



---

## NestTipp 43

---

### **„Muffins, Alternativen zu Kakao, Käsekuchen und vegane Fertigkuchen“**

Heute mal wieder ein NestTipp für die Backfans unter euch oder die, die sich vielleicht jetzt sagen: Komm ich versuche es mal. Muffins gehen schnell, lassen sich gut naschen und kommen umhüllt in einer schönen Papierform bei Groß und Klein gut an. Daher habe ich heute 3 leckere Rezeptideen für euch. Darüber hinaus wird es schokoladig. Lasst euch überraschen.

Und bevor sich die NestTipps so langsam dem Ende zuneigen, darf der klassische Käsekuchen nicht fehlen. Um das Rezept zu finden, bedurfte es einige Fehlversuche und Zeit. Da ich aber nie müde geworden bin zu probieren, wurde die Suche am Ende belohnt.

Ich denke, es ist selbsterklärend, dass wir in diesem NestTipp nicht über den gesunden Teil der menschlichen Ernährung reden. Daher genießt einfach und achtet nicht auf die Inhaltsstoffe.

#### **Blaubeer-Muffins**

##### **Zutaten**

- 200 g frische Heidelbeeren
- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 ml Rapsöl
- 250 – 300 ml pflanzliche Milch (je nach Konsistenz vom Teig)
- Optional: 1/2 TL geriebene Zitronenschale

##### **Zubereitung**

Alle Teigzutaten gut miteinander verrühren. Die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in Muffinförmchen füllen und die Muffins bei 180-200 Grad ca. 20 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



## Zitronen-Muffins

### Zutaten

- 225 g Mehl
- 170 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 2 Bio-Zitronen, da die Schale verwendet wird!!!!
- 150 ml Sprudelwasser
- 50 ml Rapsöl

### Zubereitung

Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die **Schale von lediglich einer** Zitrone abreiben und den Saft von **beiden** Zitronen auspressen. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Sprudelwasser und das Öl zu den trockenen Zutaten geben und nur so lang wie nötig verrühren. Den Teig in den 12 Muffinformen verteilen und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Anschließend komplett abkühlen lassen.

## Schoko-Pfirsich-Muffins

### Zutaten

- 250 g Mehl
- 2 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2-3 EL Backkakao (siehe Bild-Datei)
- 125 g braunen Rohrzucker
- 80 ml Öl
- 200-250 g Pflanzenmilch
- 3-4 Pfirsichhälften, klein geschnitten

### Zubereitung

Zunächst die trockenen Zutaten vermengen und dann alles mit einem Schneebesen vorsichtig verrühren. Die Pfirsichstückchen mit einem Löffel unterheben und den Teig in ein 12er Muffinblech füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 20-25 Minuten backen, 5 Minuten ruhen lassen und dann die Schoko-Pfirsich-Muffins aus dem Blech nehmen.



## **Kakao**

Bei den Schoko-Pfirsich-Muffins verwendet ihr Backkakao. Dieser ist stärker entölt und nicht so süß wie Trinkkakao.

Im NestTipp 4 gab es bereits Alternativen zu Milch im Kaffee. Doch was ist mit der heißen oder kalten Schokolade? Auch die ist weiterhin möglich. Ich mag ja den Geschmack von Sojamilch nicht, aber bei Kakao ist das anders. Der Kakao überdeckt sehr schnell den Geschmack und darum ist es mir inzwischen egal, ob der Kakao mit Soja- oder Hafermilch zubereitet ist. Nehmt einfach das, was euch am besten schmeckt. Aber Achtung, nicht jedes Kakaopulver ist vegan, beispielsweise, wenn es Vollmilchschokolade enthält.

Tipp: Die „Roestbar“ in Münster bietet eine leckere Trinkschokolade an. Es bedarf einige Zeit bis die Schokolade geschmolzen ist. Dann wird diese mit pflanzlicher Milch aufgegossen. Ein schöner Fertigungsprozess und ein leckerer Genuss. Probiert es aus.

Als Fertigprodukt bietet der Super- oder Biomarkt auch einiges. Alpro hat sogar kleine Packungen in der Größe von 250 ml. Diese eignen sich gut für unterwegs.

Verschiedene Fertigpulver habe ich in die Bilddatei gestellt.

Wer sagt: „Kakao geht nicht ohne Sahne!“. Alternativen für Sahne packe ich euch ebenfalls in die Bilddatei. Zwei Varianten sind zum Aufschlagen und die Sprühsahne ist zur direkten Verwendung.

## **Toppings auf Muffins**

Muffins schmecken ohne Topping, mit Topping sehen sie aber noch leckerer aus.

