



## Schneller Kuchen: 3 vegane Rezepte

### *Über die Autorin:*



*Evelin Hager ist vegetarisch aufgewachsen und lebt seit über 20 Jahren vegan. Sie hat als Erzieherin gearbeitet und schließlich studiert, um sich noch mehr für das Recht auf eine Kindheit in Würde, Frieden und ohne Manipulation durch Erziehung einzusetzen - nicht nur für die eigenen kindergarten- und schulfreien Kinder. Ihre Lieblingsthemen in ihrem Blog <https://freeyourfamily.net> sind u.a. Freilernen, Reisen, Unerzogen, Attachment Parenting, Hochsensibilität und Veganismus.*

**CC BY-SA 4.0** – „Schneller Kuchen: 3 vegane Rezepte“ von [Evelin Hager](#) ist lizenziert unter [Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international](#).

# 1. Schokoladenkuchen vom Blech (saftig, vegan, mit Schokolade)

Dieser Schokoladenkuchen ist der Lieblingskuchen der Kinder.

## Zutaten

- 4 ½ Tassen Weizen- oder Dinkelmehl (Typ 550)
- 3 TL Natron
- 2 ½ Tassen Rohrohrzucker
- 9 EL Kakao
- 1 ½ TL Salz
- 3 TL Essig
- 15 EL Sonnenblumenöl
- 1 Liter Wasser

Eine Tasse entspricht 250 Gramm.

## Für den Schokoladenguss:

400 Gramm vegane Zartbitter-Backschokolade

## Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad Celcius vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
3. Beim Rühren mit einem einfachen Löffel das Öl hinzugeben.
4. Den Essig in das Wasser schütten und dieses dann zum Teig geben.
5. Weiterrühren, bis eine schöne, breiige Schokomatsche entsteht.
6. Den Rührkuchenteig auf dem Blech (+ Backpapier) verteilen.
7. Bei 175 °C für etwa 40 Minuten bei Unter- und Oberhitze backen.
8. Nach bestandener Stäbchenprobe kannst Du den Schokoladenkuchen aus dem Backofen hohlen. Der Teig darf ruhig noch „weich“ wirken.
9. Schokoladenkuchen abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Schokolade im Wasserbad schmelzen und flüssig auf dem Kuchen verteilen. Ist die Schokoladenglasur fest, kannst Du die Stücke nachschneiden und den Schokoladenkuchen servieren.

## 2. Zitronenkuchen (vegan & saftig, mit Zuckerguss)

Für diesen Kuchen stand das simple Rezept [von Kaffee und Cupcakes](#) Modell. Der veganen Zitronenkuchen verführte mich durch die zahlreichen positiven Kommentare unter dem Blogpost.

### Zutaten für den Zitronenkuchen für ein Blech:

- 550 Gramm Weizen- oder Dinkelmehl (Typ 550)
- 400 Gramm Rohrohrzucker (es darf auch etwas weniger sein)
- 4 TL Backpulver
- 2 TL Natron
- 2 EL Zitronenschale (von unbehandelten Zitronen)
- 120 Milliliter Zitronensaft
- 200 Gramm Öl
- 340 Milliliter kaltes Wasser

### Zutaten für den Zuckerguss:

- 120 Gramm Puderzucker (oder pulverisiertes Erythrit/Xylit)
- 20 Milliliter Zitronensaft (Wasser oder Milch gehen notfalls auch)
- Bunte Streusel, frische Pfefferminzblätter oder essbare Blüten zur Dekoration

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten für den Zitronenkuchen verrühren.
3. Dann das Öl und das kalte Wasser mit dem Zitronensaft hinzugeben.
4. Die flüssige Masse gießt Du auf ein mit Backpapier oder Silikonmatte ausgelegtes (oder mit palmölfreier Margarine eingefettetes) Backblech.
5. Nach etwa 40 Minuten im Ofen folgt die Stäbchenprobe. Der Zitronenkuchen ist fertig gebacken, wenn die Oberseite leicht bräunlich ist und am Stäbchen kein Teig mehr hängenbleibt.
6. Für den Zuckerguss den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren.
7. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, den Zuckerguss auf den Zitronenkuchen gießen.
8. Mit selbstgepflückten Pfefferminzblättern, Streuseln oder Blüten dekorieren.

Bis der Guss fest ist, dauert es bei Zimmertemperatur ca. zwei Stunden.

### 3. Kirschkuchen (ebenfalls vegan und saftig)

Ich orientierte mich am [Kirschkuchen-Rezept von Gute Küche](#).

#### Zutaten für ein Blech:

- 600 Gramm Weizen- oder Dinkelmehl (Typ 550)
- 350 Gramm Rohrohrzucker (oder eine Zuckeralternative wie zahngesundes Xylitol oder Erythrit)
- 2 Päckchen Backpulver
- 150 Milliliter geschmacksneutrales Öl
- 540 Milliliter Sojadrink
- 1000 Gramm Sauerkirschen (frisch oder abgetropft aus dem Glas)
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung

1. Während der Backofen auf 180 Grad Celcius vorgewärmt wird, werden in einer Rührschüssel alle trockenen Zutaten für den Kirschkuchen vermischt.
2. Mit Öl und Sojadrink wird der Teig schließlich zu einem angenehm-kleckerigen Rührteig vermengt.
3. Erst, wenn der Teig in die gefettete oder ausgelegte Backform gegossen wurde, kommen die Kirschen hinzu. Mit einem Löffel drückst Du sie einfach leicht in den Teig hinein, so dass sie von diesem bedeckt werden. Da der Teig stark aufgeht, braucht einem die große Menge an Kirschen nicht komisch vorkommen. Bei uns fielen die 700 Gramm Kirschen aus dem Ursprungsrezept etwas knapp aus. Ich hatte die Kirsch-Diebe während der Vorbereitungszeit nicht einkalkuliert. ;-)) Damit der Kirschkuchen, trotz tatkräftig mithelfender Kinder, schön saftig wird, kannst Du also ruhig etwas mehr Obst verwenden.
4. Der Kirschkuchen benötigt bei Ober- und Unterhitze circa 40 Minuten Backzeit.
5. Damit die fehlenden Kirschen bei uns nicht so auffielen, bestäubten wir den Kuchen später noch mit selbst gemachtem Puderzucker.
6. Vegane Schlagsahne passt sicher genauso gut zum Kuchen wie frisches Obst, was dazu gereicht wird oder die Kuchenplatte dekoriert.