



# Vegan-Leitfaden für Bäckereien

Hintergrundinformationen,  
Rezepte, Tipps und mehr



*Albert Schweitzer*  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt





# Inhaltsverzeichnis



<b>1.</b>	»Vegan« – was bedeutet das? .....	03
<b>2.</b>	Welche Vorteile bieten rein pflanzliche Produkte für Ihre Bäckerei? .....	04
<b>3.</b>	Grußbotschaft .....	06
<b>4.</b>	Best-Practice-Beispiele .....	08
<b>5.</b>	Warum Menschen sich pflanzlich(er) ernähren wollen .....	10
<b>6.</b>	Vorstellung der gängigsten Alternativen .....	13
<b>7.</b>	Tipps für erfolgreiches Marketing .....	15
<b>8.</b>	Rezeptvorschläge für die Praxis .....	19
<b>9.</b>	Workshop-Hinweise .....	29
	Impressum und Endnoten .....	30





# 1. »Vegan« – was bedeutet das?

VeganerInnen essen ausschließlich Lebensmittel pflanzlicher Herkunft. Das bedeutet, dass sie keine Produkte konsumieren, die von Tieren stammen (Fleisch, Eier, Milch, Honig) oder die mithilfe tierischer Erzeugnisse hergestellt wurden (z. B. mit Gelatine geklärte Säfte).

Einfach formuliert sind Produkte dann vegan, wenn auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine Zutaten oder Hilfsstoffe tierischen Ursprungs verwendet werden. Das gilt auch für Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme.

Wenn Sie die Rezepturangaben von Produkten eigenhändig prüfen, fallen Ihnen vielleicht Hinweise über mögliche Spuren tierischer Lebensmittel auf. Diese Hinweise beziehen sich auf Allergene, die unbeabsichtigt in Lebensmittel gelangen können, also nicht zur Rezeptur gehören. Solche Produkte können als vegan gekennzeichnet werden. Wenn Sie sich absichern möchten, können Sie Spuren als mögliche Allergene angeben.



Im Jahr 2016 hat die Verbraucherschutzministerkonferenz sich einstimmig auf eine Definition des Begriffs »vegan« geeinigt. Wenn entsprechende Produkte nicht dieser [Definition](#)<sup>1</sup> entsprechen, können sie von der Lebensmittelüberwachung beanstandet werden.





## 2. Welche Vorteile bieten rein pflanzliche Produkte für Ihre Bäckerei?

### Erweitern Sie Ihren Kundenstamm

Oft lassen sich Produkte bereits durch kleine Rezeptänderungen veganisieren. Ein Beispiel dafür ist der Ersatz von Butter durch pflanzliche Fette. Auch Sahne und Milch können einfach ersetzt werden (siehe S. 13). Dieser geringe Aufwand zeigt große Wirkung und erweitert Ihren Kundenstamm: Rein pflanzliche Produkte sind nämlich nicht nur für vegan lebende Menschen interessant, sondern auch für VegetarierInnen, FlexitarierInnen, Milch- und Ei-AllergikerInnen, laktoseintolerante sowie allgemein gesundheitsbewusste Kundinnen und Kunden.



### Schärfen Sie Ihr Nachhaltigkeitsprofil

64 % der Deutschen geben an, dass ihnen Nachhaltigkeit beim Lebensmitteleinkauf wichtig ist.<sup>2</sup> Erst danach folgen andere Faktoren wie ein angenehmes Ambiente (58 %) oder guter Service (54 %). Wenn Sie Ihr Nachhaltigkeitsprofil schärfen möchten, sind sie mit pflanzlichen Speisen gut beraten – denn die vegane Ernährung ist die ökologisch nachhaltigste Lebensweise<sup>3</sup>.



### Leichte und schnelle Verarbeitung von Zutaten

Rein pflanzliche Backwaren lassen sich schnell herstellen: Bei Rührmassen muss keine Butter schaumig geschlagen werden und auch das schrittweise Hinzufügen von Eiern fällt weg. Zudem müssen nicht alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Sie brauchen fürs vegane Backen keine komplizierten Maschinen oder Geräte: Eine Rührmaschine reicht! Es ist auch kein spezielles Fachwissen nötig, da die Grundzutaten bei Kuchen einfach nur zusammengerührt werden.



### Der Geschmack

Dank der großen Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel und der steigenden Anzahl veganer Alternativen kann eine pflanzliche Ernährung köstlich und voller Genuss gestaltet werden. Vegane Kuchen können in Ausnahmefällen ein anderes Mundgefühl haben als konventionelle Backwaren, sie schmecken aber genauso gut.

### Preisliche Vorteile

Nimmt man etwa die Kalkulation eines herkömmlichen Rührkuchens als Grundlage, ist der Vorteil der veganen Rezeptur offensichtlich:

#### Rein pflanzlicher Rührkuchen

- Zutaten: Mehl, Weinsteinbackpulver, Weizenpuder, Zucker, Salz, Zitrone, Pflanzenmilch, Pflanzenöl
- Vorbereitungsdauer inkl. Wiegen der Zutaten: 5:35 min.
- Preis pro Kilogramm Rührmasse: 1,45 €

#### Rührkuchen mit tierischen Zutaten

- Zutaten: Butter, Zucker, Eier, Mehl, Weinsteinbackpulver, Milch, Zitrone, Salz
- Vorbereitungsdauer inkl. Wiegen der Zutaten: 8:40 min.
- Preis pro Kilogramm Rührmasse: 2,21 €

# 3. Grußbotschaft

Liebe Bäckerinnen und Bäcker,

Handwerk, Qualität und Persönlichkeit – für diese Werte stehen die Deutschen Innungsbäcker seit jeher. Als wir im Oktober 2020 mit unserer neuen IN-Bäcker-Kampagne an die VerbraucherInnen herangetreten sind, zeichnete sich schnell ab, dass diese zeitlosen Grundpfeiler des Bäckerhandwerkes nach wie vor auch bei unseren KundInnen gefragt sind: Tradition, Regionalität, Liebe zum Handwerk und Leidenschaft fürs Backen sind bei ganz vielen Menschen noch immer „in“.

