

Kalorienarm backen

Königin Victoria liebte ihn: So gelingt der perfekte vegane Kuchen



von Alina Bähr | 18. November 2021 um 12:38 Uhr



© Maria Grossmann

Designerin Sophia Lewis ist Modeprofi - und liebt Torten. Doch Süßes muss nicht immer Sünde sein - wenn sie nach Rezepten von Sophias Oma Doris zubereitet werden. Wie der gesunde Genuss gelingt, verrät sie in ihrem neuen Backbuch und exklusiv bei BUNTE.de

Am 19. November erscheint Sophia Lewis' veganes Backbuch ["Dear Doris"](#) (Anzeige), inspiriert von den traditionellen britischen Rezepten ihrer Großmutter. Die Geschichte hinter dem Buch und zwei leckere Rezepte teilt Sophia exklusiv bei BUNTE.de.

Während der Weihnachtszeit des zweiten Lockdowns erhielt ich eine Nachricht von einem engen Freund, dem ich ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk geschickt hatte. Er schrieb, um sich bei mir zu bedanken und sagte, er hätte die-

ses Buch gerne mit seinem Großvater durchgesehen (das Buch waren Porträts von Bergleuten, der Beruf seines Großvaters). Da die Rezepte, die Gwenifer (meine Tochter) und ich entwickelt hatten, hauptsächlich Rezepte meiner Großmutter waren, dachte ich, wow, das ist eine schöne Idee für ein Buch. Nach den Feiertagen sprach ich mit meinem Chef Gordon über diese Idee. Er willigte spontan ein und schlug vor, das Buch für die "Closed"-Geschäfte als Weihnachtsgeschenkidee zu entwickeln. Dann habe ich angefangen zu schreiben.

Ich liebe Kuchen und bin in einem Haus aufgewachsen, in dem meine Großmutter Doris fast jeden Tag frische Kuchen gebacken hat. Obwohl in der Branche, in der ich arbeite, Kuchen essen als ein No-Go angesehen wird! Diese veganen Kuchen sind nicht nur lecker, die Zutaten sind bei weitem nicht so fettig wie in normalen Kuchen und ja, bei "Closed" im Design-Studio lieben wir ein gutes Stück Kuchen.... Vielleicht nicht jeden Tag, aber mindestens ein - zweimal in der Woche genießen wir diese süßen Leckerbissen und schaffen es trotzdem, in die Pedal Pusher Jeans zu passen.

Dear Doris



TRADITIONELLE BRITISCHE BACKKUNST
TRADITION MADE VEGAN BY SOPHIA LEWIS



Sophia Lewis' Buch "Dear Doris" zelebriert die traditionelle britische Backkunst

© Maria Grossmann

Gesunde Kuchen: So kann sie jeder leicht selbst backen

Viele sagen, "aber ich möchte so backen wie meine Mutter oder Großmutter" - haben aber Angst, etwas Neues auszuprobieren. Das Ziel dieses Buches war es also, die Rezepte so aussehen und schmecken zu lassen, wie die ursprünglichen traditionellen Rezepte. Aber: sie sind gesünder und reduzieren unseren CO2-Fußabdruck.



Autorin Sophia Lewis

© Gaby Schütze

Wie der weltberühmte Küchenchef Auguste Escoffier sagte: "Gutes Essen ist die Grundlage für echtes Glück"... bei uns haben Glück und Essen Priorität! Die Kuchen aus 'Dear Doris' sehen aus und schmecken wie Omas Torten und Gebäck, aber sie bewirken absolut kein Hüftgold - perfekt für alle Fashionistas da draußen...

Meine Lieblinge? Ach, so viele - Dattelpralinen, schokoladenüberzogene Mandeln, Brownies gesüßt mit Kokoszucker und Bananen..... Aber - meine absoluten Favourites sind Zitronenkuchen und Königin Victoria Lieblingskuchen.

So gelingt der vegane Lieblingkuchen von Königin Victoria

Ich war so stolz, als ich es geschafft habe, dieses Rezept in vegan zu machen. Ich habe meiner Mutter und meiner Tante ein Bild geschickt - sie waren geschockt darüber, dass er genauso aussah wie der von Doris, aber ohne Eier! Tada!



Gesund und vegan: der Lieblingkuchen von Königin Victoria

© Maria Grossmann

Zutaten und Rezept für Königin Victorias Lieblingkuchen

für 2 kleine Springformen (15 cm Durchmesser) für 10–12 Personen

Für den Kuchen:

- 60 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba)
- 3 TL Sojajoghurt
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 165 g Ahornsirup
- 60 g Buchweizenmehl
- 40 g Kichererbsenmehl
- 2 TL Backpulver
- Kokosöl für die Form

Für die Füllung und den Belag:

- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 3 Gehäufte EL Chiasamen
- 250 g Heidelbeeren

Anleitung:

Die Sahne einen Tag vor der Torte zubereiten.

