

Wertvolle Tipps zum Video "Süße Versuchung"

Vegan backen ist einfach

- Vegan backen ist wirklich einfach, ich behaupte, sogar weit einfacher, als mit Ei-Schnee und Dotter und Butter zu hantieren und zu mixen. Du brauchst lediglich eine Rührschüssel, einen Messbecher und einen Suppenlöffel, keinen elektrischen Mixer.

Ich kenne viele Menschen, die früher nie etwas gebacken haben, aber seit sie vegan leben und das erste Backrezept ausprobiert hatten, sind sie zu richtigen Back-Fans geworden.

Sobald du mal einige Backwerke gemacht hast, bekommst du ein gutes Gefühl, wie dickflüssig der Teig sein soll, damit er fluffig aufgeht und dein Kuchen köstlich schmeckt.

Dann kannst du selbst kreativ werden und verschiedene Zutaten wie Nüsse, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Birnen, Zwetschken, einfach alles, was man so gerne in einem Kuchen drin hätte, dazu mischen.

Der Whoopers-Teig

- Der Teig für diese Whoopers ist eher sehr dickcremig, aber falls du aus dem Teig Muffins oder einen Kuchen backen möchtest, brauchst du nur etwas mehr Pflanzencuisine (Pflanzensahne) dazu geben (etwa 50 ml), damit der Teig flüssiger wird, und ca. 25 Minuten backen.

Welches Backpulver ist am Besten?

- Für vegane Teige braucht man ein bisschen mehr Backpulver, verwende da immer ein Reinweinsteinbackpulver aus Bio-Anbau, das schmeckt dann aus dem Backwerk nie hervor. Billige künstliche Backtriebmittel sind oft sehr scharf und verderben den feinen Geschmack, wenn man so viel davon ins Backwerk mischt.

Tipps zur richtigen Back-Zeit

- Als ich anfing, vegan zu backen, habe ich oft Backwerke ein bisschen zu lange im Backrohr gelassen. Dann werden sie aber eher zu trocken innen und sie schmecken viel besser, wenn man genau den richtigen Zeitpunkt erwischt, wenn der Teig gerade durchgebacken ist.

Gerade bei den Whoopers kann man sicher sein, dass sie nach der angegebenen Backzeit im Rezept fertig sind, auch wenn sie noch weich erscheinen. Beim Auskühlen werden sie fester und sollen doch innen noch weich bleiben.

Trick fürs Backpapier

- Um Backformen, Backbleche und Tortenformen mit Backpapier gut auslegen zu können, mache ich mit einem feuchten Schwamm immer die Innenwände leicht nass, lasse überschüssiges Wasser dann wieder ablaufen und „klebe“ förmlich das Backpapier in die Form hinein. Das hat den Vorteil, dass der Teig beim Hineingießen oder Kekse beim Drauflegen das Backpapier nicht verschieben können.