Ich habe zwei Ideen für euch. Mir reicht fast immer die einfache Variante ohne Toppings.

## **Sahnetopping**

### **Zutaten**

- 200 ml vegane Schlagsahne
- 8 g Vanillezucker
- 1 EL Sahnesteif (erst nutzen, wenn die Sahne steif ist)
- 150 g veganer Frischkäse
- 1 kleine Dose Pfirsiche oder anderes Obst
- 1 kleiner Schluck des Pfirsich- / Obstwassers



## **Zubereitung**

Die vegane Sahne steif schlagen und anschließend mit Vanillezucker, Sahnesteif, Pfirsichwasser, Pfirsichstückchen und dem veganen Frischkäse zu einer Creme verarbeiten. Dann jeweils eine Portion Creme auf den Muffins verteilen und ggf. mit zusätzlichen Pfirsichstückchen dekorieren. Mit einem Spritzbeutel klappt es super. Wer keinen besitzt, kann die Masse in einen Beutel geben und die Spitze abschneiden. Aber bitte daran denken, dass die Pfirsichstückchen sehr klein sein sollten, damit die Masse durch den Spritzbeutel gedrückt werden kann.

Das Sahnetopping ist auf die abgekühlten Muffins zu geben.

Euer Lieblingsrezept ist nicht dabei? Dann schaut im Internet nach. Gebt einfach hinter der Rezeptsuche „vegan“ ein. In der Regel kommen dann sehr viele Rezepte. Und dann heißt es probieren und eigene Erfahrungen sammeln.

Wer so gar keine Lust auf diese Toppings hat, könnte auch einen Crumble, sprich Streusel, direkt auf dem Muffin mit backen.

## **Crumble**

### **Zutaten**

- 4 geh. El Mehl
- 4 geh. El Zucker
- Optional: etwas Vanille, gemahlen und Zimt
- 2 El gemahlene Mandeln
- 2 El gehackte Mandeln
- 2 El Haferflocken, Kleinblatt
- 50-55 g Pflanzenmargarine, sehr weich

### **Zubereitung**

Für die Streusel die trockenen Zutaten vermischen, dann die weiche Margarine zufügen und mit den Händen einige Minuten gut verkneten, bis sich alles zu einem Streuselteig verbunden hat. Die Streusel gleichmäßig auf den Muffins verteilen und ganz leicht andrücken.

Je nach Rezept die Muffins im Ofen mit dem Crumble backen. Zur Kontrolle die Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen hängen bleibt, sind die Muffins fertig. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



## **Käsekuchen/Keesekuchen**

Das Rezept ist von „Anni backt vegan“. Schaut euch doch einfach mal bei ihr um.

Sie bietet neben Rezepten und einem aktuellen Buch auch Backkurse an:



<https://www.annibacktvegan.de/>

Achtung, dieses Rezept ist nur für eine 20er Springform!

### **Zutaten für den Teig**

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g vegane Butter

### **Zutaten für die Keesefüllung**

- 90 g vegane Butter
- 1 Päckchen Vanillepulver (z.B. Dr. Oetker)
- 100 g vegane Sahne
- 400 g veganer Skyr
- 100 g veganer Frischkäse
- 90 g Puderzucker
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

### **Zubereitung**

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform einfetten. Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Butter (in Stücken) in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. Dann den Mürbeteig in die Springform geben und zu einem flachen Boden drücken, dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen.

Für die Keesekuchenfüllung die Butter in einem Topf schmelzen. Das Puddingpulver mit der veganen Sahne (nicht aufschlagen) verrühren. Anschließend alle anderen Zutaten zugeben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Masse auf dem Mürbeteig verstreichen.

Den Keesekuchen 55 Minuten im Ofen backen, dann weiter im ausgeschalteten Backofen 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Vor dem Servieren eine Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.



## Fertigkuchen

Für alle, die keine Zeit und Lust haben, nutzt die Fertigkuchen. Das Wort Zeit ist hier jedoch relativ, denn die TK-Produkte müssen natürlich rechtzeitig aus dem Gefrierfach genommen werden. Es gibt auch immer mal wieder Aktionswaren von Fertigkuchen oder Muffins.

Auch hier ist wie bei allen Produkten: Nachfrage regelt Angebot.

Die Firma „Coppenrath & Wiese“ hat schon seit längerer Zeit (Stand Februar 2026) 3 vegane Kuchen im Angebot und jeder schmeckt sehr gut.

Darüber hinaus sind einige Apfelstrudel vegan.

Eine Alternative aus Münster bietet das Bananenbrot von „Glow Kitchen“, welches Einzug in Bio- und Supermärkte gewonnen hat.

Ich packe euch Beispiele in die Bild-Datei.

