



NestTipp 24

„Schwedische Apfeltorte“

Es ist Herbst und überall bekommt man frische Äpfel zu kaufen. Da habe ich doch was, um die ungeliebten Pölsterchen wieder wachsen zu lassen und in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Die „Schwedische Apfeltorte“ ist das Original-Rezept meiner Oma und wurde von mir veganisiert.

Zutaten für den Biskuitboden

- 175 g Zucker
- 250 ml Wasser
- 4 EL Rapsöl
- 4 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 225 g Mehl

Zuerst die flüssigen und danach die trockenen Zutaten in die Schüssel geben und anschließend alles zu einem fluffigen Teig rühren. Wer mag, kann noch etwas Kurkuma für die gelbe Farbe dazu geben, das ist aber kein Muss. Die Springform mit etwas Rapsöl einfetten und den Boden bei 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) backen lassen.

Der Biskuitboden muss komplett auskühlen.

Zutaten für die Apfelmasse

- 5 große Äpfel (süß oder säuerlich, was ihr lieber mögt)
- 1 Zitrone
- 1 Dose Mandarinen
- 1 Tasse Saft der Mandarine aufgefüllt mit Wasser
- 1 Tasse Zucker
- 2 Päckchen Vanillesoßenpulver
- $\frac{3}{4}$ Päckchen Vanillepuddingpulver

Ich nehme eine kleine Kaffeetasse, mit einem Fassungsvermögen von ca. 150 ml. Ihr wundert euch bestimmt über die Mandarinen in einem Apfelkuchen. Ich kenne es nicht anders und finde es wunderbar. Die Äpfel schälen, raspeln und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Zucker, Saft der Mandarinen (aufgefüllt mit Wasser) und das Vanillesoßen- und Puddingpulver hinzugeben.



Die Masse muss richtig gut kochen. Bitte immer umrühren. Sollte sie noch nach Pulver schmecken, ist sie nicht gut. Immer weiter fleißig rühren und die Masse nicht aus dem Blick verlieren sonst brennt sie an. Kurz vor Schluss die Mandarinen unterrühren.

Nun den Tortenring um den Biskuitboden setzen, die Masse darauf verteilen und auskühlen lassen.

Sahne/ Schokoraspeln

Ein Päckchen pflanzliche Sahne zum Backen auf höchster Stufe aufschlagen. Erst wenn die Sahne steif ist, 1-2 Esslöffel „San-apart“ oder Sahnesteif und wer mag noch ein Päckchen Vanillezucker hinzufügen.

Die Sahne auf die abgekühlte Apfelmasse geben und anschließend die Schokoraspeln darauf verteilen. Schokoraspeln könnt ihr kaufen oder frisch aus einem Stück Schokolade raspeln. Wem das zu viel Arbeit ist, der kann auch einfach pflanzliches Kakaopulver über die Sahne streuen.

Den Kuchen eine Nacht durchziehen lassen.

Dieses Rezept bildet eine gute Grundlage, um weitere Rezepte pflanzlich abzuwandeln und auszuprobieren.

Abwandlung Obstboden

Der Biskuitboden ist beliebig nutzbar. Beispielsweise für einen leckeren Obstboden mit Pfirsichen aus der Dose oder frischem Obst. Als Creme könntet ihr Vanillepuddingpulver der Firma „Dr. Oetker“ oder „Ruf“ mit 400 ml pflanzlicher Milch kochen. Den Pudding abkühlen lassen und mit etwas aufgeschlagener Sahne, „Creme Vega“ oder pflanzlichem Joghurt vermengen und dann dünn damit den Biskuitboden bestreichen.

Anschließend das gewünschte Obst verteilen und den veganen weißen Tortenguss der Firma „Dr. Oetker“ oder „Ruf“ darüber geben. Achtung jedoch bei rotem Tortenguss, denn dort kann echtes Karmin (E120) enthalten sein, wie z.B. bei „Dr. Oetker“ und „Ruf“. Karmin ist nicht vegan. Von der Firma „BIOVEGAN“ gibt es veganen roten Tortenguss.

Abwandlung der Sahne

Mit der pflanzlichen Sahne könnt ihr ab jetzt alles verzieren. Natürlich auch eine Schoko-, Frucht- oder Nuss-Nougat-Creme herstellen. Für die Schokocreme einfach eine Tafel vegane Schokolade im Wasserbad schmelzen und unter die Sahne heben.

Wer es fruchtiger mag, kann etwas Saft und die Fruchtstücke einer Dose Ananas unterheben. Ich werde nochmal einen Tipp für Nuss-Nougat Alternativen machen, aber wer sie schon kennt, kann auch davon etwas unter die Sahne heben.



