Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie kann man auf vegane Art backen?

Mo, 13.12.2021 - 09:59

Eier, Butter und Milch sind klassische Zutaten in Kuchen, Torten und Keksen. Eier beispielsweise halten den Teig zusammen und verleihen ihm Saftigkeit und eine appetitliche Farbe. Wer vegan backen möchte, muss jedoch ohne diese und andere Zutaten tierischen Ursprungs auskommen.

Um Eier zu ersetzen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Sehr bequem ist die Verwendung von fertigem veganem Ei-Ersatz, meist auf der Basis von Süßlupinenmehl, Johannisbrotkernmehl und gemahlenen Ölsaaten oder Maismehl. Dieses Pulver wird gemäß den Angaben auf der Verpackung mit Mineralwasser verrührt und dem Teig zugegeben.

Alternativ lässt sich ein veganes Bindemittel einfach selbst herstellen. Dafür wird ein Esslöffel Sojamehl mit zwei Esslöffeln Mineralwasser (mit Kohlensäure) verrührt. Oder zwei Esslöffel fein gemahlene Leinsamen werden mit vier Esslöffeln Wasser vermischt und kurz quellen gelassen.

„Auch Fruchtpüree eignet sich als Ei-Ersatz“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol. „Zerdrückte Bananen oder Apfelmus, in Kombination mit einem Teelöffel Pflanzenöl, binden den Teig und machen ihn locker und saftig. Zu beachten ist aber, dass Bananen einen Eigengeschmack haben, der nicht in jedem Rezept erwünscht ist.“ Im Allgemeinen ersetzt eine halbe zerdrückte Banane oder ein Esslöffel Apfelmus ein Ei, die genaue Menge hängt jedoch auch von den anderen Zutaten ab.

Wird Eischnee benötigt, kann anstelle von Eiklar Kichererbsenkochwasser, so genannte Aquafaba, steif geschlagen werden – also die Flüssigkeit aus einer Dose bzw. einem Glas gegarter Kichererbsen oder jene Flüssigkeit, in der man Kichererbsen selbst gegart hat. Für optimale Festigkeit werden je ein Teelöffel (Weinstein-)Backpulver und Johannisbrotkernmehl zugegeben. Ist eine gelbe Farbe erwünscht, hilft eine Prise gemahlene Kurkuma.

Um Kuhmilch zu ersetzen, stehen verschiedene vegane Alternativen wie Hafer-Drink oder Soja-Drink zur Verfügung. Anstelle von Butter kann rein pflanzliche Margarine, Kokosfett, Nussmus oder geschmacksneutrales Pflanzenöl (in diesem Fall werden nur drei Viertel der im Rezept genannten Menge benötigt) verwendet werden.