

Vegan backen: So backst du ohne tierische Erzeugnisse



Vegan backen bedeutet vor allem eines: Trotz Alternativen zu Butter, Eier und Milch musst du niemals auf Genuss verzichten. Es gibt eine Vielzahl an Ersatzprodukten, die sich hervorragend zum Backen von Kuchen, Brot, Muffins, Pizza und Co. eignen. Ob Pflanzendrinks, Sojasahne, Apfelmus oder Chia Samen - es lohnt sich, die **veganen Alternativen** auszuprobieren. Ob dir das vegane Backen garantiert gelingt? Definitiv - du musst nur wissen, wie! In unserem Guide informieren wir dich darüber, wie du ohne tierische Erzeugnisse leckere Back-Kreationen zaubern kannst.

Welche Funktion haben Eier beim Backen?

Egal, ob du grundsätzlich vegan isst, deinen **Eierkonsum** einfach reduzieren möchtest, jemand im Freundes- und Familienkreis vielleicht an einer **Eierallergie** leidet oder du ganz einfach keine Eier mehr im Kühlschrank hast – es gibt viele Gründe für das **Backen ohne Ei**. Zu beachten ist nur, dass Eier je nach Speisenart eine andere Funktion erfüllen. Es reicht also nicht ein Ersatz für alle Zwecke. Die Funktionen von Eiern kurz im Überblick:

- **Bindemittel:** Eier sind ein natürliches Bindemittel und halten Mehl, Zucker etc. zusammen, sodass ein geschmeidiger Teig entsteht.
- **Lockerungsmittel:** Eier lockern Kuchen- und Brotteig auf, damit sie etwas luftiger sind.
- **Feuchtigkeitsspender:** In Teigen ohne oder mit nur sehr

wenig anderer Flüssigkeit wirken Eier als Feuchtigkeitsspender, zum Beispiel in Mürbeteig.

- **Verdickungsmittel:** Vor allem Saucen und Pudding verleihen Eier die nötige Dichte und Cremigkeit.
- **Farb- und Geschmacksgeber:** Eier bzw. das Eigelb ist in einigen Nudelsorten und in Gebäck ein wichtiger Geschmacksgeber.

Die gängigsten Ersatzprodukte für das Backen ohne Ei

Mit diesen Grundlagen im Hinterkopf kannst du nun den passenden Ersatz auswählen:

Leinsamen

Leinsamen sind fein gemahlen ein hervorragendes **Bindemittel**. Um ein Ei in Muffin-, Brot- oder Plätzchenteig zu ersetzen, einfach 1 Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser mischen.

Chia Samen

Chia Samen haben eine ähnliche Wirkung wie Leinsamen und müssen ebenfalls gemahlen werden. Sie machen sich gut in Cookies, da sie für eine weiche, aber zusammenhängende **Konsistenz** sorgen. Hier gilt das gleiche Mischungsverhältnis wie bei Leinsamen.

Essig plus Natron

Diese Mischung eignet sich vor allem zum Backen von luftigem Kuchen. Sobald Essig und Natron miteinander vermengt werden, bilden sich Blasen, die sich beim Backen sogar noch vergrößern und so für einen leichten, **fluffigen Kuchen** sorgen. Und keine Angst, den Essig schmeckt man später nicht heraus. Den Selbstversuch kannst du mit unserem [Rezept für veganen Schokoladenkuchen](#) wagen. Generell gilt: 1 Ei lässt sich mit 1 Esslöffel Essig und 1 Teelöffel Natron ersetzen.

Stärkemehl

Stärkemehl lässt sich besonders vielseitig beim Kochen und Backen ohne Ei einsetzen, da es zum einen als Binde- und zum anderen als **Verdickungsmittel** wirkt. Kartoffel-,

Vegan backen: So backst du ohne tierische Erzeugnisse

Mais- oder andere Stärkemehle sind außerdem geschmacksneutral und eignen sich somit für süße Gerichte wie Pudding und auch für Herzhaftes, zum Beispiel für Gemüsebratlinge. Um ein Ei zu ersetzen, einfach 2 Esslöffel Mais- oder Kartoffelstärke mit 3 Esslöffeln Wasser mischen.