Pflanzliche Sahne, die neutral schmeckt, gibt es von der Firma LeHA „Schlagfix“ und von „Rama“. Die Schlagfix-Sahne erinnert geschmacklich etwas an „Dickmanns“. Doch dieser Geschmack verliert sich z.B. in einer Schoko-Creme oder auf der „Schwedischen Apfeltorte“ über Nacht. Was ist bei Schlagfix wichtig? Die Packung findet ihr teilweise gekühlt oder ungekühlt im Supermarkt. Sie muss aber unbedingt vor dem Zubereiten in den Kühlschrank und kalt aufgeschlagen werden. Wenn die Sahne steif ist, etwas Sahnesteif oder meinen Favoriten „San-apart“ hinzufügen. Egal ob Schlagfix oder Rama, die Inhaltsstoffe glänzen nicht gerade, aber dafür das Ergebnis. Das ist mir an der Stelle wichtiger.

Das System Milch/Nutztierhaltung basiert auf Ausbeutung von fühlenden Lebewesen wie wir und dem Profit der Menschen. Ich habe das System Milch schon einmal erklärt, doch es hilft immer, wenn man sich das Leid der Tiere in Erinnerung ruft.

In der Gesellschaft wird vegetarische Ernährung mehr akzeptiert als vegane Ernährung. Warum eigentlich? Weil vergessen wird, dass fühlende Lebewesen leiden und am Ende des leidvollen Lebens dies mit dem Tod bezahlen. Milch von einer Kuh, die zwangsbesamt wurde und ihr Leben lang an der Kette stehen musste. Dazu das Trauma aushalten muss, dass sie ihr Kalb nicht aufziehen darf: Das ist ok? Aber vegan zu extrem? Hühner leiden als Legehennen und wenn sie ausgemergelt sind, kommen sie zum Schlachthof. Was wird daran akzeptiert?

Im Originalrezept der Schwedischen Apfeltorte ist Ei in der Apfelmasse enthalten. Ihr werdet sehen, dass zum Binden der Masse gar kein Ei benötigt wird. Die Erfahrung habe ich sowieso gemacht, dass man immer meint, dass Kuchen nur mit Eiern gelinge. Die Eier im Kuchen, die Milch von Kühen, all das ist in unserer heutigen Zeit nicht mehr notwendig. Seid offen für Alternativen und freut euch, wenn ihr ein gleichwertiges Produkt kocht oder backt, was ohne Tierleid auskommt.

Keine Lust selbst zu backen (Stand 10/2025)

Wer jedoch nicht selber backen möchte, kann auf die Profis zurückgreifen. Zugegeben: Eine Schwedische Apfeltorte war noch nicht dabei, aber täglich bietet das Café „Magnolia“ eine Vielzahl an veganen Kuchen und sogar veganen Pralinen an. Die Pralinen packe ich euch in die Bilddatei. Es ist ein Traum, wenn man dort in die Kuchentheke schaut. Auch die Konditorei Issel hat ein veganes Sortiment. In den meisten Cafés wird zumindest Bananenbrot angeboten.

„Cibaria“ und die Bäcker im „Denns“ und „Superbiomarkt“ bieten auch eine vegane Kuchenauswahl. Dort kann ich die Croissants empfehlen. Zimtschnecken sind auch oft vegan. So auch in der „Kaffeegießerei“. Die „Backstube Millie“ hat auch ein breites Sortiment an Zimtschnecken und einen veganen Käsekuchen mit Heidelbeeren. „Zeit für Brot“, „Tollkötter“ und viele mehr haben vegane Teilchen im Dauersortiment.



Seid offen in den Lokalen und entdeckt die veganen Angebote und denkt daran: Ihr habt die Wahl, die Tiere leider nicht.



Quellenangaben (Stand Oktober 2025)

Bild 1: <https://www.rewe.de/shop/p/schlagfix-universelle-schlagcreme-vegan-200ml/2156195>

Bild 2: <https://www.rama.com/de-de/produkte/rama-cremefine/rama-cremefine-100-pflanzlich-31>

Bild 3: <https://www.edeka24.de/Lebensmittel/Backen-Desserts/Geliermittel-Sahnefest/Kuechle-San-apart-Sahnestandmittel-vegan-125G.html>

Bild 4: https://www.kaufland.de/product/313155111/?kwd=&source=pla&id_unit=386553617049&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=18174776551&gad_source=1&gad_campaignid=17339301274&gbraid=0AAAAADprSmHXi-Xh0TLS95CDf_76WYiRh&gclid=EAlaIqObChMIs6-U0liVkaMVbj4GAB0TMzPdEAQYASABEgJH0fD_BwE

Bild 5: <https://www.edeka24.de/nach-marke/Kaba/Kaba-Choco-Nachfuellpack-400G.html>

Bild 6: <https://www.oetker.de/produkte/p/original-pudding-vanille-geschmack-3er>

Bild 7: https://www.kaufland.de/product/514392110/?kwd=&source=pla&id_unit=387706923912&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=18174776551&gad_source=1&gad_campaignid=17339301274&gbraid=0AAAAADprSmHRBiHxAGqiPIIHu8EKqrnW8&gclid=EAlaIqObChMlrLLT7Y-VkAMVsMI5BB1zVxmEEAQYASABEgLOT_D_BwE

Bild 8: <https://www.oetker.de/produkte/p/tortenguss-klar>

Bild 9: <https://www.biovegan-shop.de/back-dekor-triebmittel/460/biovegan-tortenguss-rot-bio>

Bild 10: <https://www.cafemagnolia.de/>