



---

## NestTipp 12

---

# „Marmorkuchen und Pfannkuchen“

Erste Kuchenideen ohne Schnickschnack bekommt ihr in diesem NestTipp.

Und da ich Pfannkuchen total gerne esse, wollte ich euch auch dieses Rezept nicht länger vorenthalten.

Wenn es um das Thema Kuchen geht, kommt immer als erster Gedanke: Wie soll das denn ohne Eier gehen und was brauche ich jetzt an Ersatz?

Es gibt tatsächlich einen Ei-Ersatz zum Anrühren. Manche Rezepte beinhalten Apfelmus oder Bananen.

Oft muss man Ei nicht ersetzen, wenn man ein Rezept verwendet, das andere schon erprobt haben. Ich bin also weg von meinen gewohnten Rezepten und habe die Kuchenrezepte neu gegoogelt und ausprobiert.

Dabei habe ich z.B. die Rezepte von „Anni backt vegan“ lieben gelernt. Sie sind einfach und lecker.

 <https://www.instagram.com/annibacktvegan/?hl=de>

Falls es euch aber doch interessiert wie man ein Ei ersetzen kann, könnt ihr hier nachlesen:

 <https://www.peta.de/veganleben/ei-ersatz/>

Ich würde mal behaupten, dass ihr alle Zutaten für den Marmorkuchen sowie auch für die Pfannkuchen zu Hause habt. Vielleicht habt ihr kein Backkakao zuhause, aber den Rest schon. Diese Rezepte sollen euch den Schritt in die richtige Richtung zeigen, ohne dafür geschmackliche Abstriche machen zu müssen. Es sind einfache, gewohnte und vermutlich bis auf die Pflanzenmilch bislang verwendete Zutaten.

Gleicher Genuss und das alles ohne Tierleid.

Ich verwende zum Backen immer Dinkelmehl. Weizenmehl geht natürlich auch. Als Milchalternative nehme ich die Pflanzenmilch (Hafer/Soja), die ich gerade im Kühlschrank geöffnet habe. Ich habe noch keinen Unterschied in der Verwendung bemerkt. Hafer- oder Sojamilch nehme ich auch, wenn ein Rezept eigentlich Mandel- oder Reismilch vorsieht.

Als Öl verwende ich immer Rapsöl. Auf geht es zu den Rezepten:



## Marmorkuchen



 Rezept- und Bildquelle:

<https://www.einfachkochen.de/rezepte/veganer-marmorkuchen-saftig-und-einfach>

### Zutaten für den hellen Teig:

350 g	Mehl
220 g	Zucker
3 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
350 ml	Pflanzenmilch
160 ml	Geschmacksneutrales Öl

Der Backofen ist mit 180 Grad Ober/Unterhitze vorzuheizen. Ich lege die Kastenform immer komplett mit Backpapier aus. So habe ich keine Probleme, den Kuchen aus der Form zu bekommen. Gerade bei diesem Marmorkuchen reicht in unserem Backofen die vorgegebene Backzeit von 50 Minuten nicht aus. Einfach nach 50 Minuten mit einem Stäbchen überprüfen, ob der Marmorkuchen schon durch ist. Bei uns ist die Backzeit meist 15- 20 Minuten länger.

Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Pflanzenmilch und Öl verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben.

Mit der Küchenmaschine oder dem Schneebesen alles zu einem klümpchenfreien Teig verrühren. Nicht länger rühren als nötig, da der Kuchen sonst beim Backen zu fest wird. Die Hälfte des Teiges (ca. 550 g) in die vorbereitete Kastenform füllen und glattstreichen.



### Zutaten für den dunklen Teig:

25 g	Backkakao
5 EL	Pflanzenmilch

Kakaopulver und Pflanzendrink mischen und mit dem **restlichen** hellen Teig vermengen. Den Schokoladen-Teig danach auf den hellen Teig geben.

Mit einer Gabel in den Teig stechen und von unten nach oben Kreise ziehen. Dadurch entsteht die Marmorierung.

Marmorkuchen auf der mittleren Schiene für ca. 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Abschließend wahlweise mit Puderzucker bestreuen. Mir reicht das immer aus.

Wer die **Schokoladenglasur** möchte:

### Zutaten:

120 g	Vegane dunkle Schokolade
30 ml	Pflanzenmilch

Für eine feine Schokoladenglasur die dunkle Schokolade grob hacken und bei geringer Hitze über dem Wasserbad schmelzen. Pflanzliche Milch mit der geschmolzenen Schokolade zu einer glatten Schokoladenglasur verrühren. Den ausgekühlten Kuchen mit der Creme überziehen.

### Pfannkuchen

Pfannkuchen sind für mich eine weitere Frühstücksidee. Ich esse sie aber auch gerne mal nachmittags statt Kuchen. Darum fand ich die Ergänzung des Rezepts an dieser Stelle passend. Dieser Teig ist einfach und funktioniert. Versprochen. Pfannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft genießen!



💡 Rezept- und Bildquelle: <https://www.peta.de/rezepte/vegane-pfannkuchen/>



### Zutaten:

100 g	Mehl
1 EL	Speisestärke (wenn nicht vorhanden Mehl)
½ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
200 ml	Pflanzendrink
30 ml	Mineralwasser
	Rapsöl zum Braten

Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verrühren. Die Pflanzenmilch unter starkem Rühren mit dem Schneebesen hinzugeben. Zum Schluss noch das Mineralwasser dazu und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Eine große, beschichtete Pfanne mit ein paar Tropfen Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit einer Kelle etwas Teig in die heiße Pfanne geben und die Pfanne so schwenken, dass der ganze Pfannenboden dünn mit Teig bedeckt ist. Den Pfannkuchen von der ersten Seite so lange ausbacken, bis die Oberfläche nicht mehr feucht ist, dann mit einem Pfannenwender umdrehen und von der zweiten Seite bis zur gewünschten Bräune braten.

Jetzt die Pfannkuchen nach Belieben füllen und zum Beispiel mit Puderzucker, frischen Früchten, Ahornsirup oder Marmelade servieren.

Dann viel Spaß beim Ausprobieren!





Quellenangaben (Stand Juli 2025)

Bild 1: <https://www.dm.de/biovegan-mein-ei-ersatz-p4005394287866.html>

Bild 2: <https://www.supermarkt24h.de/Gut-Guenstig-Backkakao-250g>

Bild 3: <https://www.aldi-nord.de/produkt/edel-bitter-schokolade-3962-0-0.article.html#/sortiment/vegan>

Bild 4: <https://www.dm.de/dmbio-ahornsirup-grad-a-p4067796084849.html?appPageType=productdetails&appProductId=4067796084849&setSelectedStore=D4N6>