

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei

### *Backen mit gutem Gewissen*

20 VEGANE BACKREZEPTE



Kuchen, Waffeln, Kekse oder Brownies - kann das vegan überhaupt schmecken? Ohne eine ordentliche Portion Butter, Milch und Ei? Und ob. Denn so manche süße Verführung kommt sowieso ganz von allein ohne tierische Lebensmittel aus und bei manch anderer wird einfach dies und das ersetzt. Und das ohne Verlust beim Geschmack.

Außerdem mal ehrlich - mit gutem Gewissen nascht es sich doch doppelt so gut, oder?

### **Zitronenkuchen**

So ein Kastenkuchen geht eigentlich immer und man ist definitiv immer auf der sicheren Seite. Und das auch, wenn er in der veganen Variante gebacken wird. Ohne Ei, ohne Butter, aber mit Sojamilch und ganz viel Zitrone ist Tanjas Kuchen super saftig und spritzig zugleich. [Zum Rezept](#)



[Zitronenkuchen](#) © Tanja Hauser | ihana

### **Rhabarber-Ingwer-Fruchtstücke**

Rhabarber, Rhabarber - bald bist du wieder da. Was übrigens auch bedeutet: Der Frühling ist da! Versuch dich dieses Jahr mal an einer neuen Kuchenvariante und back dir knusprige Schnittchen. Mit Mürbeteig aus Dinkelmehl und Haferflocken sowie Pistazien und Zimt für die geschmackliche Krönung. [Zum Rezept](#)



[Rhabarber-Ingwer-Fruchtstücke](#) © Lea Green | Veggies

### **Bananenbrot**

Antonias Bananenbrot macht gleich ein doppelt so gutes Gewissen: Es ist nicht nur vegan, sondern kommt auch noch ohne raffinierten Zucker aus. Die Bananen allein

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei

sorgen für die feine Süße im Brot. Auch nicht zu verachten: Ohne lange Zutatenliste ist der Teig außerdem ratzfatz zusammengerührt. [Zum Rezept](#)



[Bananenbrot](#) © Antonia Klocke | Antonellas Backblog

### Apfel-Hirse-Tarte

Maras Tarte ist der beste Beweis, dass man es auch beim Naschen nicht immer übertreiben muss. Statt Zucker kommt Erythrit in die Tarte und statt Weizenmehl Dinkelvollkornmehl. Dazu noch Haferflocken, Hirse, Mandeln, Erdnussmus und saftiger Apfel - fertig ist die Nascherei mit ganz vielen Nährstoffen im Gepäck. [Zum Rezept](#)



[Apfel-Hirse-Tarte](#) © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Dattel-Waffeln

Das Schöne an Waffeln: Du musst nicht bis zum Nachmittag warten, um dir eine zu gönnen. Zum Frühstück dürfen sie auch schon auf den Teller. Extra saftig werden sie übrigens mit einer guten Portion Kokosjoghurt im Teig. Aber das Allerallerbeste: Toppen kannst du sie mit allem, wonach dir gerade ist. Obst, Sirup, Schokoladensauce, Sahne ... Hauptsache vegan. [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Dattel-Waffeln © Anna Röpfl | Teigliebe

### Heidelbeer-Haferflocken-Schnitten

Wenn du Klaras Liebe zur kleinen blauen Beere teilst, dann bist du bei ihrem Rezept genau richtig. Denn das Beerchen ist der Star auf den Knusperschnitten und kommt neben Haferflocken, Cashewbutter, Chiasamen und Zimt geschmacklich besonders gut zur Geltung. [Zum Rezept](#)



Heidelbeer-Haferflocken-Schnitten © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

### Upside-Down-Schokoladenkuchen mit Birne

Die Zutatenliste muss nicht immer ellenlang sein, damit am Ende ein Prachtstück von Kuchen auf dem Teller landet. Ein paar ausgewählte Zutaten in der richtigen Kombination machen genauso viel her. Aber das besondere i-Tüpfelchen bei Stefanies Kuchen: Der zuckersüße Karamell, in dem die Birnen baden. [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Upside-Down-Schokoladenkuchen mit Birne © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Saftige Bananenbrot-Apfel-Brownies

Manchmal kann man sich ja nicht so recht entscheiden. Kuchen oder Kekse? Vanille oder Schokolade? Oder auch: Brownies oder Bananenbrot? Dann muss man nur etwas kreativ werden und sich einfach beides in einem backen. So wie Lena. Das Ergebnis: eine süße Verführung mit Aroma pur! [Zum Rezept](#)



Saftige Bananenbrot-Apfel-Brownies © Lena Pfetzer | Lenaliciously

### Gesunde Müsli-Cookies

Wenn die Zeit morgens mal wieder davonrennt: Schnapp dir einen knusprigen Müsli-Cookie. In Milch getunkt ist er zwar fast noch besser, aber die Milch ist eben kein Muss. Mit Haferflocken, Chiasamen, Cranberries, Walnüssen, Apfelmus und getrockneten Aprikosen backst du dir gemütlich am Vortag dein Frühstück to go. [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Gesunde Müsli-Cookies © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Mini-Marmor-Gugls

