



---

## NestTipp 29

---

### „Kekse“

Kekse können das ganze Jahr gebacken werden, doch viele nutzen nur die Weihnachtszeit dafür. Ich möchte euch heute fünf Rezepte vorstellen, bevor die Weihnachtszeit startet.

Damit man auch länger etwas davon hat, verwende ich meist die doppelte Menge.

Drei der folgenden Rezepte beinhalten Nüsse oder Mandeln. Habt ihr schon mal selbst Nuss- oder Mandelmilch hergestellt? Auch an dieser Stelle des NestTipp muss ich gerade schmunzeln. Interessant, wie man sich weiterentwickelt. Im Jahr 2020 habe ich noch das geschrieben: *Für Mandelmilch weiche ich 100 g Mandeln (mit Schale) über Nacht ein und püriere diese dann mit 600 ml heißem Wasser und filtere sie durch einen Nussmilchbeutel. Bei weniger Flüssigkeit wird sie dicker.*

Heute bin ich im Besitz eines Nussmilchmakers und habe ihn ab dem ersten Tag geliebt. Innerhalb von ein bis zwei Minuten, ohne vorheriges Einweichen, erhalte ich eine beliebige Nussmilch. Am liebsten mache ich tatsächlich derzeit Cashewmilch damit, da diese sehr neutral im Geschmack ist. Auch hier gibt es viele Geräte. Ich habe mich für Mylky entschieden. Falls ihr mal schauen wollt:



[https://mylky.de/?srsId=AfmBOor34FKIUhltVVH9TQ96P\\_lyoNvjXAtdHDPmnwuBSc6fDNXkVWZZ](https://mylky.de/?srsId=AfmBOor34FKIUhltVVH9TQ96P_lyoNvjXAtdHDPmnwuBSc6fDNXkVWZZ)

Die Variante mit den eingeweichten Mandeln und dem Nussmilchbeutel funktioniert natürlich weiterhin.

Doch was hat Mandelmilch mit Plätzchenbacken zu tun? Die Mandelmilch bei der Milchherstellung verwende ich zum Backen. Steht also im Rezept gemahlene Mandeln, dann sind das die Reste aus der selbst hergestellten Mandelmilch. Falls ihr es mal ausprobieren wollt und die Milch anschließend im Kaffee verwendet, bedenkt jedoch, dass kalte, frisch hergestellte Mandelmilch im Kaffee flockt. Das sieht unappetitlich aus, schmeckt aber trotzdem lecker. Daher empfiehlt es sich, sie vorher zu erwärmen und zuerst in die Tasse zu geben. Dann einfach genießen.

Ihr habt ein Rezept, das ihr schon aus eurer Kindheit kennt? Googelt doch mal nach einem Rezept in vegan. Auch ich probiere immer wieder gerne aus.



Aus meiner Kindheit weiß ich noch, dass bei Ausstechkeksen immer Eiweiß aufgestrichen wurde, damit das Dekor hält. Das ist absolut nicht nötig. Alternativ könnte man Zuckerguss unter die Deko geben. Ein Rezept dafür steht bei den Zimtsternen. Bei mir halten Nüsse und Dekor auch ohne Zuckerguss.

Beim Dekorieren ist alles erlaubt. Achtet jedoch bei rotgefärbten Dekorprodukten darauf, dass kein echtes Karmin enthalten ist. Der Farbstoff wird von weiblichen Schildläusen gewonnen, die kurz vor der Eiablage stehen. Zur Gewinnung der Farbe werden die Läuse mit Essig gewaschen und getrocknet, dann werden sie in Wasser unter Zusatz von etwas Schwefelsäure ausgekocht. Sollte echtes Karmin nicht auf der Zutatenliste stehen, fällt darunter auch der Lebensmittelfarbstoff E120. Bienenwachs oder Schellack wird auch gerne verwendet. Carnaubawachs ist pflanzlichen Ursprungs.

 <https://www.peta.de/veganleben/karmin/>

Wenn ich schon einmal bei den E-Nummern bin, dann helfen auch solche Listen:

 <https://www.peta.de/veganleben/e-nummern-nicht-vegan/>

### **Diese E-Nummern sind nicht vegan**


- **E120:** Karmin, Carmine, Cochenille, Karminsäure (aus Schildläusen); Farbstoff
- **E234:** Nisin (aus Bakterien, die auf Milch gezüchtet werden); Konservierungsstoff
- **E441:** Gelatine (aus Tierknochen und -häuten); Emulgator, Stabilisator
- **E542:** Essbare Knochenphosphate (aus Tierknochen); Stabilisator
- **E913:** Lanolin (aus dem Fett der Wolle von Schafen); Überzugsmittel
- **E966:** Lactit (aus Milchzucker); Süßungsmittel
- **E1105:** Lysozym (aus Eiweiß); Konservierungsstoff
- **E901:** Bienenwachs (von Bienen produziert); Überzugsmittel
- **E904:** Schellack (aus den Ausscheidungen der Lackschildlaus); Überzugsmittel