Für mich persönlich ist es höchst spannend zu beobachten, wie die einzelnen InnungsbäckerInnen diese Werte für sich interpretieren und leben. Wir sind eine so vielfältige und bunte Gemeinschaft und ziehen doch alle an einem Strang: Wir wollen unseren KundInnen, die unserer Arbeit und unserem Können seit Jahrhunderten vertrauen, stets das Beste bieten – eben mit echter Liebe zum Handwerk und großer Leidenschaft fürs Backen.

Bei vielen von uns gesellt sich zu diesen Werten auch die Freude am Ausprobieren von Neuem. Ein Trend von vielen ist dabei der Wunsch nach alternativen und nachhaltigen Ernährungskonzepten. Es gibt von verschiedenen Verbrauchergruppen eine Nachfrage nach vegetarischen oder veganen Lebensmitteln.

Ich sehe dies als eine Chance für unsere Bäckergemeinschaft, in unserem Sortiment auch an diese Zielgruppe zu denken. Vieles von dem, was wir in unseren Bäckereien anbieten, spielt uns dabei gut in die Karten – denken Sie nur an die zahlreichen Brot- und Brötchensorten, die ja schon per se ganz ohne tierische Produkte auskommen. Und was das Gebäck- und Kuchensortiment anbelangt, macht es Ihnen ja vielleicht Spaß, mal eine Alternative zu versuchen. Es könnte sogar sein, dass Sie sich damit einen Wettbewerbsvorteil verschaffen – indem Sie Ihren KundInnen Innovation neben der gelebten Tradition bieten. Die folgenden Best-Practise-Beispiele geben Ihnen einen kleinen Einblick.

Herzlichst,



Ihr Michael Wippler

Präsident des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks e. V.







## 4. Best-Practice-Beispiele

### Döringer's Backstube

Neben all ihren Broten und Brötchen backt die Döringer's Backstube in Mannheim auch Süßes vegan. Geschäftsführerin Nicole Döringer erklärt, warum:

»Vor etwa 4 Jahren haben wir begonnen, unser Sortiment nach und nach auf vegane Zutaten umzustellen. Ich selbst ernähre mich aus Tierchutzgründen vegan, sodass auch von mir der Anstoß zu der Umstellung kam. Dazu kam aber noch ein weiterer wichtiger Gedanke: Mein Mann und ich (beide in den Sechzigern geboren) haben zwei Söhne. Unsere Generation hat in einem unglaublichen Ausmaß der Erde und dem Klima geschadet, sodass wir unseren Kindern und den kommenden Generationen eine Erde hinterlassen, die wohl noch bewohnbar, aber nicht mehr so schön sein wird, wie wir sie kennen. Wir wollen jetzt einen Beitrag zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit leisten. Denn wir wissen, dass Massentierhaltung einen beträchtlichen Einfluss auf die Klimaerwärmung hat.

Voraussetzung für die weitestgehende Umstellung auf vegane Backwaren war für uns, dass unsere Qualität mindestens gleichbleibend oder

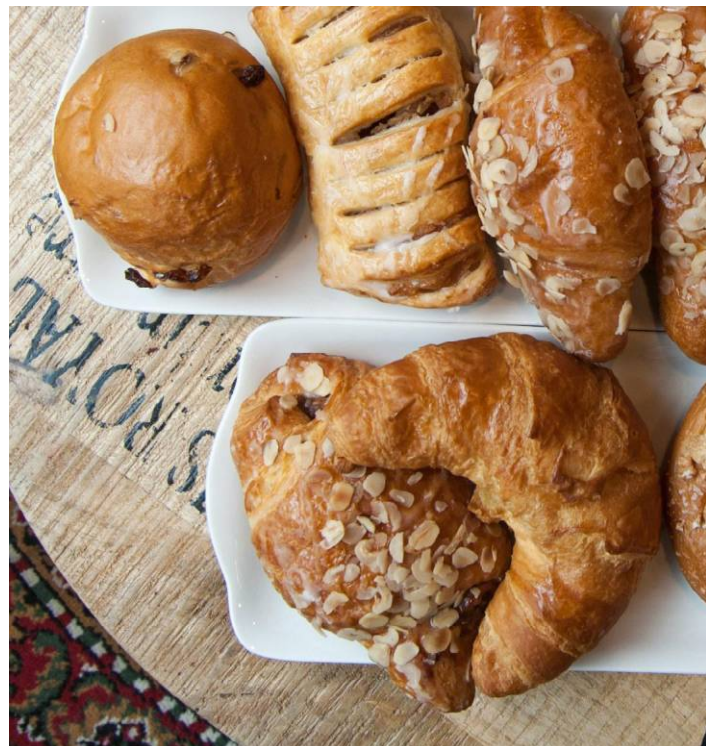


Foto: Döringer's Backhaus

„Wir bemerken, dass wir mit unseren veganen Kuchen den Nerv der Zeit getroffen haben. Viele Kunden – nicht nur die VeganerInnen – geben uns positive Rückmeldungen. Wir gewinnen auch Neukunden mit unserem veganen Kuchenkonzept, das wir stetig ausbauen.“ (Nicole Döringer)

sogar noch besser wird gegenüber der konventionellen Herstellung. Mit viel Geduld, Beratung, Durchhaltevermögen und Unterstützung in unserem Backstubenteam haben wir es geschafft, alle unsere Brote, fast alle unsere Brötchen (Ausnahme: Käselaugenstangen), fast alle unsere Süßteile und zum Teil auch Kuchen und Snacks vegan herzustellen. Wir sind dabei, immer weiter umzustellen.

