

Wir kochen und backen vegan: Empanadas und Schokokuchen

Empanadas

Aus was?

- * 320 g Mehl
- * ½ TL Backpulver
- * 200 g Margarine
- * Wasser
- * 1 Karotte
- * 1 Zucchini
- * ½ gelbe Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Öl
- * etwas Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Wie:

- * Mehl, Backpulver, Salz, Margarine und 4 EL Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken 5 min kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig abdecken und 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- * Die Karotte und Zucchini waschen, trocknen und in feine Streifen hobeln.
- * Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden. Das komplette Gemüse in eine Pfanne geben und mit 1 EL Öl andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Füllung auskühlen lassen.
- * Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen (ca. 10 cm Durchmesser). Einen gehäuften Teelöffel Gemüsefüllung auf die Kreismitte geben, die Kreise in der Mitte umklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
- * Den Backofen auf 200°C (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 12-15 Min. goldbraun backen.



- ♥ **Tipp:** Um den typischen geflochtenen Rand zu formen, mit Daumen und Zeigefinger den Teig an der Außenkante ziehen und zur Mitte hin falten, diesen Vorgang bis zum Ende des Halbkreises wiederholen.

Schokoladenkuchen: ohne tierische Produkte, mit mega Schokogeschmack und super saftig!

Aus was:

- * 200 g Mehl
- * 35 g Backkakao
- * 180 g Zucker
- * 1 TL Vanilleextrakt
- * ½ Pck. Backpulver
- * 240 ml Wasser
- * 100 ml Sonnenblumenöl

Wie:

- * Eine Springform (20 cm Durchmesser) mit etwas Öl einfetten.
- * Den Backofen auf 180 °C Ober/-Unterhitze vorheizen.
- * Mehl, Backkakao, Zucker, Vanilleextrakt und Backpulver in einer Schüssel kurz vermengen.
- * Wasser und Öl dazugeben und gut unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- * Den Teig in die Form füllen und den Kuchen 35 - 40 Minuten backen. Er ist fertig, wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig am Holzstäbchen hängen bleibt.

Wir wünschen euch viele Spaß beim Ausprobieren!



Tipp:

- ♥ Ihr könnt gerne noch Nüsse mit in den Kuchen geben, je nach Geschmack.
- ♥ „Veganer Kuchen schmeckt doch nicht.“ Das habe ich oft gehört, aber mit diesem Schokoladenkuchen habe ich bisher jeden vom Gegenteil überzeugt.