

Liebe Leserinnen und Leser ...

... zum Kaffeeklatsch wird jeder gerne eingeladen. Was aber, wenn Sie vegan leben, an Allergien oder Intoleranzen leiden oder auf Ihren Cholesterinspiegel achten müssen – und trotzdem gerne ein vielfältiges Kuchenbuffet zaubern möchten? Genau dann hilft Ihnen dieses Backbuch weiter.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Vegan backen ohne teure Spezialprodukte. Vielleicht kennen Sie bereits ein paar Backbücher, die Rezepte ohne tierische Produkte enthalten. Allerdings werden dort zumeist schwer erhältliche und vor allem teure Spezialprodukte als Ersatzmöglichkeiten für Milch & Ei eingesetzt – z. B. aus dem Reformhaus. Deshalb möchte ich ganz deutlich hervorheben, dass Sie für meine Backrezepte keinerlei Spezialprodukte benötigen! Sämtliche Kuchenrezepte können mit einfachen Zutaten hergestellt werden, die bei Ihnen im Kühl- oder Vorratsschrank lagern (und damit meine ich auch bei Ihren Freunden und Bekannten, die vielleicht nicht vegan leben!).

Grundrezepte auf einen Blick. In diesem Backbuch erwartet Sie nicht nur Basiswissen zu einfachen Kuchenteigen, wie beispielsweise Hefeteig oder Mürbeteig. Sie erlernen auch das Backen von Rührteigen, Muffins, Biskuitrollen, Cremetorten sowie amerikanischen Klassikern (Cupcakes, Pancakes & Co.). Und das ganz ohne die Verwendung von Spezialprodukten.

Einfach backen ohne Milch und Ei. Das Backen ohne tierische Produkte wie Milch und Ei erscheint vielen zunächst schwierig. Ich zeige Ihnen schrittweise alle Tipps und Tricks, die Sie beim Backen ohne tierische

Produkte benötigen. Alle Rezepte sind mehrfach geprüft und können somit ganz einfach nachgebacken werden. Das Prinzip des veganen Backens werden Sie bald »aus dem Effeff« kennen und dann steht einem erfolgreichen Backergebnis nichts mehr im Wege! Trotzdem gilt natürlich: Übung macht den Meister.

Kreativität & Vielfalt. In diesem Backbuch zeige ich Ihnen, dass Backen ohne tierische Produkte einfach und überaus vielseitig ist und voller kreativer Möglichkeiten steckt. Sie erhalten nicht nur Basiswissen und Grundrezepte, sondern auch viele kreative Rezeptideen, um später auch eigene Rezepte erfinden zu können.

Für den »kleinen Geldbeutel« geeignet. Da in diesem Buch keine Spezialprodukte verwendet werden, sind alle Kuchen zudem kostengünstig herzustellen und somit auch für den »kleinen Geldbeutel« optimal geeignet.

Ich selbst bin Diätassistentin und beschäftige mich regelmäßig mit diätetischen Themen, darunter auch Lebensmittelallergien und der veganen Lebensweise. In meinen täglichen Einzelberatungen und Gruppenschulungen versuche ich meinen Patienten aufzuzeigen, wie sie auch ohne tierische Produkte ausgewogen, gesund und insbesondere abwechslungsreich essen können. Seit mehreren Jahren arbeite ich bereits an diätetischen Backrezepten und gebe hierzu Backkurse an verschiedenen Volkshochschulen. Dieses Buch widme ich allen voran meiner Mutter, die von einer Hühnerei- und Milcheiweißallergie betroffen ist.

Nun liegt die Umsetzung an Ihnen – der Erfolg ist Ihnen sicher! Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele kreative, eigene Backideen!

Ihre
Isabell Keller