Unsere Kunden sind größtenteils keine Veganer, obwohl sich natürlich besonders Veganer über Backwaren freuen, die lecker sind und die sie unbesorgt essen können. Alle anderen Kunden schätzen unsere hervorragende Qualität. Hinzu kommen Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen keine tierischen Produkte essen dürfen oder wollen. Die freuen sich natürlich auch über unser breites Angebot.«

### Bäckerei Förch

Die Bäckerei Förch aus Heilbronn hat zahlreiche vegane Brote und jeden Donnerstag vegane Kuchen im Angebot. »Nachhaltigkeit und Tierwohl sind Themen, die uns am Herzen liegen und für die wir uns gerne einsetzen«, erklärt Produktionsleiter Felix Gosch. »Langfristig versuchen

wir, immer mehr Produkte auf vegan umzustellen. Unsere Brote und Backwaren sind bereits vegan, jetzt arbeiten wir an den Konditoreiartikeln. Dabei gestaltet sich der Ersatz von tierischen Inhaltsstoffen einfacher als man glaubt!«



**baeckerei\_foerch** • Folgen



**baeckerei\_foerch** Den Tieren und der Umwelt zuliebe gibt es bei uns immer mehr vegane Produkte. Jeden Donnerstag findet ihr bei uns u. A. einen unglaublich saftigen Zitronenkuchen, der wirklich nach Zitronen schmeckt! 🍋

Auch unsere Marmor-Gugelhupf werden ab nächster Woche auf rein pflanzliche Zutaten umgestellt 🌱



Gefällt 46 Mal

23. JULI

Kommentar hinzufügen ...

Posten





## 5. Warum Menschen sich pflanzlich(er) ernähren wollen

Was bewegt Menschen dazu, sich pflanzlich(er) zu ernähren? Die Gründe dafür sind vielfältig. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor – wir werfen sozusagen einen »Blick in den Kopf der KundInnen«. So wissen Sie, wie Ihre potenzielle Kundschaft »tickt« und können Ihr Angebot und Ihre Werbung besser daran anpassen.

### Umwelt

- Gerade junge Leute entscheiden sich oft für eine pflanzliche(re) Ernährung, weil sie persönlich zum Umwelt- und Klimaschutz beitragen wollen. Denn die intensive landwirtschaftliche Tierhaltung gehört zu den [stärksten](#)<sup>4</sup> Ursachen des Klimawandels. Eine pflanzliche(re) Ernährung kann den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern.
- Pro Minute wird weltweit eine Waldfläche in der Größe von 35 Fußballfeldern abgeholzt. Bis zu 80 % aller Abholzungen finden zu landwirtschaftlichen Zwecken statt. Vor allem geht es darum, neue Weide- und Ackerflächen für die Fleisch- bzw. Futtermittelproduktion zu gewinnen.





### Gesundheit

- Umfragen ergeben immer wieder, dass viele Menschen ihren Konsum von Tierprodukten aus gesundheitlichen Gründen reduzieren. Denn eine pflanzenbetontere Ernährung kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, zum Beispiel bei [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#)<sup>5</sup>, [erhöhten Cholesterinwerten](#)<sup>6</sup>, [Bluthochdruck](#)<sup>7</sup>, [diversen Krebsarten](#)<sup>8</sup>, [Diabetes](#)<sup>9</sup> und [Übergewicht](#)<sup>10</sup>.



### Aus Liebe zu den Tieren

2020 wurden in Deutschland etwa 759 Mio. Nutztiere geschlachtet (Fische nicht mitgezählt). Aus ethischen Gründen und mit besonderem Respekt vor dem Leben dieser Tiere verzichten viele Menschen bewusst auf den Konsum von Fleisch

und anderen Tierprodukten. Viele sorgen sich dabei auch um den Tierschutz und halten die geltenden Standards in der landwirtschaftlichen Tierhaltung für nicht ausreichend.





## 6. Vorstellung der gängigsten Alternativen

### Backen ohne Milchprodukte: pflanzliche Alternativen

#### Milch



Sojamilch ist eine wunderbare Alternative zu Kuhmilch, da sie das Gebäck auch schön locker macht. Lecker schmecken auch Hafer-, Haselnuss- oder Mandelmilch. Die Teige werden mit ihnen zwar kompakter und nicht ganz so luftig, bleiben aber saftiger. Beides kann Vorteile haben.

#### Butter



Butter können Sie für vegane Backrezepte durch pflanzliche Margarine und Öle ersetzen. Achten Sie beim Kauf der Margarine auf das Vegan-Zeichen, da nicht jede Margarine rein pflanzlich ist.

#### Quark



Quark lässt sich mit Sojaquark ersetzen und genauso verwenden. Sie finden ihn bei fast allen Großhändlern.

#### Sahne



Statt klassischer Sahne können Sie auch mit Pflanzensahne backen, welche auch im Großhandel erhältlich ist. Achten Sie beim Kauf darauf, ob und wie die Sahne aufschlagbar ist. Inzwischen gibt es auch im Großhandel sogar schon vegane Sprühsahne.

#### Schokolade



Zartbitterschokolade und -kuvertüre sind oft vegan. Der aufgedruckte Hinweis „kann Spuren von Milch enthalten“ ist nur für AllergikerInnen interessant. Schwieriger wird es da schon bei helleren Sorten: Greifen Sie hier am besten zu Schokolade aus Reismilch.



#### Sojamilch oder Sojadrink?

In der EU darf nur das »Erzeugnis der normalen Eutersekretion« offiziell »Milch« heißen. Das gilt aber nur für die Handelsbezeichnung, also was auf der Verpackung oder dem Produkt steht. Im allgemeinen Sprachgebrauch und auch in der Gastronomie haben sich »Sojamilch« oder »Hafermilch« längst eingebürgert.



## Backen ohne Ei: pflanzliche Alternativen

Mit diesen Alternativen können Sie ein Ei als Binde- und Lockerungsmittel in Rezepten mit ein bis zwei Eiern austauschen. Außerdem sind mittlerweile auch sehr empfehlenswerte Ei-Alternativen im Handel erhältlich. Lassen Sie sich [vom Profi](#) beraten.

