

GESCHMACKSWERKSTATT  
©MARINA WENDT



# VEGANE BACKIDEEN

SCHNELLE UND EINFACHE IDEEN ZUM  
FRÜCHSTÜCKEN, BACKEN UND SNACKEN

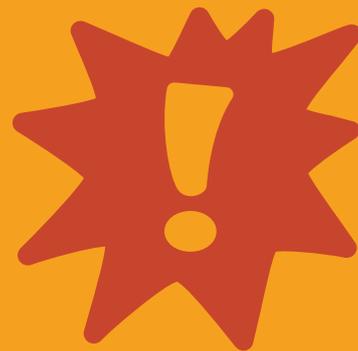
AUSGABE 1 IM SEPTEMBER 2020

## INHALTSANGABE

- ➔ PANCAKES
- ➔ EINFACHER KUCHENTEIG
- ➔ BIRNEN - DINKELSTANGEN

### Wissen to go:

*Die Rezepte können natürlich auch mit Milch zubereitet werden.*



*Verwende in deiner Küche lieber Rapsöl, da es ein gutes Verhältnis von Fettsäuren hat.*



*Vollkornmehle haben mehr Vitamine und Mineralstoffe, als herkömmliches Weizenmehl. Außerdem bringen sie viele Ballaststoffe mit und die halten dich länger satt und sind gut für deine Verdauung.*

# PANCAKES

FÜR 4 PERSONEN

*250 g Dinkelvollkornmehl  
400 ml Hafermilch  
2 Pck. Vanillezucker  
1/2 Pck. Backpulver  
Eine Prise Salz*



*Die Zutaten miteinander vermengen. Den Teig ein paar Minuten ruhen lassen.*

*Pfanne vorheizen und mit ein bisschen Rapsöl einschmieren.*

*Eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben. 3-4 Minuten warten, bis der Pancake fest ist und wenden. Wieder 3-4 Minuten goldbraun werden lassen.*



*Topping:  
Erdbeeren, Heidelbeeren,  
Ahornsirup, Schokostreusel*

# Einfacher Kuchenteig

für eine Springform 26cm

*1 Kg Obst*

*300 g Dinkelvollkornmehl*

*1 Pck. Backpulver*

*200 g Zucker*

*1 Pck. Vanillezucker*

*280 ml Hafermilch*

*100 ml Rapsöl*

*100 g gemahlene Mandeln*



*Gewähltes Obst waschen und ggf. in Stücke schneiden.*

*Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und gemahlene Mandeln in eine Rührschüssel geben.*

*Hafermilch und Öl dazu geben und rasch vermischen, bis ein homogener Teig entsteht.*

*Nun kannst du entweder den Teig in die Springform füllen und das Obst oben drauf verteilen oder zu hebst ein Teil des Obstes schon unter den Teig und lässt ein bisschen was fürs garnieren über.*



*Obst z.B.  
Rhabarber,  
Heidelbeeren,  
Äpfel, Birnen...*

*Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen.*

# Birnen - Dinkelstangen

für ca. 20 Stangen

*200 g Dinkelvollkornmehl*

*30 g feine Haferflocken*

*2 reife Birnen*

*60 ml Rapsöl*



*Die Birnen reiben und die  
restlichen Zutaten  
zugeben.*

*Zu einem geschmeidigen  
Teig kneten und kleine  
Stangen formen.*

*Diese kommen für ca. 10  
Minuten bei 180 Grad  
Umluft in den Ofen.*

*Schmeckt auch mit Äpfeln  
oder Bananen.*