

Veganer Mürbeteig: Das 4-Zutaten-Grundrezept

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Tarte

250 g Dinkelmehl
125 g festes Kokosöl
50 ml sehr kaltes Wasser
1 Prise(n) Salz

Optional für süße Varianten
2 Esslöffel Zucker

Besonderes Zubehör
Küchenmaschine
Tarteform

Zarter Mürbeteig ohne Butter? Ja, das geht! Denn veganer Mürbeteig lässt sich ganz einfach mit Kokosöl machen. Mit diesem Grundrezept wird der Teig auch ohne tierische Produkte herrlich blättrig und kann herzhaft und süß zu Kuchen, Quiche & Co. verarbeitet werden. Probier doch mal diese vegane Quiche! Du magst es lieber süß? Dann ist dieser rein pflanzliche Apfelkuchen mit Zimtstreuseln genau das Richtige für dich. Veganer Mürbeteig ist so schön vielseitig - viel Freude beim Entdecken!

- 1 -

In einer großen Rührschüssel Mehl mit Salz und gegebenenfalls mit Zucker mischen.



- 2 -

Kaltes Kokosöl in kleine Stückchen schneiden und mit den Knethaken eines Handmixers oder einer Küchenmaschine in die Mehlmischung einarbeiten, bis das Ganze krümelig ist.



Veganer Mürbeteig: Das 4-Zutaten-Grundrezept

- 3 -

Wasser (es muss richtig kalt sein) dazugeben und nur so viel vermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht.

- 4 -

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und schnell - damit das Kokosfett nicht schmilzt - zu einer Scheibe pressen. Dann den Teig in einem Plastikbeutel für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank legen.



- 5 -

Danach zum gewünschten Gebäck verarbeiten. Die Backzeit richtet sich nach der jeweiligen Füllung. Eine Quiche mit Eimasse braucht z.B. etwa 30 Minuten bei 180°C. Soll der Teig ohne Füllung blindgebacken werden, benötigt er nur 10 Minuten.