Alternative	Geschmack	Verwendung
20 g geschrotete Leinsamen + 50 ml lauwarmes Wasser	neutral	Rührteig, herzhaft, süß
60 g Seidentofu, püriert	neutral	Rührteig, Hefeteig, Pudding, Getreidemassen, herzhaft, süß
60 g Apfel- oder Kürbismus	leichter Eigengeschmack	Rührteig, Hefeteig, Getreidemassen, herzhaft, süß
15 g Stärke + 30 ml Wasser	neutral	Rührteig, Hefeteig, Getreidemassen, herzhaft, süß
10 g Vollsojamehl + 40 ml Wasser	leicht bohlig	Rührteig, Hefeteig, Getreidemassen, herzhaft, süß
2 EL Tomatenmark	neutral (auch wegen der Farbe interessant)	Backlinge, Brotaufstriche, herzhaft
50 ml Kokosmilch	Eigengeschmack	Backlinge, Brotaufstriche, Pudding, herzhaft, süß

### Eischnee

Eine hervorragende pflanzliche Alternative für Eischnee ist Aquafaba. Dieses Produkt aus Kichererbsenwasser, Johannisbrotkernmehl und Backpulver lässt sich ganz einfach selbst herstellen und genauso verwenden wie herkömmlicher Eischnee: Baiser, Meringue und Co. klappen also auch pflanzlich!

#### Zutaten für Aquafaba:

- 100 ml Kichererbsenwasser
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver



#### Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen, Wasser auffangen. Kichererbsenwasser mit Salz, Johannisbrotkernmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine ca. 15 Minuten aufschlagen, bis die Masse steif ist.





## 7. Tipps fürs erfolgreiche Marketing

### Hinweise am Produkt

»Pflanzlich« und »vegan«: Diese Bezeichnungen meinen grundsätzlich dasselbe, werden jedoch von den Kundinnen und Kunden ganz unterschiedlich bewertet. [Befragungen](#)<sup>11</sup> zeigen, dass die »pflanzliche« Variante deutlich besser ankommt, da »vegan« von vielen Menschen mit »Verzicht« assoziiert wird. Deshalb empfehlen wir, das Wort »vegan« in der Kommunikation nur in bewussten Ausnahmefällen zu verwenden. Wir raten außerdem dazu, direkt am Produkt von einer allzu plakativen Kennzeichnung abzusehen und stattdessen ein unaufdringliches, aber eindeutiges Piktogramm zu verwenden.

Geeignete Piktogramme sind z. B. eines der gängigen Vegan-Label, ein grünes Blatt oder auch ein kleines »v«. Als Position eignet sich das Produktschild.



Der Hinweis »vegan« oder »pflanzlich« ist eine Zusatzinformation – so wie »für Diabetiker geeignet« oder »glutenfrei«. Er ist kein Qualitätsmerkmal und sollte auch nicht wie ein Geschmackshinweis verwendet werden. Denkbar ungünstig wäre beispielsweise ein »veganer Muffin« neben einem »Blaubeer-Muffin«.





## Nudging

Das sogenannte »Nudging-Prinzip« hilft Ihnen dabei, die Entscheidungsfindung Ihrer Kundinnen und Kunden zu steuern: Sie geben Ihnen sozusagen einen Schubs in die richtige Richtung.

Ein konkretes Beispiel ist die Anordnung der angebotenen Produkte: Je nach Position in der Auslage entscheiden sich die KundInnen unterschiedlich, obwohl ihre persönlichen Präferenzen sich nicht verändern. Einige Nudging-Faktoren sind:



### Attraktive Benennung von Speisen

Hier sorgen erfahrungsgemäß genussvolle Bezeichnungen wie »Spicy Bulgur« für mehr Verkäufe als Beschreibungen, die nur die Zutaten oder die gesundheitlichen Vorteile des Gerichts betonen (zum Beispiel »veganer Bulgursalat«).



### Sichtbarkeit

Das, was KundInnen zuerst sehen, wählen sie eher aus.



### Qualität

Ansprechende Optik und guter Geruch regen zum Kauf an.



### Bequemlichkeit

Man greift gerne zu, wenn sich eine Option auf Augenhöhe befindet oder man direkt daran vorbeiläuft.



### Preis

Natürlich beeinflusst auch ein attraktiver Preis die Kaufentscheidung: Pflanzliche Produkte sollten und müssen nicht teurer sein als ähnliche Produkte mit tierischen Zutaten.



### Pflanzliche Aktionswochen

Ein neues oder erweitertes pflanzliches Angebot lässt sich gut mithilfe einer Aktionswoche einführen, in der Sie zum Beispiel vergünstigte vegane Produkte zum Probieren anbieten und so erste Vorurteile abbauen können. Im Aktionszeitraum können Sie zudem testen, welche Backwaren besonders gut ankommen.



#### Vegan Taste Week



Die [Vegan Taste Week](#) ist ein Angebot der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt. Personen, die sich für diese vegane Probierwoche anmelden, erhalten sieben Tage lang Rezepte und Tipps zur pflanzlichen Ernährung per E-Mail. Rufen Sie doch selbst auch eine Vegan Taste Week ins Leben und bieten Sie Ihren KundInnen eine Woche lang vegane Produkte zum Kennenlernen an! Die Vorteile: Ihre KundInnen können sich von Ihren neuen Produkten überzeugen und Sie finden heraus, was bei den KundInnen gut ankommt.

#### Veganuary



Mit einer einmonatigen E-Mail-Serie und erfolgreichen Unternehmenskooperationen hat »Veganuary« seit 2014 weltweit über eine Million Menschen dazu inspiriert, im Januar eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Der Veganuary ist eine [hervorragende Möglichkeit](#)<sup>12</sup>, im Januar ein ansprechendes Angebot für das vegan-interessierte Publikum zu schaffen. Weitere Informationen zur einfachen und kostenfreien Teilnahme am »Veganuary« finden sich im [Veganuary Business Support Toolkit 2021](#)<sup>13</sup>.