Schellack steht auch in Verbindung mit Läusen. Wer sich informieren möchte:

 [https://utopia.de/ratgeber/schellack-anwendung-und-herstellung-des-ueberzugsmittels\\_175646/](https://utopia.de/ratgeber/schellack-anwendung-und-herstellung-des-ueberzugsmittels_175646/)

Die Firma „Ruf“ hat einige vegane Dekorartikel:



 [https://www.ruf.eu/collections/vegane-tortendeko?srsId=AfmBOop81nuWg9JL8g68Zm0eU3dKeF4G3WN7qwRfpuMMV14MTqnyKGO\\_](https://www.ruf.eu/collections/vegane-tortendeko?srsId=AfmBOop81nuWg9JL8g68Zm0eU3dKeF4G3WN7qwRfpuMMV14MTqnyKGO_)

## **Kokosmakronen**

### **Zutaten**

- 70 ml pflanzliche Milch
- 200 g Puderzucker
- 200 g Kokosraspeln
- 1 Msp. Backpulver
- 1/2 Esslöffel Sojamehl mit 1 Esslöffel Wasser separat vermischen
- Optional Oblaten

### **Zubereitung**

Zunächst stellt ihr die Pflanzenmilch bereit und mischt dieser, mit einem Schneebesen, nach und nach den Puderzucker unter. Anschließend kommen die Kokosflocken und das Backpulver hinzu. Dieses Rezept funktioniert gut. Allerdings habe ich es optimiert. Sojamehl stabilisiert die Makrone. Das Sojamehl kaufe ich im Bioladen oder im Supermarkt. Im Supermarkt findet ihr Sojamehl in der Regel in der Bio-Ecke.

In einem separaten Gefäß verrühre ich einen halben Esslöffel Sojamehl mit einem Esslöffel Wasser. Die Masse mische ich dann unter die Puderzucker-Milch-Kokos Masse und vermenge alles erneut.

Anschließend forme ich Makronen und verteile sie auf die Oblaten. Die Makronen sind bei 160 Grad im vorgeheizten Backofen 15 Minuten zu backen.

## **Schwarz/Weiß-Kekse**

### **Zutaten**

- 335 g Mehl
- 45 g Speisestärke
- 250 g Margarine
- 90 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 1-2 EL Backkakao
- 1 Esslöffel Sojamehl mit 2 Esslöffel Wasser vermischen, damit mehr Stabilität da ist



## **Zubereitung**

Alle Zutaten, ohne Kakao, miteinander verkneten. Die Hälfte bis zwei Drittel des Teiges in Folie einwickeln und für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Die andere Hälfte/das andere Drittel mit Kakao einfärben und auch für zwei Stunden in den Kühlschrank legen. Falls der Teig durch den Kakao zu trocken wird, kann man noch ein wenig Margarine hinzufügen und gründlich kneten. Die beiden Teige gleich groß ausrollen, aufeinanderlegen und zu einer Rolle formen. Die Rolle über Nacht in den Kühlschrank legen. Wer zu ungeduldig ist, kann den Teig auch für eine Stunde in das Gefrierfach legen. Beides hat in meinem Test gut funktioniert. Anschließend in dünne Scheiben schneiden, eventuell nochmal mit der Hand andrücken und für 18 Minuten bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) backen. Falls die Kekse zu schnell zu dunkel werden, kann man die Temperatur niedriger einstellen oder die Kekse früher rausholen.

## **Nussecken**

### **Zutaten für den Boden**

- 460 g Mehl
- 180 g Rohrzucker oder normaler Zucker
- 1 Apfel, geschält und püriert
- 4 EL Wasser
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Pck. Backpulver
- 200 g vegane Margarine

### **Zutaten für den Nuss-Belag**

- 170 g vegane Margarine
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g g~~e~~emahlene Mandeln
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 1 Pck. Vanillezucker
- 140 g Zucker
- 5 EL Wasser
- Aprikosenmarmelade
- Verzierung mit einer Tafel Schokolade, die im Wasserbad erhitzt wird

## **Zubereitung**

Für den Boden der Nussecken alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken so lange kneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Den fertigen Teig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und gleichmäßig verstreichen. Anschließend mit der Aprikosenmarmelade bestreichen. Als nächstes ist der Nuss-



Belag an der Reihe. Dabei wird die Margarine in einem Topf geschmolzen und der Zucker unter ständigem Rühren hinzugegeben.

Dieses Zucker-Margarinen-Gemisch kurz aufkochen lassen, bevor die gehackten und die gemahlene Haselnüsse/Mandeln hinzukommen. Alles gemeinsam umrühren. Hier am besten schon den Topf vom Herd nehmen, um ein Anbrennen des Zuckers zu verhindern. Damit die ganze Nussmasse nicht zu trocken und zu klebrig wird, sollten noch 5 EL Wasser hinzugegeben werden. Dann alles noch einmal gut umrühren und auf dem mit Marmelade bestrichenen Teig verteilen.