Ansonsten entwickeln die Bäckereien vor Ort ihr Angebot weiter. Schaut dort einfach vorbei.









Quellenangabe Stand Februar 2026

Bild 1: <https://www.edeka24.de/Dr-Oetker-Kakao-zum-Backen-100G.html>

Bild 2: [https://www.supermarkt24h.de/Gut-Guenstig-Backkakao-250g?srsItd=AfmBOorAQzACTIGQ26MElvYxxo5ukTOg\\_4w5fmisKVGnCrKVIS181fpP](https://www.supermarkt24h.de/Gut-Guenstig-Backkakao-250g?srsItd=AfmBOorAQzACTIGQ26MElvYxxo5ukTOg_4w5fmisKVGnCrKVIS181fpP)

Bild 3: <https://www.edeka24.de/nach-marke/Suchard/Suchard-Express-Kakao-400G.html>

Bild 4: <https://www.rewe.de/shop/p/kaba-kakao-400g/7695121>

Bild 5: <https://www.bloemboom.com/bio-dark-hot-chocolate-powder-15402e>

Bild 6: <https://www.caotina.com/de/produkte/caotina-original-500g>

Bild 7: [https://www.gepa-shop.de/bio-trinkschokolade-feine-fairness.html?etcc\\_cmp=Google%20Shopping%20Kampagne&etcc\\_med=SEA&etcc\\_par=Google&etcc\\_ctv=&etcc\\_grp=2021%20%7C%20Alle%20Produkte%20-%20Smart&etcc\\_bky=&etcc\\_mty=&etcc\\_plc=&etcc\\_ctv=&etcc\\_bde=c&etcc\\_var=EAlalQobChMlvqD0wZXbkgMVcan9BR0yjjjREAAAYAiAAEgLg5PD\\_BwE&gad\\_source=1&gclid=EAlalQobChMlvqD0wZXbkgMVcan9BR0yjjjREAAAYAiAAEgLg5PD\\_BwE#product-tabs-ingredients](https://www.gepa-shop.de/bio-trinkschokolade-feine-fairness.html?etcc_cmp=Google%20Shopping%20Kampagne&etcc_med=SEA&etcc_par=Google&etcc_ctv=&etcc_grp=2021%20%7C%20Alle%20Produkte%20-%20Smart&etcc_bky=&etcc_mty=&etcc_plc=&etcc_ctv=&etcc_bde=c&etcc_var=EAlalQobChMlvqD0wZXbkgMVcan9BR0yjjjREAAAYAiAAEgLg5PD_BwE&gad_source=1&gclid=EAlalQobChMlvqD0wZXbkgMVcan9BR0yjjjREAAAYAiAAEgLg5PD_BwE#product-tabs-ingredients)

Bild 8: <https://www.alpro.com/de/produkte/drinks/alpro-sojadrink-schokolade>

Bild 9: <https://www.alpro.com/de/produkte/drinks/this-is-not-mlk-schokoladengeschmack>

Bild 10: <https://www.lidl.de/p/vemondo-bio-kakao-haferdrink/p10022671>

Bild 11: <https://www.oatly.com/de-de/products/oat-drink/oat-drink-chocolate-1l>

Bild 12: <https://www.rewe.de/shop/p/rama-cremefine-schlagcreme-31-fett-vegan-200ml/7986738>

Bild 13: <https://schlagfix.com/media/2025/03/Schlagfix-Gesuesste-Schlagcreme-200ml-DE-EN.pdf>

Bild 14: <https://schlagfix.com/media/2025/03/Schlagfix-Schokoschlagcreme-DE-EN.pdf>

Bild 15: <https://schlagfix.com/media/2025/03/Schlagfix-Spruehfertige-Schlagcreme-DE-EN.pdf>





Bild 16: <https://www.edeka24.de/Lebensmittel/Backen-Desserts/Geliermittel-Sahnefest/Kuechle-San-apart-Sahnestandmittel-vegan-125G.html>

Bild 17: <https://www.aldi-nord.de/produkt/sahnesteif-1009400-0-0.article.html>

Bild 18: <https://www.simply-v.de/de/produkte/streich>

Bild 19: <https://www.rewe.de/shop/p/alpro-skyr-alternative-ohne-zucker-vegan-400g/8287926>

Bild 20: <https://www.aldi-nord.de/angebote/aktion-mo-12-01/apfelstrudel-7273-0-0.article.html>

Bild 21: <https://www.coppenrath-wiese.de/produkte/vegan.aspx>

Bild 22: <https://www.rewe.de/shop/p/glowkitchen-bio-bananenbrot-walnuss-vegan-300g/7844333>