### Internet und Social Media

Potenzielle Kunden und Kundinnen, die sich für vegane Speisen interessieren, suchen häufig aktiv in den sozialen Medien nach neuen Angeboten. Insbesondere Facebook und Instagram sind Plattformen, auf denen Sie Ihr veganes Angebot hervorragend bewerben können. Im besten Fall verlinken Sie in den Social-Media-Beiträgen auf eine Vorstellung Ihres kompletten veganen Angebots auf Ihrer Website. So machen Sie Ihrer Zielgruppe gleich Lust auf mehr!



Die Bäckerei Leonhardt präsentiert ihr veganes Angebot ansprechend bei Facebook.





## 8. Rezeptvorschläge für die Praxis



Nun möchten wir Ihnen einige Rezepte vorstellen, die zeigen, wie einfach veganes Backen und Kochen sein kann. Sie weichen nur wenig von den klassischen Rezepten mit Milch und Ei ab und kommen ohne außergewöhnliche Zutaten aus. Wir hoffen, dass wir Sie mit unseren Tipps in Kapitel 6 und den folgenden Rezepten dazu inspirieren können, Ihre eigenen Rezepturen zu veganisieren. Probieren Sie es einfach aus! Häufig reicht es schon, Kuhmilch durch Sojamilch oder Eier mit einem Ei-Ersatz (siehe Kapitel 6) zu ersetzen.

Hefeteig **20**

Marmorkuchen **21**

Karottenkuchen **22**

Zimtschnecken **23**

Christstollen **24**

Vanillekipferl **25**

Bowl mit Quinoa und Süßkartoffel **26**

Jackfrucht-Burger **27**

Hirssesalat **28**

# Hefeteig



## Zutaten

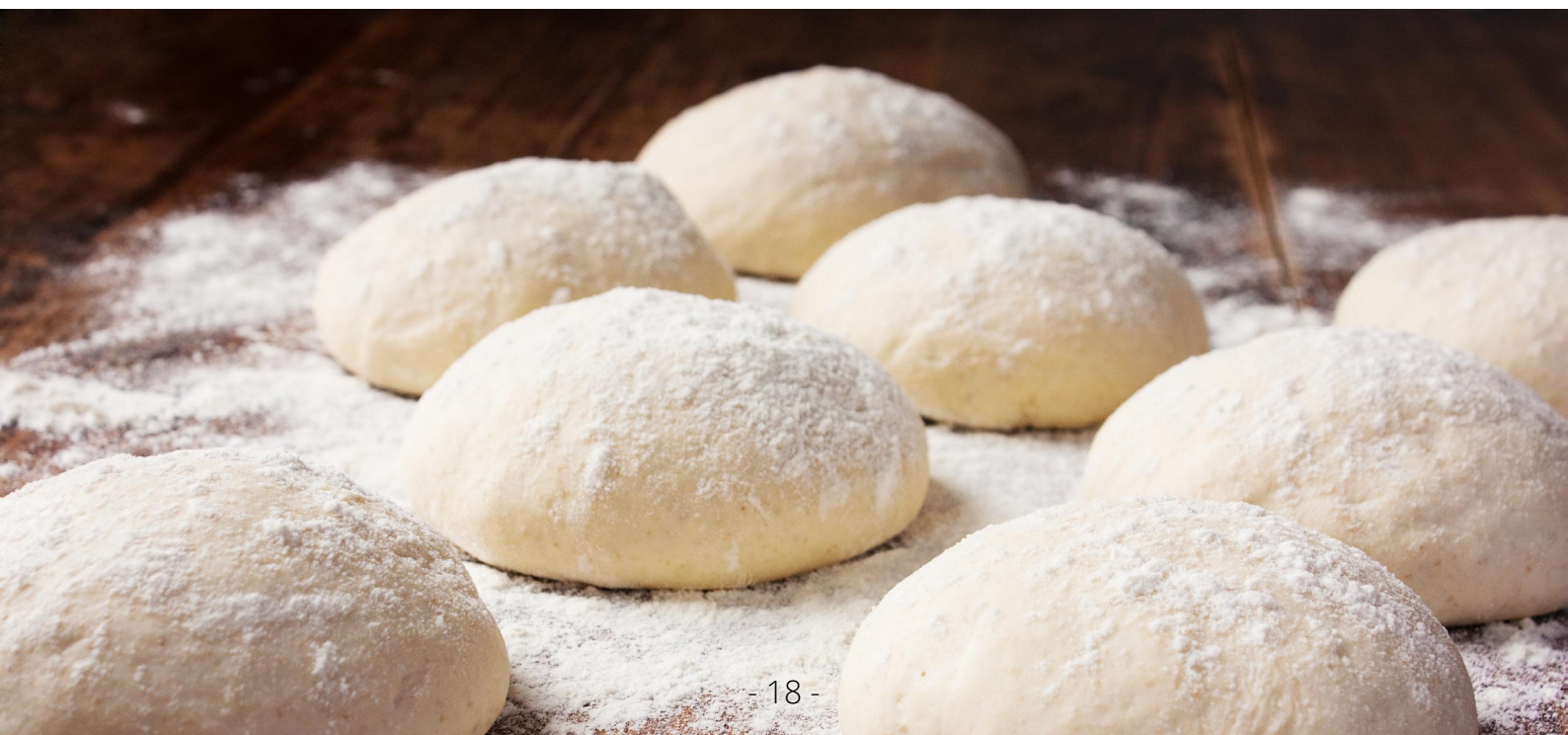


- 2000 g Mehl Type 550
- 250 g Alsan
- 45 g Sojamehl
- 240 g Zucker
- 800 g Sojadrink
- 120 g Hefe
- 20 g Salz
- 10 g Zitrone
- 10 g Vanille

## Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und zwei Minuten langsam, dann sieben Minuten schnell kneten. Der Teig sollte eine Temperatur von 26 Grad haben und 20 Minuten ruhen.

