

Sofi-Kuchen Rezepte



KEIN MENSCH IST ILLEGAL REGIEREN

linke
Freiräume
schaffen
+ schützen

SCHAU AUF
DEINE ROLEX,
ES IST ZEIT
FÜR REVOLTE!

Spekulativs-
Cupcakes

Bananasplit
Cupcakes

Schoko-Haselnusstorte

(für eine 20 x 20cm-Form)



Zutaten:

- 170g gemahlene Haselnüsse
- 150g Dinkelmehl
- 20g Kakao
- 90g Rohrohrzucker
- 160g vegane Margarine
- 3EL Sojadrink
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Vanille
- 300g Pflaumenmus

Zubereitung:

- trockene Zutaten vermischen
- Margarine in Flöckchen dazu geben, mit Sojadrink und Gewürzen mit Gabel zu einem Teig kneten
- 2/3 des Teiges auf Blech verteilen, schmalen Rand hochziehen
- Teig mit Gabel mehrmals einstechen
- Pflaumenmus auf Teig verteilen
- restlichen Teig mit 1EL Mehl stärken, ausrollen und mit beliebigen Formen ausstechen und auf Tarte legen

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 35 Minuten

Rübfikuchen

(für eine 26cm-Springform)



sojafrei!

Zutaten:

- 400g Karotten
- 1 Biozitrone (Saft und Schale)
- 200g Rohrohrzucker
- 200ml neutrales Öl
- 1TL Zimt
- 1 Pckg Backpulver
- 400g Vollkornmehl
- 1 Pckg Vanillezucker
- Puderzucker
- Fett für die Form

Zubereitung:

- Karotten fein raspeln und mit restlichen Zutaten vermengen
- Teig in gefettete Form füllen
- bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 40-50 Minuten backen
- nach Erkalten mit Puderzucker bestäuben

Guten Appetit wünscht *tierbefreiung dresden* 

Cheesecake

(für eine 26cm-Springform)

Teig:

250g Mehl
150g Zucker
100g vegane Margarine
1 Prise Salz
1TL Backpulver
3EL Wasser

Füllung:

400g Sojajoghurt
400g Seidentofu
175g vegane Margarine
2 Pckg Vanillezucker
5-6 EL Zucker
3EL Sojamehl mit
6EL Wasser vermischt
2EL Vanillepuddingpulver
2EL Grieß
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C vorheizen
- für den Boden alle Zutaten miteinander vermengen und zu bröseligem Teig kneten
- in gefettete Springform geben und einen hohen Rand formen
- für die Füllung all Zutaten mit einem Pürierstab vermischen und auf den Teig geben
- bei 175°C (Ober-/Unterhitze) ca. 50 Minuten lang backen (bei Bedarf den Kuchen zwischendrin abdecken)

Haferflocken-Kokos-Brocken

(für ca. 20 Stück)



Zutaten:

200g Rohrohrzucker

250g Margarine

100ml Pflanzendrink

1TL Rum

150g Haferflocken

200g Mehl

1TL Backpulver

100g gehackte Nüsse

50g Kokosraspeln

100g Trockenfrüchte

Zubereitung:

- Margarine und Zucker in einem Topf erwärmen, bis Zucker sich vollständig aufgelöst hat
- Milch und Rum vermischen und damit ablöschen
- Haferflocken mit Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter Margarinemischung geben
- Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- gehackte Nüsse, Kokosflocken und Trockenfrüchte unter die Masse heben
- Masse mit zwei kleinen Löffeln portionieren und auf Backblech geben

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 15 Minuten

Guten Appetit wünscht tierbefreiung dresden 

Bananasplit-Cupcakes

(für ca. 6-8 Stück)

Teig:

- 100g Dinkelmehl
- 40g Rohrohrzucker
- 1 Pckg Vanillezucker
- 1/3 Pckg Backpulver
- 1TL Stärke
- ½ reife Banane
- 30ml Öl
- 100ml Mineralwasser

sojafrei!

Topping:

- 300ml vegane Sahne
- 2EL Sahnesteif
- 1 Prise Salz
- 2-3EL Zucker
- 120g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

- alle trockenen Zutaten mischen
- Banane mit Gabel zerdrücken, dazugeben und mit Öl und Wasser glatt rühren
- Teig auf Muffinförmchen verteilen, bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen
- Sahne mit Sahnesteif und Salz aufschlagen, Zucker einrieseln lassen
- Schokolade im Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit Schneebesen unter Sahne heben
- Sahne mit Spritzbeutel auf Muffins verteilen

Guten Appetit wünscht tierbefreiung dresden 

Pflaumenschnecken

(für ca. 50 Stück)

Teig:

- 200g Dinkelmehl
- 70g Rohrohrzucker
- 1EL Stärke
- ¼ Zitrone (Schale)
- 125g vegane Margarine
- 1EL Pflanzendrink

Füllung:

