



SAFTIGER, VEGANER APFELKUCHEN

Zutaten für eine Kastenform mit 20 cm Länge:

320 g Mehl
½ Pkg. Backpulver (=8 g)
¼ TL Natron
Prise Salz
1 TL Zimt
etwas Vanille
180 g braunen Zucker

200 g Apfelraspeln (=ca. 2 mittelgroße Äpfel)
250 ml pflanzliche Milch, z.B Mandelmilch*
125 ml Sonnenblumenöl
1 TL Apfelessig

*Mit ROMMELSBACHER VERA Veggies Drink & Suppen Bereiter pflanzliche Milch selbst herstellen

1 l Wasser
100 g Mandeln, geschält und geröstet

Frosting:

100 g veganen Frischkäse
20 g Puderzucker
20 g weiche vegane Butter bzw. Margarine

Deko:

gehackte Pekannüsse



Zubereitung:

- 1) Eine Kastenform mit 20 cm Länge mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 Grad O/U Hitze vorheizen.
- 2) **Pflanzliche Milch selbst herstellen mit VERA von Rommelsbacher:** einfach 1 Liter Wasser und 100 g Mandeln (idealerweise geschält und geröstet) in den Behälter geben, die Funktion „Mandel“ wählen und abwarten. Danach Milch abseihen, das Nussmus im dazugehörigen Sieb und Behälter auffangen und 250 ml abwiegen. Die restliche Milch vermische ich gerne mit etwas Agavendicksaft und trinke sie pur oder stelle sie kühl. Haltbarkeit: ca. 3 bis 4 Tage. Da sie keine Konservierungsstoffe enthält, verdirbt sie schneller als gekaufte Mandelmilch. Um die Haltbarkeit zu verlängern, solltet ihr sie in einem gut verschlossenen, sterilen Behälter aufbewahren und darauf achten, dass sie stets gekühlt bleibt. Achtet auf Anzeichen wie säuerlichen Geruch oder veränderten Geschmack, um sicherzugehen, dass sie noch frisch ist.
- 3) Die Äpfel schälen und reiben. Dabei eine etwas gröbere Reibe verwenden. 200 g Apfelraspeln abwiegen.
- 4) Alle trockenen Zutaten aus dem 1. Block vermischen. Milch, Öl und Essig hinzufügen und schnell verrühren. Die Apfelraspeln unterheben und den Teig in die vorbereitete Form füllen. Im Ofen ca. 50-55 min bei 180 Grad backen.
- 5) Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und das Backpapier entfernen. Auf einen Servierteller legen und mit dem Frosting bestreichen. Dafür einfach alle Zutaten cremig mixen. Mit gehackten Pekannüssen toppen und genießen.



SAFTIGER, VEGANER APFELKUCHEN

Tipps:

- Weil der Kuchen recht saftig und feucht ist, sollte er kühl gelagert werden.
- Verwendet keine allzu feine Reibe für die Äpfel, da sie sonst viel Wasser verlieren und der Kuchen matschig wird.
- Warum Essig im Kuchen? Essig reagiert mit Natron und Backpulver, was für eine leichte und fluffige Textur des Kuchens sorgt. Das ist wichtig, da in veganen Kuchen keine Eier verwendet werden. Essig verstärkt die Aromen im Kuchen und in dieser kleinen Menge ist der Essiggeschmack nicht wahrnehmbar.
- keine gerösteten und geschälten Mandeln daheim? So machst du sie selbst:

Schritt 1: Mandeln schälen

- Blanchieren:** Bringe einen Topf mit Wasser zum Kochen. Gib die Mandeln ins kochende Wasser und blanchiere sie für etwa **1 Minute**.
- Abgießen:** Gieße sie ab und spüle sie kurz unter kaltem Wasser ab, um sie abzukühlen.
Schälen: Drücke jede Mandel zwischen Daumen und Zeigefinger, damit die Haut leicht abrutscht.

Schritt 2: Mandeln im Ofen rösten

- Vorheizen:** Heize den Ofen auf **160-175°C** vor.
- Mandeln verteilen:** Verteile sie gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
- Rösten:** Rüste sie im vorgeheizten Ofen für **10-15 Minuten**, bis sie goldbraun sind. Rühre sie nach etwa 7 Minuten um, damit sie gleichmäßig rösten.
- Abkühlen:** Lass sie nach dem Rösten vollständig abkühlen, damit sie ihre Knusprigkeit entfalten.

Nun hast du perfekt geröstete, geschälte Mandeln und damit schmeckt dein Pflanzendrink noch besser!

Hier ist ein schnelles und einfaches Rezept für selbstgemachte Mandelmilch (ohne Maschine):

Zutaten:

- 100 g rohe Mandeln
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

- Einweichen:** Weiche die Mandeln mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) in Wasser ein. Dies macht sie weicher und einfacher zu verarbeiten.
- Abspülen:** Gieße das Einweichwasser ab und spüle die Mandeln gründlich ab.
- Mixen:** Gib die eingeweichten Mandeln zusammen mit 1 Liter frischem Wasser in einen leistungsstarken Mixer.
- Mixen, bis cremig:** Mixe alles für 1-2 Minuten, bis die Mandeln komplett zerkleinert und die Flüssigkeit milchig ist.
- Abseihen:** Gieße die Mandelmilch durch ein feines Sieb, ein sauberes Küchentuch oder einen Nussmilchbeutel, um die festen Bestandteile herauszufiltern.
- Aufbewahren:** Fülle die Milch in einen sauberen Behälter und bewahre sie im Kühlschrank auf. Sie ist ca. 3-4 Tage haltbar.

