

## Zitronenkuchen

400g Mehl  
200g Zucker  
200g Margarine  
2 El Sojamehl  
1 P. Backpulver  
1 P. Vanillezucker  
ca. 120ml Sojamilch  
Zitronenaroma  
oder  
abgeriebene Zitronenschale

- alle Zutaten mit einem Rührgerät verrühren, klettert der Teig am Rührgerät hoch, hat er die richtige Konsistenz, auf ein Backblech streichen und bei 180°C im Backofen ca. 20 min backen, danach abkühlen lassen

### Glasur:

200g Puderzucker  
Zitronensaft

- den Zitronensaft vorsichtig in den Puderzucker rühren bis die Glasur streichfähig ist, auf den abgekühlten Kuchen streichen

## Sojamilchreis

130g Rundkorn-Reis  
1/2l Sojamilch  
1,5 Tl Vanille  
1 Tl Zimt  
40ml Agavendicksaft  
oder Zucker

- alles in eine kleine Auflaufform mit Deckel geben und bei 180°C im Backofen 1 Std. 20 min backen

## Vegane Rezepte einfach und lecker !

### Sojaschnetzel-Pfanne

150g Sojaschnetzel  
¾ l Gemüsebrühe

- 10 min in der lauwarmen Brühe einweichen, anschließend ausdrücken und die Brühe auffangen

2 Zwiebeln  
Öl  
1 rote Paprika  
2 grüne Paprika  
300g Pilze

- Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten, dann Schnetzel, zerschnittene Paprika und Pilze dazugeben, kurz anbraten und mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen

Pfeffer, Paprika,  
Cayennepfeffer,  
1 El Tamari  
Chiliwürze  
3 El Tomatenmark  
Soja-Cuisine

- kräftig würzen und unter Umrühren 10 min brutzeln, zum Ende etwas Soja-Cuisine unterrühren

Schmeckt sehr lecker zu Kartoffeln und Nudeln, oder einfach nur so.

## Rührkuchen

- 300g Mehl - alle Zutaten verrühren  
200g Zucker  
150g vegane Margarine  
(z.B. Alsan)  
2 El Sojamehl  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Backpulver
- 100g Nüsse - je nach Variante Nüsse, Kakao-  
oder pulver oder Schokosplitter  
3-4 El Kakaopulver zugeben  
oder  
Schokosplitter
- ca. 120ml Sojamilch - die Sojamilch nach und nach  
dazugeben bis der Teig die  
richtige Konsistenz hat

Bei 180°C im Backofen ca. 45 min backen.  
Muffins aus diesem Teig benötigen nur 25 min Backzeit.

## Pizza Vegana

- 500g Mehl - alles gut durchkneten und ca.  
250ml Wasser 30 min gehen lassen, oder alles  
5 El Olivenöl in eine Brotmaschine geben und  
1 Tl Salz auf Teigprogramm stellen  
1 Tl Zucker  
1 Würfel Hefe  
(oder 1 Päckchen Hefe)
- 1 Dose Tomaten - Tomaten pürieren und würzen  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Pizzakräuter

### Hefeschmelz:

- 50g vegane Margarine - Margarine schmelzen, so viel  
(z.B. Alsan) Mehl einrühren, dass es nicht  
klumpt, mit Sojamilch  
ungesüßte Sojamilch verrühren bis es eine zäh-  
flüssige Konsistenz hat,  
5 El Hefeflocken restliche Zutaten dazugeben  
1-2 Tl Salz und abschmecken  
Currypulver  
1-2 Tl Senf

Der Teig reicht für ein Backblech, vor dem Belegen noch etwas  
gehen lassen. Die Soße gleichmäßig verteilen. Nach Wunsch  
belegen und mit einem Esslöffel den Hefeschmelz darübergeben.  
Bei 220°C im Backofen ca. 20 min backen.