

## Vegane Kuchen Ohne Ei oder Milch



*Obere Reihe:* Apfelkuchen (unverpackt), Spinatkuchen, Süßkartoffelkuchen (unverpackt)  
*Untere Reihe:* Schwarze-Bohnen-Kuchen (glutenfrei), Bananenkuchen (unverpackt), Rote-Bete-Kuchen

Dieses Rezept ist auch online verfügbar unter:  
[https://www.wuerzburg.greenpeace.de/sites/www.wuerzburg.greenpeace.de/files/synergie\\_festival\\_2019.pdf](https://www.wuerzburg.greenpeace.de/sites/www.wuerzburg.greenpeace.de/files/synergie_festival_2019.pdf)



## Apfelkuchen

950 g Apfelmark  
400 g **Weizenmehl 550**  
200 g Zucker  
170 g Maisstärke  
170 g Rapsöl  
2 g Salz  
6 g Zimt  
3 g Muskatnuss  
2 g Vanillepulver

## Bananenkuchen

950 g Bananen  
330 g **Weizenmehl 550**  
260 g Rübenzucker  
130 g Rapsöl  
5 g Weinstein Backpulver  
2 g Salz  
2 g Vanillepulver

## Rote-Bete-Kuchen

1000 g Rote Bete (geschält und gehackt)  
750 g **Weizenmehl 550**  
550 g Rübenzucker  
370 g Margarine  
180 g Wasser  
90 g Rapsöl  
55 g Apfelessig  
30 g **Lupinenmehl**  
30 g Kakaopulver, stark entölt  
15 g Backpulver  
1,5 g Vanillepulver

## Schwarze-Bohnen-Brownie

1470 g gekochte schwarze Bohnen (zerkleinert)  
750 g Rübenzucker  
230 g Kakaopulver, stark entölt  
130 g Kokosöl  
3 g Salz

## Spinatkuchen

800 g Kokosnussmilch  
600 g Spinat  
500 g Margarine  
600 g Rübenzucker  
**1100 g Weizenmehl 550**  
3 g Salz  
32 g Weinstein Backpulver  
**30 g Lupinenmehl**  
130 g Wasser

## Süßkartoffelkuchen

**820 g Weizenmehl 550**  
600 g gekochte Süßkartoffeln  
630 g Zucker  
320 g Apfelmark  
210 g Rapsöl  
18 g Weinstein Backpulver  
4 g Muskatnuss  
2 g Salz  
1 g Vanillepulver



<b>Zutat</b>	<b>Herkunft</b>	<b>Label</b>	<b>Unverpackt</b>
Spinat	Ökokiste Schwarzach, Deutschland	Demeter	✓
Kakaopulver, stark entölt	Dominikanische Republik	Rapunzel	✓
Schwarze Bohnen	China	Bio	✓
Rapsöl	Bananeira, Deutschland, Inkl.	Bio	✓
Vanillepulver	Heuschrecke, Madagaskar	Bio	✓
Weinstein Backpulver		Bio	✓
Bananen	Dominikanische Republik	Bio, Fair	✓
Rübenzucker	Südzucker, Deutschland	Bio	✓
Weizenmehl 550	Bohlsener Mühle, Bohlsen, Deutschland	Bioland	✓
Maisstärke	Schweinfurt, Deutschland	Bio	✓
Lupinenmehl	Wertheim, Deutschland	Bio	✓
Zimt	Heuschrecke, Madagaskar	Bio	✓
Muskatnuss	Heuschrecke, Sri Lanka	Bio	✓
Apfelessig	Beutelsbacher, Weinstadt, Deutschland	Demeter	✓
Äpfel	Topaz, Biohof Eckert, Deutschland	Bio	✓
Kokosmilch	Sri Lanka	Rapunzel	⊗ (Konserve)
Margarine	Alsan	Bio	⊗ (Papier)
Süßkartoffel	Spanien	Bio	✓
Rote Bete	Deutschland	Bioland	✓