Backpulver

Backpulver ist eine bereits vorgefertigte Mischung aus unter anderem Natron, Stärke und einem Säuerungsmittel, die vor allem als **Treibmittel** eingesetzt wird. Bei Kuchenrezepten mit nur einem Ei kann man dieses oft einfach weglassen und durch ½-1 Teelöffel Backpulver ersetzen. So wird der Kuchen ebenfalls schön locker.

Seidentofu

Seidentofu ist im Gegensatz zu anderen Tofusorten besonders feucht und deshalb auch sehr geschmeidig. Diese **softe Konsistenz** verleiht er auch Muffins, Bagels oder Kuchen, z.B. Käsekuchen oder der Füllung von Quiche. Um ein Ei zu ersetzen, pürierst du ca. 50 g Seidentofu schön cremig in einem Food Processor.

Sojamehl

Waffeln oder Rührkuchen brauchen meistens mehr als ein Ei, damit sie wirklich soft werden. Wenn du stattdessen Sojamehl verwendest, solltest du jedoch darauf achten, den Anteil der anderen Flüssigkeiten zu erhöhen, da die Eier nicht mehr als zusätzlicher Flüssigkeitsspender dienen können. Generell gilt: 1 Esslöffel Sojamehl plus 1-2 Esslöffel Mineralwasser ergeben ein Ei.

Johannisbrotkernmehl

Alternativ zu Sojamehl kannst du als Ersatz für ein Ei auch 1 Esslöffel Johannisbrotkernmehl nehmen. Hier muss die **fehlende Flüssigkeit** ebenfalls durch Wasser, Milch o. Ä. ersetzt werden.

Frucht- und Gemüsepüree

Frucht- und Gemüsepürees dienen weniger der Bindung als dazu, den **Teig locker** und **saftig** zu machen. Statt einem Ei kannst du eine ½ Banane oder 75 ml Apfelmus verwenden. Für herzhaftes Gebäck eignen sich beispielsweise 75 ml Kürbispüree. Da Frucht- und Gemüsepürees selbst einen **hohen Flüssigkeitsanteil** besitzen, sollte jedoch nicht zu viel andere Flüssigkeit

hinzugegeben werden. Die Aromen von Obst und Gemüse lassen sich außerdem im fertigen Kuchen herauschmecken. Vor allem Bananen haben einen starken Eigengeschmack. Das sollte einen aber nicht abschrecken, immerhin geben sie so vor allem einfachen Kuchen eine besondere Note.

Sojasahne

Wer bei Blätterteigtaschen oder Hefeteig nicht auf den schönen **goldenen Glanz** verzichten möchte, kann das Gebäck vor dem Backen einfach mit einer Mischung aus 1 Esslöffel Sojasahne und 1 Esslöffel Öl bestreichen. Dann schmeckt's gut und sieht auch noch gut aus.

Grundrezept für Muffins backen ohne Ei

Verzichte nicht auf die kleinen Küchlein für zwischendurch! Dieses Grundrezept kannst du kinderleicht **mit Nüssen, Schokolade** oder **Früchten verfeinern**.

- 150 g Mehl
- 180 g Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 180 ml pflanzliche Milch
- 60 ml Öl

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mischen. Milch und Öl dazugeben und glatt rühren. Im heißen Backofen ca. 25-30 Minuten backen.

Welche Funktion hat Butter beim Backen?

Butter hat mehrere Funktionen beim Backen. Das Fett ist zum einen ein ausgezeichneter **Geschmacksverstärker**. Zudem unterstützt es die **Stabilität** von Gluten und die **Elastizität** von Teigen. Häufig stellt sich die Frage, ob man auch vegane Margarine oder Pflanzenöl anstatt Butter verwenden kann. Hier kommt es besonders auf die Art des Teiges an.

Die gängigsten Ersatzprodukte für das Backen ohne Butter

Vegan backen: So backst du ohne tierische Erzeugnisse

Vegane Margarine

Margarine eignet sich besonders gut für **Mürbeteige**. Sie lässt sich ähnlich wie Butter einfach verarbeiten. So gelingt auch das Kneten von Mürbe- und Plätzchenteig. Aber Achtung: Nicht jede Margarine ist vegan!

Pflanzenöl

In **Rührteigen** kann man anstatt Butter auch Öle verwenden. Hier werden vor allem neutrale Pflanzenöle wie **Sonnenblumen- oder Rapsöl** empfohlen. Es gilt: 100 g Butter werden durch etwa 80 g Öl ersetzt.