Wie gewohnt weiterverarbeiten und backen. Als vegane Eistreiche eignet sich eine Mischung aus Sojamehl, Kurkuma und Wasser.





# Marmorkuchen



## Zutaten



### Teig

- 1000 g Dinkelmehl
- 180 g Speisestärke
- 33 g Weinsteinbackpulver
- 9 g Natron
- 5 g Salz
- 550 g Zucker
- 385 g Speiseöl
- 770 g Sojamilch

### Als dunkle Masse

- 90 g Kakaopulver
- 90 g Sojamilch

## Zubereitung

Die trockenen Zutaten mischen, danach das Speiseöl und die Sojamilch dazugeben und alles gut verrühren.

1/3 der hellen Rührmasse zurückstellen. Kakaopulver und die restliche Sojamilch vermengen und unter die zurückgestellte Rührmasse melieren. Die dunkle Masse zur hellen Masse geben und unterziehen. In Formen einfüllen und 40 Minuten bei 200 Grad backen.



# Karottenkuchen



## Zubereitung

Das Veggie-Ei mit dem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Die trockenen Zutaten verrühren. Das Speiseöl mit dem Sojajoghurt verrühren und mit den trockenen Zutaten vermengen. Dann die Karotten untermelieren. Einfüllen und bei 190 Grad für 35 Minuten backen.

## Zutaten



### Teig

- 1000 g Dinkelmehl
- 60 g Weinsteinbackpulver
- 1000 g Zucker
- 8 g Zimt
- 800 g Haselnüsse (gemahlen)
- 140 g Ei-Alternative (z. B. MyEy)
- 480 ml Wasser
- 1000 g Speiseöl
- 600 g Sojajoghurt
- 1500 g Karotten (halb grob, halb fein gerieben)

### Topping

- 30 g Kokosnussöl
- 100 g pflanzlicher Joghurt
- 10 g Limettensaft
- 10 g Vanilleextrakt
- 280 g Puderzucker





# Zimtschnecken

## Zubereitung (für etwa 30 große Zimtschnecken)

Die Margarine in einem Topf schmelzen. Topf von der Platte nehmen und die Hafermilch hinzugeben. Die Mischung sollte etwa Körpertemperatur haben.

In einer großen Schüssel die warme Margarine-Hafermilch-Mischung mit dem Zucker und der Hefe mischen. Dann Salz und Kardamom dazugeben.

Das Mehl auf einmal dazugeben und alles etwa zehn Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig abdecken und 30 bis 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Während der Teig ruht, den Ofen auf 220 °C vorheizen und die Füllung zubereiten: Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren kurz aufkochen. Abkühlen lassen.

Den Teig nach dem Gehenlassen durchkneten und zu einem Rechteck von ca. 40 cm x 50 cm ausrollen (knapp 1 cm dick). Je länger das Rechteck wird, desto mehr Zimtschnecken bekommt man – je quadratischer es wird, desto mehr »Umdrehungen« bekommen die Zimtschnecken.

Jedes Rechteck mit einer Hälfte der Füllung bestreichen und dabei einen circa zwei Zentimeter breiten Streifen am oberen, langen Ende des Teiges freilassen. Diesen Streifen mit Wasser bestreichen und dann den Teig vom anderen Ende aufrollen. Die fertige Rolle auf dem längs verlaufenden »Verschluss« liegen lassen, damit sich der mit Wasser angefeuchtete Streifen gut mit dem daraufliegenden Teig verbinden kann (evtl. zusätzlich mit den Fingern verschließen).

Jede Rolle in Scheiben gewünschter Dicke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Ca. 45 Minuten gehen lassen. Mit Hafermilch oder Hafersahne abstreichen und, wenn gewünscht, mit Hagelzucker oder gehackten Mandeln bestreuen. Dann acht bis zehn Minuten bei 220 °C auf mittlerer Schiene backen. Optional mit Zuckerguss beträufeln.

## Zutaten



### Für den Teig

- 150 g pflanzliche Margarine
- 500 ml Hafermilch
- 14 Gramm Trockenhefe (oder Frischhefe)
- 150 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1000 g Mehl, empfohlen: Weizen Type 405 oder 550

### Für die Zimt-Ingwercreme

- 130 g Zucker (optional: 100 g Marzipan und 75 g Zucker)
- 50 g pflanzliche Margarine
- 30 g Weizenmehl
- 150 ml Hafermilch
- 8 g Ingwer, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 2,5 TL Zimt

### Für die Dekoration (optional)

- Hagelzucker
- Mandeln, gehackt
- Zuckerguss



# Christstollen



## Zubereitung

Die Früchte reinigen und mit dem Rum über Nacht abgedeckt durchziehen lassen.

Die Zutaten für den Ansatz verkneten (3 Minuten auf Stufe I, dann 3 Minuten auf Stufe II, Teigtemperatur 24 Grad). 30 Minuten ruhen lassen.

Die Mandeln mit Hafermilch übergießen, 10 Minuten quellen und dann im Sieb abtropfen lassen.

Nach der Teigruhe die Fruchtemischung und die Mandeln langsam unter den Stollenteig kneten. 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Den Stollenteig abwiegen (600 g je Stollen), rund wirken, lang stoßen und in vorbereitete Stollenformen eindrücken (6er-Stollenformverband).

Nach der Stückgare (ca. 5-10 Minuten) ca. 50 Minuten ohne Dampf bei 180 Grad backen.

Die Christstollen nach dem Backen noch warm mit aufgelöster Margarine bestreichen und in der Zuckermischung wälzen. Am nächsten Tag mit Puderzucker bestäuben und verpacken.