Sastojci za duguljasti kalup od 20 cm dužine:

320 g brašna

½ pak. praška za pecivo (=8 g)

¼ kašičice sode bikarbone

prstohvat soli

1 kašičica cimeta

malo vanilije

180 g smeđeg šećera

200 g naribanih jabuka (=oko 2 srednje jabuke)

250 ml biljnog mlijeka, npr. bademovog*

125 ml ulja od suncokreta

1 kašičica jabukovog sirćeta

*Sa ROMMELSBACHER VERA uređajem za pripremu biljnih napitaka možete sami napraviti biljno mlijeko:

1 l vode

100 g oljuštenih i pečenih badema

Frosting:

100 g veganskog krem sira

20 g šećera u prahu

20 g omekšalog veganskog maslaca ili margarina

Dekoracija:

nasjeckani pekan orasi

Priprema:

1) Duguljasti kalup dužine 20 cm obložite papirom za pečenje i zagrijte rernu na 180 stepeni gornji/donji grijači.

2) Pripremite **biljno mlijeko s VERA uređajem od Rommelsbachera**: jednostavno sipajte 1 l vode i 100 g badema (po mogućnosti oljuštenih i pečenih) u posudu, izaberite funkciju „badem“ i pričekaite. Zatim procijedite mlijeko, sakupite bademovu kašu u pripadajuće sito i posudu i izvažite 250 ml mlijeka. Preostalo mlijeko volim pomiješati s malo agavinog sirupa i piti ga ovako ili staviti na hlađenje. Rok trajanja: oko 3 do 4 dana. Pošto ne sadrži konzervanse, brže se kvvari nego kupovno bademovo mlijeko. Da biste produžili trajnost, čuvajte ga u dobro zatvorenoj, sterilnoj posudi i pazite da uvijek bude hladno. Obratite pažnju na znakove kao što su kiseo miris ili promijenjen okus, kako biste bili sigurni da je mlijeko još svježije.

3) Ogulite i naribajte jabuke, koristeći krupniji ribež. Izvažite 200 g naribanih jabuka.

4) Pomiješajte sve suhe sastojke iz prvog bloka. Zatim dodajte mlijeko, ulje i sirće i brzo pomiješajte. Umiješajte naribane jabuke pa smjesu sipajte u pripremljeni kalup. Pecite u rerni oko 50-55 minuta na 180 stepeni.

5) Izvadite iz rerne, ostavite da se malo ohladi i uklonite pek papir. Stavite na tanjir za posluživanje i premažite frostingom. Za frosting jednostavno kremasto umutite sve sastojke. Ukrasite nasjeckanim pekan orasima i uživajte.





SOČNI VEGANSKI KOLAČ OD JABUKA

Savjeti:

- a) Budući da je kolač vrlo sočan i vlažan, treba ga čuvati na hladnom mjestu.
- b) Nemojte koristiti previše sitan ribež za jabuke, jer će inače pustiti puno vode i kolač će biti gnjecav.
- c) Zašto sirće u kolaču? Sirće reagira sa sodom bikarbonom i **praškom** za pecivo, što osigurava laganu i prozračnu teksturu kolača. To je važno jer u veganskim kolačima nema jaja. Sirće također pojačava arome kolača. U ovoj maloj količini okus sirćeta nije primjetan.
- d) Nemate **pečene i oguljene bademe** kod kuće? Evo kako ih sami napraviti:

Korak 1: Guljenje badema

1. **Blanširanje:** Zagrijte lonac s vodom dok ne proključa. Ubacite bademe u kipuću vodu i blanširajte ih oko **1 minut**.
2. **Cijedenje:** Ocijedite bademe i kratko ih isperite pod hladnom vodom da se ohlade.
3. **Guljenje:** Pritisnite svaki badem između palca i kažiprsta, kako bi se kožica lako ogulila.

Korak 2: Prženje badema u rerni

1. **Zagrijavanje:** Zagrijte rernu na **160-175°C**.
2. **Rasporedite bademe:** Rasporedite ih ravnomjerno po plehu obloženom papirom za pečenje.
3. **Prženje:** Pecite ih u prethodno zagrijanoj rerni **10-15 minuta**, dok ne postanu zlatno smeđi. Promiješajte ih nakon otprilike 7 minuta da se ravnomjerno ispeku.
4. **Hlađenje:** Ostavite ih da se potpuno ohlade nakon pečenja kako bi postali hrskavi. Sad imate savršeno pečene, oljuštene bademe, a vaš biljni napitak će imati još bolji okus!

Evo brzog i jednostavnog recepta za domaće bademovo mlijeko (bez mašine):

Sastojci:

100 g sirovih badema
1 litar vode

Priprema:

1. **Namakanje:** Potopi bademe u vodu najmanje 4 sata (ili preko noći). Ovo će ih omekšati i olakšati obradu.
2. **Ispiranje:** Procijedi vodu u kojoj su se bademi namakali i temeljito ih isperi.
3. **Miksanje:** Stavi namočene bademe i 1 litar svježe vode u snažan blender.
4. **Miksaj dok ne postane kremasto:** Miksaj 1-2 minute dok se bademi ne usitne potpuno, a tečnost ne postane mliječna.
5. **Cijedenje:** Procijedi bademovo mlijeko kroz fino sito, čistu kuhinjsku krpu ili vrećicu za orašasta mlijeka, kako bi uklonila čvrste dijelove.
6. **Rok trajanja:** Sipaj mlijeko u čistu posudu i čuvaj u frižideru. Rok trajanja je oko 3-4 dana.