Apfelmus

Fruchtpürees machen Teige **geschmeidig**, da sie besonders viel Feuchtigkeit abgeben. Apfelmus ist beispielsweise sogar günstiger als Butter und in jedem Supermarkt erhältlich. Natürlich kannst du dein Apfelmus auch selbermachen. Allerdings musst du damit rechnen, dass das süß-säuerliche Fruchtpüree einen Eigengeschmack hat, der nicht mit dem von veganer Margarine oder Sonnenblumenöl zu vergleichen ist.

Nussmus

Ob Erdnuss-, Mandel-, Walnuss-, Haselnuss- oder Macadamiamus - wer die fein pürierten Nüsse als Butterersatz verwendet, erhält einen festen Teig, der besonders süßlich-nussig schmeckt. Selbstgemachtes Mandelmus ist sehr beliebt und wird häufig in veganen Backrezepten verwendet.

Pflanzlicher Joghurt oder Quark

Möchte man nur einen Teil des Fettes ersetzen, besteht auch die Möglichkeit, mit pflanzlichem Joghurt oder Quark zu experimentieren. Grundsätzlich ändert sich dadurch die Konsistenz des Teiges. Anstatt locker und fluffig, wird dieser eher weich und geschmeidig.

Kokosöl

Kokosöl ist besonders ergiebig und enthält weder Milchbestandteile noch Eiweiß. Das Aroma rundet viele vegane Backrezepte ab. Es gilt: 100 g Butter werden durch etwa 60 g Kokosöl ersetzt.

Grundrezept für Mürbeteig backen ohne Butter

Mürbeteig für Tartes, Pies oder Quiches lässt sich ebenfalls problemlos ohne Ei zubereiten.

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker (für herzhaften Teig Zucker weglassen)
- 100 g kalte vegane Margarine
- Eiswasser nach Bedarf

Mehl, Salz und Zucker vermischen. Kalte Margarine in Stückchen dazugeben und kurz verkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Etwas Eiswasser dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kaltstellen. Weiterverarbeiten wie im Rezept angegeben oder für Plätzchen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

Welche Funktion hat Milch beim Backen?

Milch hat ähnliche Funktionen wie Butter. Sie trägt zur Stabilisierung des Teiges bei und sorgt für eine weiche Konsistenz. Das Fett, das in der Milch enthalten ist, fungiert als Geschmacksträger. Zudem macht es den Teig geschmeidig und elastisch. In Kombination mit Hefe hat Milch einen wichtigen Einfluss auf die Gärung.

Die gängigsten Ersatzprodukte für das Backen ohne Milch

Pflanzenmilch

Kuhmilch lässt sich 1:1 durch **Mandel-, Reis-, Hafer-, Kokos-, Haselnuss-** oder **Sojamilch** ersetzen. Die alternativen Milchprodukte sind besonders aufgrund ihres süßlich-nussigen Aromas beliebt. Wenn du vegan backst, kannst du deinen Lieblings-Pflanzendrink für Kuchenteige, Cremes und Füllungen nehmen.

Pflanzlicher Joghurt oder Quark

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an **veganen Joghurtalternativen**, die auf Pflanzenbasis hergestellt werden. Bei Torten und Cupcakes, bei denen ein lockeres Frosting unverzichtbar ist, vermengst du einfach etwas Sojaquark mit Kokosmilch und Reissirup - schon hast du ein süßes Topping. Übrigens: Veganen Joghurt selbermachen, ist leichter als gedacht!

Pflanzenmilch mit Apfelessig

Du möchtest **Buttermilch** ersetzen? Auch dann kannst du auf Pflanzenmilch zurückgreifen! Gib einfach ein Zehntel

Vegan backen: So backst du ohne tierische Erzeugnisse

Apfelessig dazu oder mische Zitronensaft unter. Ein Beispiel-Rezept für vegane Buttermilch: Vermische 250 ml Sojamilch mit 2 EL Zitronensaft - nach wenigen Minuten gerinnt die Pflanzenmilch.

Vegane Sahne

Wer du beim veganen Backen und Kochen nicht auf Sahne verzichten möchtest, kannst du alternativ auch eine Pflanzencreme wählen. Zum **Aufschlagen** eignen sich vor allem **Kokos- und Mandelcreme**. Mische veganes Sahnesteig unter die Flüssigkeit und mixe sie ungefähr 3 Minuten lang.