

Rezept

Veganer Rührteig (Grundrezept)

Ein Rezept von Veganer Rührteig (Grundrezept), am 28.06.2026

Zutaten

250 g Dinkelmehl (Type 1050)	200 g Zucker
2 gestrichene TL Natron	1/2 TL Bourbonvanillepulver
50 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz
150 g Sojaghurt	100 ml Sojamilch
ggf. 12 Papiermuffinförmchen	2 TL Apfel- oder Weißweinessig
	neutrales Pflanzenöl für die Form oder das Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins (1 Muffinblech oder 1 Kastenform à 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 186 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

2. Öl, Sojamilch, Sojaghurt und Essig hinzugeben und alles mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verrühren, der zähflüssig vom Löffel tropft.

3. Je nach Wunsch 12 große Papiermuffinförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen oder eine Kastenform einfetten. Den Teig einfüllen und das Gebäck im Backofen (Mitte) backen: Muffins 15-20 Min., einen Kastenkuchen 40-50 Min. Es soll gut aufgegangen sein und leicht gebräunt aussehen. Fertig ist es, wenn an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr hängen bleibt.