

Na also-
geht doch!

LASS DIE SAU RAUS

VEGANE WEIHNACHTSBÄCKEREI

WEIL TIERLIEBE EINFACH SCHMECKT...



ILLUSTRATED BY MYRIAM TEISSL

LASS DIE SAU RAUS VEGANE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Schön, dass du dich für die Möglichkeit öffnest, deine Weihnachtskekse ohne tierische Produkte zu zaubern. Darin möchte ich dich so gut es geht unterstützen. Meine Super-Mam hat einige Rezepte gezaubert, die wirklich lecker sind. Ein paar kommen auch von mir. Du kannst die Rezepte natürlich ändern, z.B. statt normalem Zucker eine andere Süße verwenden oder statt Margarine ein anderes Fett (Kokosöl zum Beispiel). Was du beim Verändern der Rezepte beachten musst, ist dass der Geschmack und die Konsistenz der Masse sich verändern wird. Kokosöl zum Beispiel, wird hart nach dem Abkühlen, Margarine hingegen bleibt eher weicher.

Probier dich einfach mal aus! Und sollte etwas daneben gehen, schau dir das letzte Rezept in diesem PDF an! Du wirst überrascht sein, was man aus einem mal missglücktem Keks noch so machen kann - nachhaltig aufwerten nenn ich das;o) Also wenns mal nicht so klappt, wie du dir das vorstellst, hab ich schon einen coolen Plan für dich vorbereitet!

Und jetzt viel Spaß beim Kekse backen - und vor allem dann beim Essen!



ORANGENHERZEN (Siehe Zubereitung, Teig gerne vorher zubereiten, damit er im Kühlen rasten kann)

ZUTATEN

300 g Mehl
 100 g Staubzucker
 2 Vanillezucker oder 1 Vanilleschote
 1 Prise Salz
 200 g Margarine (könnt auch Kokosöl oder Rapsöl nehmen, die Kekse werden dadurch allerdings ein bisschen anders)
 100 g Mandeln, geriebene und geschälte Orangenschale oder Orangenmarmelade für die Füllung
 1-3 EL Sojamilch

ZUBEREITUNG

Mehl auf das Backbrett sieben, alle Zutaten dazu geben und zu einem Teig kneten. Eventuell noch 1-3 EL Sojamilch dazugeben, damit der Teig nicht zu bröcklig ist und gut zusammenhält. Am Besten 1-2 Stunden in den Kühlschrank geben (Nutzt den kostenfreien Naturservice-Kühlschrank - die Terrasse oder den Balkon. Das benötigt keine Energie). Teig ausrollen, Herzen ausstechen und bei 175-180° für 12-15 Minuten backen. Nach dem Auskühlen 1 Keks mit Marmelade bestreichen, einen 2. darauf geben und mit Zitronen- oder Orangenlasur bestreichen. (Siehe unten)

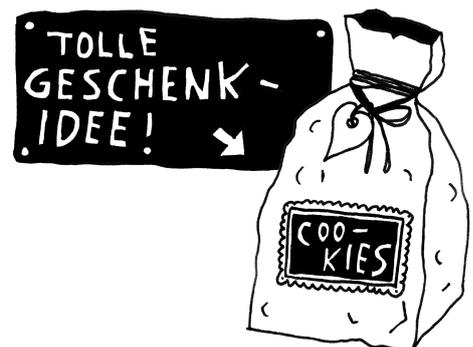
ZITRONEN-/ORANGENGLASUR

ZUTATEN

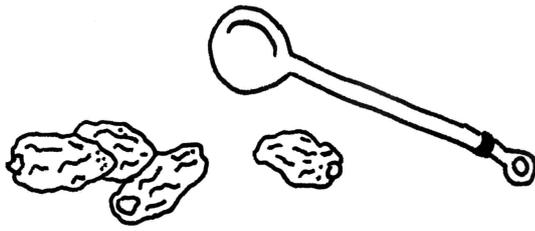
Ca. 100-150 g Staubzucker
 Zitronensaft oder Orangensaft

ZUBEREITUNG

Zutaten mischen und so lange im heißen Wasserbad rühren, bis eine cremige Masse entsteht.



SCHNEEFLOCKEN



ZUTATEN

250 g Margarine
100 g Staubzucker (und etwas mehr zum Dekorieren)
3 Vanillezucker (oder 1 Vanilleschote)
120 g Mehl
250 g Kartoffelmehl
2 EL eiskaltes Wasser
1 Tafel vegane Schokolade (optional)

