

Umwelttipp: Backen ohne Milch und Ei

Text: Patricia Goldinger

Durch die Allergien unserer Tochter musste ich auf Milch und Ei beim Kochen und Backen verzichten. Im ersten Moment schien es mir unmöglich. Ich habe aber schnell bemerkt, dass es nicht so schwierig ist, wie man sich das vorstellt und es ist sogar noch gut für die Umwelt. Milch lässt sich gut durch pflanzliche Alternativen wie z.B. Sojadrink, Mandeldrink oder Haferdrink ersetzen. Butter durch pflanzliche Margarine und Eier durch Apfelmus, Bananen oder Rahmersatz aus Soja.

Vielleicht möchten Sie es auch einmal ausprobieren, hier ist unser Lieblingsrezept:

Schokoladen – Kokos- Würfel

Zutaten:

150g	Mehl
80g	Zucker
1 EL	Kakaopulver
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
100g	pflanzliche Margarine
2,5dl	Soja Rahmersatz z.B. Alpro Soja Cuisine



Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Teig in die eingefettete quadratische Form von ca. 24 cm füllen. Statt eine quadratische Backform, eine Springform von ca. 26cm verwenden.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens bei 180 Grad Umluft

Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und

25g	Margarine
100g	Puderzucker
1 EL	Kakaopulver
2 EL	Wasser

in einer Pfanne erwärmen und darüber giessen, Kokosraspeln darüberstreuen.

En Guete!