## Zutaten



### Gesamtmehlmenge

1000 g Dinkelmehl Type 630

### Ansatz (insgesamt 630 g)

- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 80 g Hefe
- 250 g Hafermilch (ungesüßt)

### Teig

- 630 g Ansatz
- 700 g Dinkelmehl Type 630
- 500 g Margarine
- 150 g Hafermilch
- 50 g Marzipan
- 125 g Rohrzucker
- 10 g Salz
- 40 g Lupinenmehl
- 5 g Zitrone
- 15 g Stollengewürz

### Fruchtemischung

- 800 g Rosinen
- 200 g Zitronat
- 100 g Orangeat
- 80 g Rum

### Mandeln

- 250 g Mandeln (gehackt und geröstet)
- Hafermilch (zum Quellen)

### Zuckermischung

- 600 g Zucker
- 200 g Puderzucker
- 5 g Vanille
- Margarine (zum Bestreichen)



# Vanillekipferl



## Zutaten



- 60 g Goldleinsamen
- 150 g Wasser
- 840 g Margarine (z. B. Alsan)
- 420 g Zucker
- 190 g Mandeln
- 8 g Salz
- 8 g Vanille
- 1000 g Mehl Type 550

## Zubereitung

Die Leinsamen und das Wasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen.

Alsan, Zucker, Mandeln, Salz und Vanille mischen, dann das Mehl untermelieren.

3 Stunden kühl stellen. Danach den Teig zu Kipferln formen und 15 Minuten bei 200 Grad backen.



# Bowl mit Quinoa und Süßkartoffel



## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl 30 Minuten im Backofen backen, bis sie knusprig sind.

Den Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und den Ingwer fein reiben. Dann 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Süßkartoffeln darin 3 Minuten scharf anbraten. Die Hitzezufuhr auf die kleinste Stufe stellen, Ingwer, Salz und Pfeffer hinzugeben und weitere 5 bis 10 Minuten schmoren lassen.

Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Spinat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Cashews fein reiben.

Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den geriebenen Cashews bestreuen.

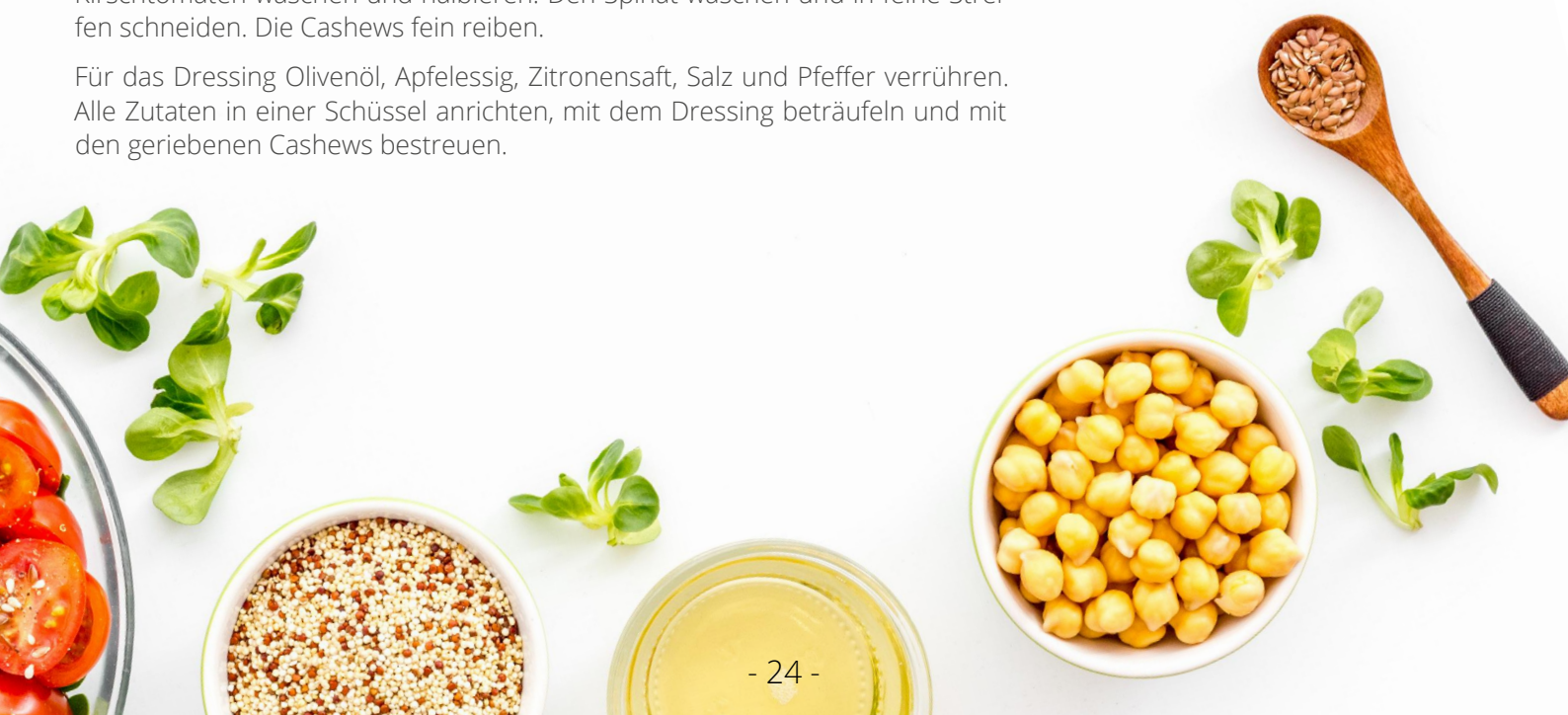
## Zutaten



- 125 g Quinoa
- 1 Süßkartoffel
- 1 TL frischer Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 100 g frischer Spinat
- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 2 Avocados
- 20 Kirschtomaten
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 5 bis 6 Cashews

## Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 1 großer Spritzer Zitronensaft





# Jackfrucht-Burger



## Zubereitung

Die Jackfrucht abgießen, abtrocknen und mit 2 EL Öl 3-4 Minuten anbraten – in einer Pfanne oder einem Topf mit kratzfestem Boden. Mit der Flüssigkeit ablöschen. BBQ-Soße und Gewürze zugeben und etwa 10 Minuten cremig-glänzend einkochen lassen, damit sich alle Zutaten gut miteinander verbinden. Wenn eine "Pulled Jackfrucht" gewünscht ist, die Jackfrucht mit zwei Gabeln zerrupfen. Andernfalls als Ragout beiseite stellen.