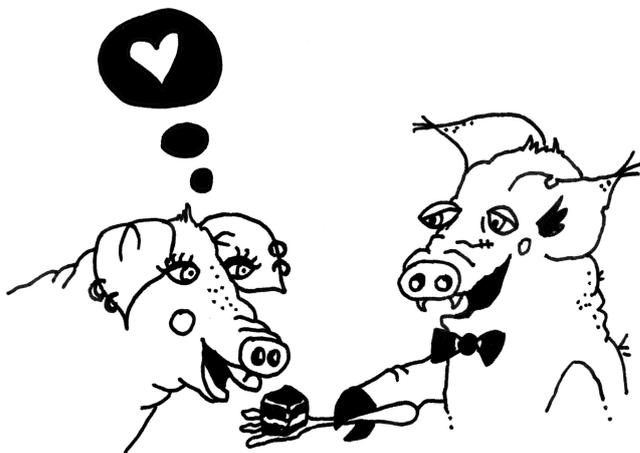
ZUBEREITUNG

Margarine, Staubzucker und Vanille schaumig rühren, dann Mehl und Kartoffelmehl darunter sieben und das eiskalte Wasser dazugeben. Kalt stellen für 10-15 Minuten. Kirschgroße Kugeln formen und mit der Gabel leicht eindrücken, um ein leichtes Streifenmuster einzuprägen. Auf Backblech legen und bei 170-180° ca. 8 Min. hell backen. Noch im heißen Zustand mit Staubzucker bestreuen. Falls du vegane Schokolade hast, kannst du diese schmelzen und den halben Keks darin eintunken. Schmeckt auch sehr lecker.

SPEKULATIUSKEKSE

ZUTATEN

200 g Dinkelmehl
100 g pflanzliche Margarine
75 g brauner Zucker
1 TL Vanillezucker
2 EL pflanzliche Milch
1 Msp. Salz
1 TL Zimt
1 TL Nelkenpulver
1 TL Kardamom
1/2 TL Muskatnuss, gerieben



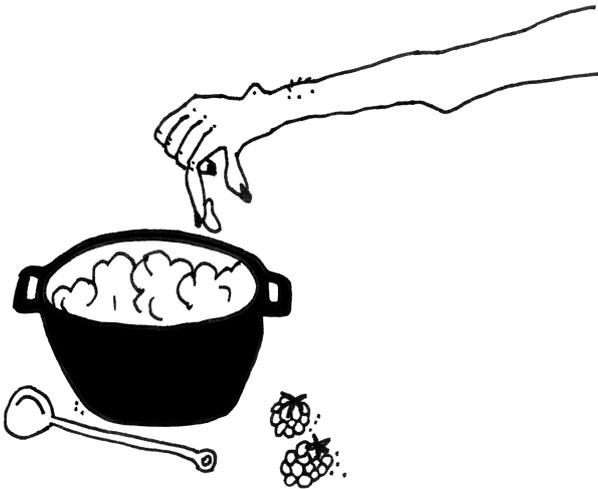
ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten gut mischen. Stelle die Margarine in warmes Wasserbad, damit sie weich wird und gib sie zusammen mit der pflanzlichen Milch zur Masse. Knete alles gut und lass den Teig für ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen (oder wieder im kostenfreien Naturservice-Bereich). Heize den Backofen auf 175° vor. Treibe den Teig auf einem Backpapier in dünnen Keksschichten aus, stich mit der gewünschten Kekform die Kekse aus und backe sie für ca. 8-10 Minuten

WALNUSSTALER

ZUTATEN

300 g Mehl
180 g Zucker
200 g Margarine
150 g geriebene Walnüsse (auch mit anderen Nüssen möglich)
1 Vanillezucker (oder Vanilleschote)
1 Prise Salz
1 TL Rum
1 Msp. Zimt
1-2 EL Sojamilch Marillen- oder Himbeermarmelade zum Befüllen
Eventuell Streusel oder Schokoglasur zum Verzieren



ZUBEREITUNG

Vermische zuerst alle trockenen Zutaten gut, während du die Margarine in einem warmen Wasserbad etwas weicher werden lässt. Gib alle flüssigen Zutaten zur Trockenmischung und knete sie zu einem Teig.

Ca. 1 Stunde kühl ziehen lassen.

Teig dünn ausrollen, Taler mit einer runden Form ausstechen und bei ca. 170-180° für 6-7 Minuten backen.

Die Hälfte der Kekse mit Marillen- oder Himbeermarmelade bestreichen und wenn gewünscht mit Glasur verzieren.

CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT NÜSSEN

ZUTATEN

120 g dunkle vegane Schokolade (oder Schokotropfen)
50 g Lieblingsnüsse (Haselnüsse, Erdnüsse...)
300 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 Prise feines Salz
1 Prise grobes Salz
80 g Rohrzucker
70 ml Pflanzendrink (Hafer ist am Nachhaltigsten)
1 Vanilleschote (Mark/Pulver)
110 g Kokosöl (oder auch pflanzliche Margarine)
Etwas Fett für das Blech

ZUBEREITUNG

Schokolade und Nüsse in grobe Stücke hacken. Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, die Prise feines Salz (nicht das grobe), Rohrzucker und Vanillepulver gut verrühren. Kokosöl im warmen Wasserbad verflüssigen, Pflanzendrink dazu geben und ein wenig vermischen. Die flüssigen Zutaten zur trockenen Mischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Schokoladenstücke und gehackte Nüsse am Ende unterheben. Backofen auf 180°C Ober- /Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche einfetten und Teigkugeln formen. Diese mit etwas Abstand auf die gefetteten Bleche legen, leicht flach drücken, grobes Salz darüber streuen und für ca. 15 Minuten backen