Den Backofen auf 175 °C mit Umluft vorheizen und den Nusseckenteig ca. 25 Min. backen. Das Ganze abkühlen lassen und die Nussecken in die gewünschte Größe schneiden. Danach mit der geschmolzenen Schokolade dekorieren. Die Schokolade muss nicht zwingend Zartbitter sein. Und Zartbitter heißt noch lange nicht vegan. Auch hier heißt es wieder Zutaten lesen. Ich packe euch ein Beispiel in die Bilddatei.

## **Mandel-Kipferl**

### **Zutaten**

- 400 g Mehl
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 250 g kalte Margarine
- 125 g Soja-Joghurt
- 15 g Vanillezucker
- 150 g Zucker
- Prise Salz
- Puderzucker zum Wälzen

### **Zubereitung**

Alle Zutaten (bis auf den Puderzucker) zu einem Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt für circa eine Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 165 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen und Kipferl formen. Diese sind für 15 Minuten zu backen. Noch warm in eine Schüssel mit gesiebttem Puderzucker geben und vorsichtig schütteln/schwenken, bis alle bedeckt sind.

Wer nicht selbst den Teig zubereiten mag, sollte immer mal wieder die Fertigteige auf ihre Zutaten hin überprüfen. Aktuell (Stand 11/2025) gibt es von Edeka einen fertigen Kipferl-Teig, den ich euch in die Bilddatei packe.



## **Zimtsterne:**

### **Zutaten für den Teig**

- 100 g Puderzucker
- 2 EL Zimt
- 150 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 50 ml kaltes Wasser

### **Zuckerguss**

- 70 g Puderzucker
- 15 ml pflanzliche Milch
- Optional 1 EL Zimtpulver

### **Zubereitung**

Die trockenen Zutaten vermischen und mit dem Zitronensaft und dem Wasser vermengen. Den Teig auf einem Teller plattdrücken und Sterne ausstechen. In dem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 10 Minuten backen. Der Teig sollte nicht viel brauner oder knuspriger werden. Nachdem die Kekse abgekühlt sind, den Zuckerguss aus der Milch mit dem Puderzucker zusammenrühren und mit einem Pinsel auf die Sterne auftragen. Abschließend mit Zimt bestreuen.

## **Fertigkekse:**

Die günstigen Spekulatius sind oft vegan.

Ich habe euch zusätzlich, unabhängig von Weihnachten, Beispiele für fertige Kekse in der Bilddatei angehängt.

Grundsätzlich sind z.B. die Oreo-Kekse auch vegan (Achtung, die meisten Eigenmarken nicht). Bis Ende 2025 hat der Hersteller der Oreo Kekse Tierversuche gemacht. Dabei wurden Tierversuche mit aus menschlichen Fäkalien isolierten Bakterien an Mäusen durchgeführt. Dieses wurden jetzt beendet und ist ein Erfolg einer PETA-Kampagne.



<https://www.peta.de/neuigkeiten/oreo-hersteller-tierversuche/>

### **Tipp:**

In Cafe´s bestelle ich tatsächlich den klassischen Keks zum Kaffee vorher ab. Das funktioniert aber oft nur so semi. Wer keine Lust auf Kekse hat, kann auch gerne die berühmten „Manner“- Waffeln genießen, die es auch günstiger als Eigenmarken gibt.



Stand November 2025

Bild 1: <https://www.oetker-shop.de/mini-dekorblueten/>

Bild 2: <https://www.oetker.de/produkte/p/bio-streusel-spess>

Bild 3: <https://www.oetker-shop.de/schoko-troepfchen/>

Bild 4: <https://wolt.com/de/deu/hamburg/venue/edeka-center-st-pauli/edeka-herzstuecke-vanillekipferlteig-paalmfrei-500-g-itemid-29e1267528d434d3e54caf84?srsId=AfmBOoqn5O7ZDwmSQ64D-Ht8AMZjDb-JoOlB7wsP8EL4GMdjtg5HQIb>

Bild 5: <https://www.aldi-nord.de/produkt/edel-bitter-schokolade-3962-0-0.article.html#/sortiment/vegan>

Bild 6: <https://www.lidl.de/p/vemondo-vegane-karamellkekse-zartbitterschokolade/p10022679>

Bild 7: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-gegenstic-spritzgebaeckmischung-4311501685068.jsp>

Bild 8: <https://www.lotusbiscoff.com/de-de/produkte/lotus-biscoff/>,

Bild 9: <https://shop.manner.com/manner-original-neapolitaner-schnitten-4er-packung-300g>

Bild 10: <https://www.rewe.de/shop/p/ja-neapolitaner-waffeln-4x65g/3195596>

Bild 11: <https://www.dm.de/kambly-kekse-nuss-schokoladen-creme-p7614800261443.html>

Bild 12: <https://www.prinzen.de/produkte/prinzen-rolle-schoko/>