- ca. 120g Pflaumenmus
- ¼ TL Zimt

Zubereitung:

- alle trockenen Zutaten miteinander vermengen
- Margarine und Pflanzendrink zugeben und alles gut verkneten
- in Frischhaltefolie gewickelt mind. eine Stunde kalt stellen
- Backofen vorheizen
- Teig halbieren und beide auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen (ca. 20x12 cm)
- Pflaumenmus und Zimt verrühren und auf Teigrechtecke streichen (nicht ganz bis zum Rand)
- Teigstücke einrollen und in ca. 1.5cm dicke Scheiben schneiden

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 12 Minuten

Guten Appetit wünscht tierbefreiung dresden 

Vanillekipferl & Schokotatzen

(für ca. 60 Stück) (für ca. 30 Stück)

Kipferl:

200g Weizenmehl
100g gemahlene Mandeln
90g Feinzucker
4EL Pflanzendrink
140g vegane Margarine
(Raumtemperatur)

Zubereitung:

- alle trockenen Zutaten vermengen
- gemeinsam mit Pflanzendrink und Margarine zu glattem Teig verkneten
- in Frischhaltefolie gewickelt für eine Stunde kalt stellen
- Backofen vorheizen
- Teig zu Rolle formen, gleichmäßige Stücke abschneiden und Kipferl formen

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 12 Minuten

Tatzen:

50g Dinkelmehl
170g Stärke
80g Puderzucker
1 Pckg Vanillezucker
30g Kakao
200g vegane Margarine
2 EL Pflanzendrink

Zubereitung:

- alle trockenen Zutaten mischen
- mit Margarine und Pflanzendrink zu glattem Teig verkneten
- in Frischhaltefolie gewickelt mind. eine Stunde kalt stellen
- Teig zu Rolle formen, gleichmäßige Stücke abschneiden und eine Seite mit Gabel eindrücken
- nach dem Abkühlen Schokolade hacken und im Wasserbad bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen
- Tatzen mit der glatten Seite in Schokolade tunken

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 12 Minuten

Guten Appetit wünscht tierbefreiung dresden 

Russischer Zupfkuchen

(für eine 26cm-Springform)

Teig:

- 200g Dinkelmehl
- 100g Vollrohrzucker
- 40g Kakaopulver (fairtrade)
- 120g vegane Margarine
- 1 Pckg Backpulver
- 1 Prise Salz

Füllung:

- ½ Vanilleschote
- 500g Sojajoghurt oder Sojaquark
- 100g Vollrohrzucker
- 125g zerlassene vegane Margarine
- 1 Pckg Puddingpulver Vanille
- ½ Bio-Zitrone (Saft auspressen)
- ½ Vanilleschote

Zubereitung:

- Backofen vorheizen
- Mehl, Zucker, Kakaopulver, Margarine, Backpulver, Salz, Mark der Vanilleschote zu Teig verkneten
- Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform geben und einen 2-3cm hohen Rand formen
- Sojajoghurt, Vollrohrzucker, zerlassene Margarine, Puddingpulver, Zitronensaft und die Vanilleschote vermengen und auf den Teig geben
- den restlichen Teig als Streusel auf die Füllung geben

160°C, Ober-/Unterhitze, ca. 40-45min

Guten Appetit wünscht tierbefreiung dresden 

Bratapfelkuchen

(für eine 20cm-Springform)

Boden:

200g glutenfreies Mehl (z.B. von Zeitz)
3TL Backpulver
125g Vollrohrzucker
125ml Pflanzenöl
200ml Wasser
1 Pckg Vanillezucker

**soja- und
glutenfrei!**

Füllung:

etwas vegane Margarine
4 Äpfel (z.B. Booskop)
50g Mandelblättchen
50g Marzipanrohmasse
etwas Zimt

Streusel:

100g glutenfreies Mehl
60g vegane Margarine (Raumtemperatur)
50g Vollrohrzucker
1 Prise Salz

Zubereitung:

- Backofen vorheizen
- Mandelblättchen in Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anbräunen
- Marzipanrohmasse in kleine Stückchen schneiden
- Äpfel schälen, Gehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
- in Pfanne etwas Margarine zerlassen, Apfelstückchen zugeben und ca. 10-15 min goldgelb anbraten
- gebräunte Mandelblättchen, Zimt und Marzipanrohmasse untermischen und Pfanne vom Herd nehmen
- Mehl, Backpulver, Vollrohrzucker und Vanillezucker miteinander vermengen, danach Öl und Wasser zufügen und zu einem glatten Teig verrühren
- Springform fetten, Teig einfüllen und glatt streichen, danach die Bratapfelmischung auf den Teig verteilen
- Mehl, Margarine, Vollrohrzucker und Salz zu einem Teig vermengen und als Streusel auf die Apfelmischung geben

180°C, Ober-/Unterhitze, ca. 45min

Guten Appetit wünscht *tierbefreiung dresden* 