark
- Mehl nach Belieben
- Backkakao
- Süßungsmittel nach Belieben
- Konfitüre
- Gewürze wie Vanille, Anis, Zimt, Kardamom, Piment





Rezept Vanillekipferl



Du brauchst für 2 Backbleche:

- 250 g Mehl
- 120 g Zucker
- 200 g weiche Margarine
- 125 g abgezogene gemahlene Mandeln
- 1,5 EL Apfelmus
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Msp. Backpulver

Zum Bestäuben:

- 50 g gesiebter Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker

So geht's:

- Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Mixers zu einem Teig verarbeiten.
- Für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
- Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte in fingerdicke Stränge ausrollen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
- Die Enden spitz zulaufen lassen und mondformig biegen.
- Die Vanillekipferl für 13-15 Minuten backen.
- Die noch heißen Plätzchen mit der Puderzuckermischung bestäuben.





Rezept Elisen-Lebkuchen



Du brauchst für etwa 30 Lebkuchen:

- Backoblaten (7 cm Durchmesser)
- 6 EL Apfel-Bananen-Mark
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 170 g Zucker
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g Orangeat
- 100 g Zitronat
- 2 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- zur Deko: Zuckerguss oder Zartbitterkuvertüre

So geht's:

- Den Backofen auf 150 g Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.
- Den Teig zu Kugeln formen und auf den Backoblaten verteilen.
- Für 18 Minuten backen und nach dem Backen nach Belieben verzieren.





Rezept Lieblingsstücke



Du brauchst:

- 300 g Mehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 120 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Margarine
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- Marmelade nach Geschmack

So geht's:

- Aus allen Zutaten, bis auf die Marmelade, einen Knetteig herstellen.
- Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen
- Kugeln mit einem Durchmesser von etwa 3 cm formen und eine Vertiefung in die Mitte drücken.
- Marmelade in die Vertiefung geben und die Plätzchen für 15 Minuten backen.

Lass es dir schmecken!