Für die Chilisauce zuerst den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und mit dem Tomatenketchup in einer Schüssel gut vermischen. Dann die Chilischote waschen, entkernen und sehr fein schneiden. Zusammen mit der Currypaste in die Knoblauch-Ketchupmasse geben und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Zucker, Ingwerpulver und dem Kreuzkümmel abschmecken.

Für das Chutney die Zwiebeln und den Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Pflaumen (oder Zwetschgen) waschen, entsteinen und vierteln. Die Zwiebeln zusammen mit dem Ingwer und 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Pflaumen dazugeben und kurz mit anbraten. Braunen Zucker mit in den Topf geben, verrühren und etwas karamellisieren lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 - 45 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit etwas Chili abschmecken. In heiß ausgespülte Marmeladen- oder Weckgläser abfüllen.

Die Burger-Brötchen mit der Chili-Soße bestreichen, das Jackfrucht-Ragout auflegen und Pflaumenchutney daraufgeben.

## Zutaten



### BBQ-Jackfrucht

- 1 Dose junge grüne Jackfrucht in Salzwasser (Abtropfgewicht 280 g, kein Sirup!)
- 30 g Öl
- 200 ml Flüssigkeit (z. B. Kokoswasser, Gemüsebrühe oder Wasser)
- 60 g BBQ-Soße
- 5 g Garam Masala

### Chili-Soße

- 1 Chilischote, frisch (rot oder grün)
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Limettensaft
- 80 g Tomatenketchup
- 10 g Zucker
- 5 g Ingwerpulver
- 5 g Salz
- 15 g Currypaste, rot
- 2 g Pfeffer
- 2 g Kreuzkümmel (gemahlen)

### Pflaumen-Chutney

- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 300 g Zwiebeln
- 50 g Ingwer
- 250 g brauner Zucker
- 275 ml Balsamico-Essig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- ggf. Chiliflocken

### Außerdem

- Burger-Brötchen

# Hirsesalat



## Zubereitung

Die Hirse nach Packungsanleitung kochen und beiseitestellen. Das Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken.

Tomatenmark, Ajvar, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, zu der Hirse füllen und alles gut vermengen. Anschließend die Hirse zu den restlichen Salatzutaten geben und vermischen. Walnüsse darüber geben und servieren.

## Zutaten



### für 5 Portionen

- 200 g Hirse, ungekocht (alternativ kann auch Bulgur verwendet werden)
- 2 Spitzpaprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel, rot
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 2 EL Ajvar
- 8 getrocknete Tomaten
- einige große Spritzer Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- eine Handvoll Walnüsse (optional)







## 9. Workshop-Hinweise

Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, empfehlen wir Ihnen für weitere Anregungen zum Thema »Vegane Vielfalt in der Backstube« die Workshops von Thomas Backenstos. Der Bäcker- und Konditormeister gibt Ihnen in seinen Veranstaltungen wertvolle Tipps, die Sie direkt praktisch umsetzen können. Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:

- Vielfalt des veganen Lebensmittelangebots
- Gerichte rein pflanzlich zubereiten
- Klassische Backwaren veganisieren
- Kalkulation der Gerichte
- Marketingmöglichkeiten



Wenn Sie Interesse an einem Workshop haben, wenden Sie sich gern direkt an Thomas Backenstos:

**Thomas Backenstos**

Betriebsberater der ADB Südwest e.V.

Dieselstraße 9

76228 Karlsruhe

**E-Mail:** [backenstos@bivsuedwest.de](mailto:backenstos@bivsuedwest.de)

**Tel:** 0721-9323220

**Mobil:** 0160 / 8212811

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt  
Littenstraße 108  
10179 Berlin

<https://lebensmittel-fortschritt.de>



*Albert Schweitzer*  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt

## Mit freundlicher fachlicher Unterstützung des

Zentralverband des Deutschen  
Bäckerhandwerks e. V.  
Neustädtische Kirchstr. 7 A  
10117 Berlin

[www.baeckerhandwerk.de](http://www.baeckerhandwerk.de)



Zentralverband des  
Deutschen Bäckerhandwerks e.V.



# Endnoten

- 1 [https://www.verbraucherschutzministerkonferenz.de/documents/top20\\_definition\\_vegan\\_und\\_vegetarisch\\_1510317864.pdf](https://www.verbraucherschutzministerkonferenz.de/documents/top20_definition_vegan_und_vegetarisch_1510317864.pdf).
- 2 <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/wie-die-deutschen-essen-wollen-auf-jeden-fall-regional-gerne-auch-teurer/23867080.html>.
- 3 <https://lebensmittel-fortschritt.de/hintergrund/nachhaltigkeit-cr>
- 4 [http://www.fao.org/ag/againfo/resources/en/publications/tackling\\_climate\\_change/index.html](http://www.fao.org/ag/againfo/resources/en/publications/tackling_climate_change/index.html)
- 5 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033062018300872?via%3Dihub>
- 6 <https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/kommt-cholesterin-auch-in-pflanzlichen-lebensmitteln-vor/?cholesterin-sterine>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12372158>
- 8 <https://nutritionfacts.org/video/the-best-diet-for-colon-cancer-prevention/>
- 9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21983060>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466943/>
- 11 <https://lebensmittel-fortschritt.de/pflanzlich-oder-vegan>.
- 12 <https://lebensmittel-fortschritt.de/das-war-der-veganuary-2020>.
- 13 <https://drive.google.com/file/d/1pMmUS85VtIKbfE7aAEJaudWbCuy1Kz4d/view>.