



Veganes Backrezept Marmor-Muffins

Beim Backen das Klima schützen!



Veganes Backen ist gar nicht schwierig und gelingt genauso gut wie mit tierischen Zutaten – schützt aber unser Klima!

Hier ein paar Tipps:

Milchprodukte kannst Du einfach durch pflanzliche Zutaten ersetzen. Statt Butter nimmst Du z.B. (palmölfreie) Margarine. 100 g Butter lassen sich auch durch 80 ml Sonnen- oder Rapsöl ersetzen.

Ein Ei wird durch 80 g Apfelmus oder durch eine halbe, reife Banane ersetzt. In unserem Rezept haben wir statt Eiern Apfelessig, bzw. Zitronensaft genommen.

Für die veganen Muffins brauchst Du Folgendes:

Für den hellen Teig:

Trockene Zutaten

- 200g Mehl
- 150g Zucker
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Flüssige Zutaten

- 75 ml Pflanzenöl
- 170 ml Pflanzenmilch
- ½ El Apfelessig oder Zitronensaft

Für den dunkeln Teig:

- 15 g Backkakao
- ½ El Pflanzenmilch

Außerdem:

- Muffin-Backblech
- 12 Muffinsförmchen *ODER*
- Margarine und geriebene Nüsse oder Semmelbrösel zum fetten der Form





So geht's:

1. Die **trockenen Zutaten** für den hellen Teig (**ohne Kakao!**) in einer Schüssel mischen: Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Salz.



2. Gib nun die **flüssigen Zutaten** hinzu: Öl, Pflanzenmilch und Apfelessig/Zitronensaft und vermische alles zügig.

3. Fette das Muffin-Backblech ein und klopfe es mit geriebenen Nüssen oder Semmelbrösel aus **ODER** stelle die **Papierförmchen** hinein.
4. Gib etwa **die Hälfte** des Teiges in die Förmchen.



5. Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver und dem halben Esslöffel Pflanzenmilch mischen.



6. Gib den dunkeln über den hellen Teig in die Förmchen und ziehe ein Marmormuster **mit einer Gabel** in den Teig.



Bilder und Rezept von Eileen Neufeld

7. Bei **160°C Umluft** etwa **20 – 25 Minuten** auf mittlerer Schiene backen.

8. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Fertig!

Schon gewusst?



Die Vereinten Nationen haben einen Plan beschlossen, in dem steht, was bis 2030 auf der Welt besser werden soll. Dafür wurden **17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung** benannt.

Schau Dir das folgende Video an, darin werden die 17 Ziele kurz erklärt: **17 Ziele**

**Wir können die Ziele für eine bessere Welt nur erreichen,
wenn *alle* mitmachen!**

Wenn Du öfter mal auf tierische Produkte verzichtest, kannst Du das Klima schützen, also Ziel Nummer 13.

Außerdem kannst Du dadurch Deine Gesundheit und Dein Wohlergehen verbessern und damit Ziel Nummer 3 erreichen.