

(Mobile book) Veganes Backen - Kuchen, Kekse und andere Kstlichkeiten

## Veganes Backen - Kuchen, Kekse und andere Kstlichkeiten

Von Dunja Gulin

audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #264854 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-18Abmessungen: 9.37 x .55b x 9.37l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 75.Mb

**Von Dunja Gulin : Veganes Backen - Kuchen, Kekse und andere Kstlichkeiten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Veganes Backen - Kuchen, Kekse und andere Kstlichkeiten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein in jeder Hinsicht exzellentes BackbuchVon MuckIch bin sehr dankbar dafr, dass ich durch andere Rezensenten auf dieses Buch gestoen bin. Es ist sowohl wegen der Bilder als auch wegen der schnen kurzen Einleitungstexte sehr ansprechend und liebevoll gestaltet, die Zusammenstellung der Rezepte ist perfekt ausgewogen, weil fr jeden Anlass etwas zu finden ist. Die Rezepte sind allesamt sehr besonders und dabei leicht umzusetzen: Man merkt einfach, dass die Autorin etwas von ihrem Handwerk versteht und auch ihr Anliegen der bewussten Ernhrung sehr ernst nimmt. Ich vertraue ihr voll und ganz und bin inzwischen bei jedem neuen Rezept, das ich probiere, sicher, dass es gelingen wird. Ich kann es gar nicht erwarten, bis ich alle ausprobiert habe.Auch meine Familie und Gste waren -ob Torte, Kuchen, Brot, Grissini oder Kekse - bisher immer ganz begeistert.Fnf Sterne sind fast zu wenig.47 von 49 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gute, ausgereife, abwechslungsreiche Rezepte, nicht nur fr Veganer interessantVon Johanna aus KasselSes zu backen war schon immer ihre Leidenschaft, so die Autorin.Das will man ihr gerne glauben, denn die Rezepte in diesem wunderbaren Buch sind sehr durchdacht und ausgereift. Noch vorJahren war es nahezu unmglich ein veganes Dessert zu finden, welches nicht pappig oder extrem sojalastig war, schreibt sie weiter und da simme ich ihr voll und ganz zu. Dieses Buch beweist: es geht auch anders: leckere Kuchen, Kekse und Torten noch

und ncher. Zunchst werden die Backzutaten bersichtlich beschrieben: bei den Mehlen geht es los, die Autorin verwendet Weizenmehl, Vollkorn-, Mais- und einige andere Mehlsorten. Mit den Sungsmitteln ist sie konsequent und nimmt keinerlei weien Zucker, das kann der Leser aber selbstverstndlich ndern, wenn es ihm zu teuer ist. Ich stimme aber mit der Autorin berein: wenn man sich schon die Zeit nimmt, dann kann es ab und zu brauner Reissirup, Gerstenmalz, Ahornsirp und Co sein, wenn der Geldbeutel es hergibt. Sie verwendet ungehrtete Fette, beschreibt die verschiedenen Milchersatzarten, nimmt nur aluminiumfreies Backpulver (leider sehr unbekannt, das in Backpulver Aluminium ist, welches nicht gut fr die Gesundheit ist), beschreibt, was man falsch gemacht hat, wenn ein Kuchen nix wird (Kapitel Pannenhilfe) und beschreibt 4 Grundrezepte, bevor die Kuchen dann Seite fr Seite vorgestellt werden. Jeder Kuchen, jedes Pltzchen ist mit einem schnen Foto dargestellt, frei nach dem Motto der Autorin: optisch ansprechend, aber nicht beladen. Es folgen dann die Rezepte, die von den anderen Rezensenten schon sehr genau genannt werden. Zuerst einfache Kuchen und Muffins, dann Torten, Schnitten und Riegel Kekse und Pltzchen, Pies, Tartes und Strudel, Brote und herzhaftes Gebck. Dunja Gulin ist eine wirklich erfahrene Bckerin und kommt aus einer Familie, in der traditionell viel gebacken wurde, so finden sich auch alte Rezepte, die in vegane umgewandelt wurden. Backen ist - anders als einige veganen Kche anscheinend denken, etwas vllig anderes als kochen. Ein guter veganer Koch muss noch lange nicht ein guter veganer Bcker sein. Hier haben wir eine echt gute Bckerin, bei der man das vegan wohl kaum schmecken wird denn es geht um den puren Genuss mit guten, wohlberlegten Grundzutaten und die Gesundheit in einem. Ich komme selbst aus einer Bckerfamilie (Profies in 3 Generationen) und finde durchweg alle Rezepte gelungen. Ausprobiert habe ich: Sommermuffins, Pa di Spanga (ein Pinienkernkuche mit Grappa, kurz: der Hit!) und die Kakao-Erdbeer-Torte und die Brownies mit Bohnen. Meine Gse waren verzckt und ich habe erst am Ende verraten, dass es vegan ist. Keiner wollte es so recht glauben auer bei der Sojasahne, die schmeckt man ja sofort raus. Ich hatte aber ein Schsselchen Tiersahne auch auf dem Tisch stehen, sodass sich die Nicht-Veganer dort noch bedient haben, denn ich will keinen "bekehren", wenn nur durch den Genuss und das ist mit diesen Kuchen gelungen. Ein Buch ber das ich mich wirklich freue und in dem ich sicher noch oft blttern werde, um neue Rezepte zu backen. Die Bewertungen kosten Zeit, daher freue ich mich auf Ihren "hilfreich"-Klick! 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bitte mehr! Von noponzi Dieses Kochbuch ist wirklich wunderbar. Ich bin froh, endlich ein veganes Kochbuch gefunden zu haben, indem Wert auf gesunde Zutaten gelegt wird. Hier kommt im Gegensatz zu den meisten "Trendveganbackbchern" kein klassischer Industriezucker zum Einsatz. In der Einleitung findet man auch Hinweise auf Variationen, z. B. kann man ein anderes l, andere Zucker (Dicksfte) oder teilweise Vollkornmehl statt normalem Mehl verwenden. Auch kann man sein Lieblingsmehl verwenden (z.B. Dinkel 1050 statt einfachem Weizenmehl), und die Rezepte gelingen! Zugegeben, der allererste Kuchen wurde nichts, aber man findet auch Tipps woran es gelegen haben kann. Bei mir war die Sojamilch viel zu kalt - kurzes Anwrmen bewirkt Wunder. Ausserdem benutze ich Weinsteinbackpulver, davon sollte man etwas mehr als angegeben verwenden. Ich habe krzlich bei Keksen den Demerazucker durch Kokosbltzenzucker ersetzt, das hat prima funktioniert (ist aber natrlich teurer). Auerdem mag ich keine Margarine, diese ersetzte ich durch Kokosl, klappt auch. Man sollte wissen, dass die bentigten Zutaten im Vergleich zum konventionellen Backen nicht billig sind. Sicher kann man sie aber auch durch Billigzutaten ersetzen. Was aber den Sinn einer guten Ernhrung und vermutlich dieses Buches verfehlt. Vielen Dank an die Autorin fr diese tolle Buch! Ich hoffe Sie verffentlichen auch bald ein veganes Kochbuch!