GOOD MOOD POWER BALLS

ZUTATEN

100 g weiche Datteln, entsteint

120 g Erdnüsse

1 Prise Salz

Schokolade oder Kokosraspel optional als Verzierung

ZUBEREITUNG

Datteln klein hacken und mit der Gabel zerdrücken, so gut es geht, bis eine klebrige Masse entsteht. 100g der Erdnüsse in einem Mixer mixen, bis sie fein sind, aber noch nicht zu Erdnussmus geworden sind. Restliche Erdnüsse nur kurz mixen oder klein hacken, dass es grobe Stückchen sind. Alle Zutaten miteinander vermischen und gut durchkneten. Kleine Kugeln formen und 1-2 Stunden kühl stellen. Wer mag auch mit Schokolade überziehen und mit Kokosraspeln verzieren.



WALNUSS-HAFERPLÄTZCHEN

ZUTATEN

200 g gemahlene Walnüsse
75 g Haferflocken
50 g Mehl
1 gehäufter TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker oder 1 Vanilleschote
1 TL geriebene Orangenschale
125 g Zucker
125 g Pflanzenmargarine

ZUBEREITUNG

Gemahlene Walnüsse mit den Haferflocken, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Orangenschale mischen. Zucker und Pflanzenmargarine in einer extra Schüssel schaumig schlagen - gerne in einem leicht warmen Wasserbad, aber die Margarine nicht zu flüssig werden lassen. Die trockenen Zutaten dazu geben und zu einem Teig kneten. Backofen vorheizen auf 170° Ober- und Unterhitze. Backbleche mit Backpapier auslegen und kleine Häufchen/Kugeln mit genügend Abstand auf dem Blech verteilen, da die Plätzchen beim Backen auseinander gehen. Für 10-12 Minuten backen.

Oje, ein Rezept ist misslungen? Keine Panik, es gibt **IMMER** Lösungen!!

Lass mich dir eine wichtige Sache mit auf den Weg geben, die ich bereits oft in meinem Leben durch etwas harte Lektionen lernen durfte:

GLÜCKLICH SIND JENE, DIE NICHT WEGEN JEDEM SCHEIß IN PANIK AUSBRECHEN!!

(Unter „jedem Scheiß“ kannst du sehen, was du willst. Es könnte dich bereits ein misslungener Keks zum Platzen bringen, oder es kann ein richtig großer Grund sein, der dich durch die Decke gehen lässt. Glaub mir, ich kenn das auch, wenn ich nicht in meiner Mitte bin. Da wird eine Mücke schon mal schnell zum Elefanten...)

Also, wie gesagt, **NUR DU ENTSCHEIDEST, WIE SCHNELL DU AUF 180 BIST!!**

Es gibt für ALLES eine Lösung. Immer. Manchmal sind wir nur zu sehr damit beschäftigt, Opfer zu spielen und können daher die Lösungen nicht sehen...



Für eventuell missglückte Kekse, ist die Lösung natürlich sehr viel einfacher, als für viele andere Dinge. Mein Tipp ist und bleibt dennoch immer der: Trainiere dein Hirn, sich auf Lösungen zu fokussieren!! Dann werden auch die schwierigeren Themen, als Weihnachtskekse, plötzlich einfacher...

So, Schluss für heute mit meinem Persönlichkeits-Wachstumszeug - zurück zu den Keksen!

GLÜCK-IM-„UNGLÜCK“-LOLLIS

ZUTATEN

Alle „missglückten“ Kekse, Muffins oder Kuchen können verwendet werden (zu trocken, zu feucht, zu bröselig, zerfallen, was auch immer der Grund ist)

Nussmus nach Wahl (z.B. Erdnussbutter, Cashecreme, Mandelcreme,...)

Mögliche Toppings nach Wahl (vegane Schokolade jeder Art, Chiasamen, gehackte Pistazien, Kokosflocken, Aroniabeerenpulver,...)



ZUBEREITUNG

Missratene Kekse, Muffins oder Kuchen in einer Schüssel zerbröseln. 2 EL Nussmus Du bemerkst schon selbst, wie viel Nussmus es benötigt, damit die Masse zu einer festen Masse Teig geknetet werden kann. Kleine Kugeln formen, auf Holzspieße stecken. Schokolade im warmen Wasserbad verflüssigen und die Kugeln eintunken. Abkühlen lassen und je nachdem, welche Garnitur du drauf haben möchtest, im noch nicht „schokoharten“ Zustand, die Garnitur darauf geben.

Diese Kuchen-Lollis machen fast jeden missglückten Kuchen zu etwas Besonderem.

FROHE WEIHNACHTEN!!

Maggy