Selbstgemachte Snacks schmecken einfach am besten. Ist einfach so. Das könnte daran liegen, dass man weiß, was drinsteckt. Oder auch, weil ein klein wenig Stolz mitschwingt. Egal warum, ausprobieren solltest du es auf jeden Fall. Verenas kleine Mini-Gugl für den süßen Snack zwischendurch sind dafür bestens geeignet. [Zum Rezept](#)



Mini-Marmor-Gugls © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

### Spekulatius-Bananenbrot

Die Niederländer haben uns wieder einiges voraus. Den ganzjährigen Spekulatiusgenuss zum Beispiel. Du musst also nicht von Januar bis November auf das wohlige Gewürzaroma verzichten. Du kannst es dir in Form eines saftigen Bananenbrots auch im Hochsommer zum Kaffeeklatsch unter der Sonne gönnen. [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



[Spekulatius-Bananenbrot](#) © Ela | Transglobal Pan Party

### Double Chocolate Brownies

7 Zutaten, 1 Backform und großen Browniehunger sind alles, was du nächstes Wochenende brauchst. Denn mit Mehl, Zucker, Zartbitterschokolade und Apfelmark backst du dir in Windeseile super fudgy Brownies, die dem Original glatt die Show stehlen. [Zum Rezept](#)



[Double Chocolate Brownies](#) © Jennifer Stein | Tulpentag

### Peanutbutter Chocolate Cheesecake

Lass es dir auf der Zunge zergehen: Erdnussbutter. Schokolade. Käsekuchen. Wenn du jetzt noch nicht überzeugt bist, dann hilft nur noch der Klick aufs Rezept. [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Peanutbutter Chocolate Cheesecake © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Schoko-Bananen-Cupcakes

Sylvanas Cupcakes sind nicht nur an Ostern der Renner. Lässt du die kleinen Zuckereier on top weg, machen sie das ganze Jahr über eine gute Figur auf dem Kuchenteller. Und da sie außerdem easypeasy zubereitet sind, stehen sie ab jetzt wahrscheinlich öfters bei dir auf dem Tisch. [Zum Rezept](#)



Schoko-Bananen-Cupcakes © Sylvana Kiehr | Sylvie's Lifestyle

### Schokoladenkuchen mit Süßkartoffeln

Wenn dein Schokoladenkuchen so richtig schön knetschig ist, hast du alles richtig gemacht. Dafür brauchst du eigentlich nur Gülsahs Rezept. Dank cremigen Süßkartoffeln erhält der Kuchen nicht nur natürliche Süße, sondern wird auch wunderbar fudgy. Na gut, ein paar süße Datteln tragen auch noch ihren Teil dazu bei ... [Zum Rezept](#)

## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Schokoladenkuchen mit Süßkartoffeln © Gülsah Akkaya | Sommermadame

### Saftige Mandelkekse mit Amazake

Wenn du bei deinen Gästen mal wieder auftrumpfen möchtest, deine Zeit aber knapp bemessen ist, dann könnten Corinnas 20-Minuten-Kekse genau das Richtige für dich sein. Das Besondere: Sie werden mit Amazake gebacken - einem süßen Sake, der eine alkoholfreie Vorstufe des Reisweins ist. Die zweite Besonderheit: Die volle Ladung Mandelgeschmack. [Zum Rezept](#)



Saftige Mandelkekse mit Amazake © Corinna Frei | Schüsselglück

### Chocolate Matcha Cake

Wenn wir schon bei japanischen Geheimzutaten sind, dann machen wir doch gleich weiter. Sarah verfeinert ihren Schokoladenkuchen mit Matcha, einem japanischen Grüntee, der für eine besondere Geschmacksnote sorgt,

die hervorragend zu Vanille, Mandelmilch, Banane und Kakao passt. [Zum Rezept](#)



Chocolate Matcha Cake © Sarah Lausch | One Slice More

### Peanut Butter Chocolate Chip Cookies

Es muss nicht immer die klassische Butter im Keksteig sein. Olivenöl macht sich darin ebenso gut. Genauso wie Ahornsirup statt Zucker und Dinkel- statt Weizenmehl. Überzeug dich selbst! [Zum Rezept](#)



Peanut Butter Chocolate Chip Cookies © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Schokoladenkekse

Wenn Kakao auf Vanille trifft, kann nur etwas Gutes dabei herauskommen. So auch bei Monika, die das Traumduo zu knusprigen Cookies verbacken hat. Fehlen nur noch ein gutes Buch, eine heiße Tasse Tee und dein Sofa - und schon ist der Nachmittag eine Runde Sache. [Zum Rezept](#)



## Vegan backen – 20 Rezepte ohne Butter, Milch und Ei



Schokoladenkekse © Monika Hinnemann | Süße Zaubereien

### Saftiges Apfelbrot mit Nüssen

Dass Bananenbrot einfach himmlisch ist, hat sich ja bereits herumgesprochen. Aber hast du auch schon mal ein Scheibchen Apfelbrot probiert? Solltest du. Zusammen mit Haselnüssen, Mandeln und einer ordentlichen Portion Gewürze macht es dem Bananenklassiker mächtig Konkurrenz. [Zum Rezept](#)



Apfelbrot mit Nüssen