Produktbeschreibung Veganer mssen nicht auf ihren Lieblingskuchen verzichten! Dunja Gulin zeigt mit hinreiid leckeren Rezepten genussvolle Alternativen zu herkmmlichen sen und herzhaften Gebcken, die nicht nur vegan, sondern auerdem gesund sind. Dabei folgt sie diesen acht Regeln: "Ich mchte, dass meine veganen Kuchen gesund sind. Ich mchte, dass sie aus den besten Zutaten gebacken werden, die ich mir leisten kann. Ich mchte, dass sie nach Mglichkeit biologisch sind. Sie sollen s, aber nicht zu s sein, optisch ansprechend, aber nicht beladen, vollkommen in ihrer Unvollkommenheit. Sie sollen Nahrung fr meinen Krper sein, und sie sollen Nahrung fr meine Seele sein. Das sind meine acht goldenen Regeln. Wenn die meisten von ihnen befolgt werden, dann ist das Ergebnis ein traumhafter selbst gebackener Kuchen, zu dem niemand jemals Nein sagen wird. Probieren Sie es und Sie werden selbst sehen!"

Kurzbeschreibung Veganer mssen nicht auf ihren Lieblingskuchen verzichten! Dunja Gulin zeigt mit hinreiid leckeren Rezepten genussvolle Alternativen zu herkmmlichen sen und herzhaften Gebcken, die nicht nur vegan, sondern auerdem gesund sind. Dabei folgt sie diesen acht Regeln: ""Ich mchte, dass meine veganen Kuchen gesund sind. Ich mchte, dass sie aus den besten Zutaten gebacken werden, die ich mir leisten kann. Ich mchte, dass sie nach Mglichkeit biologisch sind. Sie sollen s, aber nicht zu s sein, optisch ansprechend, aber nicht beladen, vollkommen in ihrer Unvollkommenheit. Sie sollen Nahrung fr meinen Krper sein, und sie sollen Nahrung fr meine Seele sein. Das sind meine acht goldenen Regeln. Wenn die meisten von ihnen befolgt werden, dann ist das Ergebnis ein traumhafter selbst gebackener Kuchen, zu dem niemand jemals Nein sagen wird. Probieren Sie es und Sie werden selbst sehen! ber den Autor und weitere Mitwirkende Dunja Gulin kennt die Vielfalt leckerer Kche von klein auf. In den letzten acht Jahren hat sie sowohl als Kchin wie auch als Lehrerin ihr Kchenwissen um gesunde und vegane Kche weitergegeben.

Clare Winfield ist Food-Fotografin und hat schon fr verschiedene Magazine gearbeitet.