1. Die Kokosmilch mit Chiasamen mischen.
2. In einem luftdichten Behälter über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Für den veganen Lieblingkuchen von Königin Victoria:

1. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
2. Das Kichererbsenwasser aus der Dose abgießen. Wir verwenden die Kichererbsen anschließend für unser Lieblingscurry am Sonntagabend.
3. Sojajoghurt, 20 ml warmes Wasser, gemahlene Vanille und Ahornsirup in einem Standmixer auf hoher Stufe 3 Minuten verquirlen. Mein Mixer hat zwei Rührschüsseln, was praktisch ist. In der anderen schlage ich das Aquafaba auf hoher Stufe 2–3 Minuten schaumig, bis es wie Eiweiß aussieht.
4. Dann ein Drittel der Ahornsirup-Mischung zum verquirlten Aquafaba hinzugeben und vorsichtig unterheben. Dabei darauf achten, dass die Luft nicht entweichen kann. So bleibt die Masse schön fluffig.
5. Mehlsorten abmessen und mit dem Backpulver vermengen. Nun die Ahornsirup-Mischung hinzugeben und möglichst viel Luft im Teig lassen. Abschließend das restliche Aquafaba einrühren.
6. Kleiner Tipp: Vor dem Befüllen der Kuchenform sollten alle trockenen Zutaten gut in den Teig eingearbeitet sein. Ich habe 2 Formen mit 15 cm Durchmesser verwendet und diese vorher mit Kokosöl eingefettet. Den Teig eingießen und auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen 14–15 Minuten backen.
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ein Holzstäbchen in die dickste Stelle stechen. Wenn beim Herausziehen am Holz keine Teigreste kleben, ist er fertig. Ein Tipp: Je nach Kuchenform kann die Backzeit stark variieren.
8. Den Kuchen vollständig abkühlen lassen und gegebenenfalls mit einem sauberen, trockenen Geschirrtuch abdecken. Mich erinnert dies daran, wie man ein Baby vor dem Mittagsschlaf zudeckt. In der Zwischenzeit die Kokos-Chia-Sahne zubereiten.
9. Einen Tortenboden auf eine Platte geben und die Kokos-Chia-Sahne großzügig darauf verstreichen. Heidelbeeren waschen und die Oberfläche damit dekorativ belegen.
10. Den zweiten Boden mit der flachen Seite nach unten darauflegen. Dies ist die klassische Version.



Der vegane und leichte Zitronenkuchen aus "Dear Doris"

© Maria Grossmann

Mit Rezept: So backt ihr einen veganen Zitronenkuchen

Eine leckere Alternative zu Käsekuchen. Unser Designteam liebt diesen Kuchen und der Xylit (Birkenzucker) hat viel weniger Kalorien als normaler Zucker. Dieser Kuchen war der erste, die ich modernisiert – "veganized" habe, der erste Schritt ins "Dear Doris"-Abenteuer.

Zutaten:

Für eine quadratische Backform - für 10–12 Personen

— 400 ml Kokosmilch

(aus der Dose)

— 265 g Reismehl

— 160 g Xylit

— 2 TL Backpulver

— 1 Prise Salz

— abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

Anleitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. In einem Standmixer oder mit einem Handrührgerät die Kokosmilch 3–4 Minuten glattrühren. Dieser Schritt ist wichtig, damit der Teig cremig wird.
3. Anschließend mit den übrigen Zutaten auf niedriger Stufe verquirlen.
4. Ich verwende eine flache quadratische 20 × 20 cm Backform, um den Zitronenkuchen später in mundgerechte Stücke schneiden zu können. Damit das Backpapier an der Form haften bleibt, knülle ich es vorher ein wenig zusammen.
5. Den Kuchen auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in die dickste Stelle

des Teigs stechen. Wenn Reste kleben bleiben, weitere 5 Minuten backen und die Stäbchenprobe erneut machen. Je nach Größe und Tiefe der Kuchenform kann die Backzeit variieren.

Tipp für den veganen Zitronenkuchen:

Sehr schön sieht der Kuchen aus, wenn er mit Zitronenzesten dekoriert wird. Er eignet sich hervorragend als Grundrezept, das ich gerne variere, zum Beispiel mit Ingwer. Dazu ein 2 cm großes Stück schälen, fein reiben und in den Teig geben. Fans von Ingwer-Zitronen-Tee werden diese Kombination lieben. Ebenso köstlich schmeckt der Kuchen mit Rosenwasser und Kardamom. Dazu einfach 2 EL Rosenwasser (meins stammt aus der Apotheke und ist zum Verzehr geeignet) und 1 gehäuften TL gemahlene Kardamom untermischen. Im Sommer habe ich diesen Kuchen zum Mittagessen mit einer Freundin mitgebracht, mit essbaren Blüten dekoriert und dazu gekühlte Kokosnuss-Sahne serviert.



ALINA BÄHR
Chefredakteurin