

Veganer Gewürzkuchen



Ich muß es jetzt einfach mal gestehen: so gerne ich vegan backe, so sehr hatte ich bislang Respekt vor einfachen veganen Rührkuchen. Das lag vor allem daran, daß meine liebe Familie da anfangs so oft in die "Vergleichsfalle" getappt ist: natürlich schmeckt ein Marmorkuchen ohne Eier anders als der gewohnte (und geliebte!) Marmorkuchen mit Eiern und Milch! Und wenn man den gewohnten Kuchen so sehr liebt, wird man eher ungern den "neuen Geschmack" akzeptieren. Also bin ich nach vielen veganen Marmorkuchen, auf die meine Familie eher ablehnend reagierte, in Rührkuchenstreik gegangen und habe den Liebsten zu den Geburtstagen der Kinder den klassischen Marmorkuchen nach Familienrezept backen lassen. Sehr schweren Herzens. Umso glücklicher war ich, daß meine Große sich zu ihrem Geburtstag letzte Woche einen veganen Gewürzkuchen gewünscht hatte: denn Gewürzkuchen gehört nicht zu unserem Standardrepertoire und muß sich also keinem Vergleich unterziehen! Wie wunderbar! Außerdem liebe ich Gewürzkuchen selbst sehr und so habe ich mich voller Freude an's Backen gemacht ... mit dem Ergebnis, daß ausnahmslos alle diesen Kuchen lieben und ich ihn auf Wunsch meiner Familie unbedingt wieder backen muß! Na gut - der Liebste hätte statt Rosinen lieber Walnüsse oder Schokoladenstücke im Teig, aber 5/6 der Familie lieben meinen veganen Gewürzkuchen so wie er ist ... und das ist doch ein phänomenales Ergebnis. Ich bin gespannt, wie er Euch schmeckt - vielleicht habt Ihr Lust, mir in den Kommentaren eine Rückmeldung zu geben? Das wäre einfach wunderbar! Jetzt aber zum Rezept: wie Ihr wißt, backe ich sehr gerne mit Tassen, da so das lästige Abwiegen entfällt und auch Kinder schon sehr früh alleine backen können. Man muß aber bedenken, daß die Tassengröße nicht variieren sollte (sonst stimmt das Verhältnis der Zutaten zueinander nicht mehr!) und man für eine Gugelhupfform schon eine recht große Tasse braucht (einen Kaffeebecher also und nicht das, was Oma und Opa unter einer Kaffeetasse verstanden hätten!). Wollt Ihr einfach nur ein paar Gewürzkuchenmuffins backen, könnt Ihr auch kleinere Tassen verwenden: dann müßt Ihr aber auch die Zutaten, die mit Teelöffeln abgemessen werden, weniger dosieren und die Backzeit verringert sich ebenfalls (Muffins brauchen in der Regel ca. 20-25 Minuten im Ofen).

Zutaten

- 1 Tasse Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 1 Tasse Dinkelmehl 1050
- 1 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlene Muskatnuss
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 3/4 Tasse Rosinen (oder Walnußstückchen, vegane Schokotröpfchen etc)
- 60 g Apfelmark
- 3/4 Tasse Rohrohrzucker
- 1/3 Tasse geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 3/4 Tasse Soja-Mandel-Joghurt, ungesüßt
- 1/4 Tasse Hafermilch
- etwas Zimt und Zucker zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

In einer mittelgroßen Schüssel werden alle trockenen Zutaten bis auf den Zucker miteinander vermischt. In einer großen Schüssel verrührt man anschließend erst das Öl mit dem Zucker, fügt dann das Apfelmark, den Soja-Mandel-Joghurt und die Hafermilch hinzu und rührt alles sehr gut um.

Nun gibt man nach und nach mit einem großen Löffel die trockenen Zutaten in die Schüssel mit den feuchten Zutaten und rührt alles von Hand gut unter.

Der Backofen kann auf 170 °C Umluft / Heißluft vorgeheizt werden, denn jetzt muß der fertige Teig ja nur noch in die gefettete Gugelhupfform gefüllt werden. Ist das getan, streut man noch ein wenig Zimt und Zucker auf den Teig und schon darf die Kuchenform in den heißen Backofen. Je nach Backofen dauert die Backzeit etwa 50 - 60 Minuten: die Stäbchenprobe zeigt an, ob der vegane Gewürzkuchen fertig ist.

Da wir auf Geburtstagskuchen eine dicke Schicht Zitronenguß lieben, hat unser veganer Gewürzkuchen eine solche bekommen!

Wie man einen perfekten Puderzuckerguß hinbekommt, habe ich schon einmal in einem Rezept vermerkt und zwar bei den veganen Spiegeleimuffins. Das wichtigste Hilfsmittel, um den Zitronenguß schön vom Kuchen fließen zu lassen, ist ein Löffel: mit einem Backpinsel wird man nie einen solchen Guß hinbekommen.

Aber eigentlich braucht dieser vegane Gewürzkuchen überhaupt keinen Guß: das nächste Mal werde ich ihn einfach nur ein wenig mit Puderzucker bestäuben. Ob mit oder ohne Zitronenguß: ich bin gespannt, ob Euch unser Kuchen auch so begeistert!