


Donauwellen-Donuts aus dem Ofen (vegan)



Seit ich meine [Donutform](#) habe, bin ich totaler Fan dieser Gebäckform. Sie ist einfach mal eine Abwechslung zu den mittlerweile altbekannten Muffins, aber genauso einfach zu backen. Wer keine Donutform hat, kann aber natürlich auch eine Muffinform nehmen und Cupcakes daraus machen.

Donauwelle gehörte schon immer zu meinen Lieblingskuchen. Marmorkuchen mit Kirschen, einer leckeren Creme und Schokolade – was braucht Naschkatze mehr, um glücklich zu sein? Das Ganze geht natürlich auch vegan und da ich mal wieder Lust auf kleine Kuchen hatte, dachte ich mir, wären Donauwellen-Donuts oder auch Donauwellen-Donut-Cupcakes doch einfach mal was anderes. =)



Naschkatze 

Obwohl sie einfach zu backen sind, sehen sie echt pfiffig aus und machen was her. Wenn ihr Gäste zum Kaffee erwartet, könnt ihr sie damit sicher beeindrucken. Zumal sie ohne tierische

Produkte auskommen, was man meiner Meinung nach nicht schmeckt. Naschkater war begeistert und von den 6 Stück, die ich gebacken habe, waren schon am nächsten Tag noch 0 übrig.

Für 12 Stück:

Teig:

240 g Mehl

8 EL Zucker

2 gestr. TL Backpulver

2 Prisen Meersalz

200 g Sojagurt

2 EL Pflanzenmilch oder Wasser

6 EL Aquafaba

4 EL Margarine oder Kokosfett, geschmolzen

60 g Kirschen, halbiert

2 gestr. EL Kakaopulver + 1 EL Flüssigkeit (von den Kirschen)

Creme:

500 ml Reisdrink

2 Packungen Puddingpulver Vanille

2 EL Zucker

2 EL Kokosfett (geschmacksneutral) oder Margarine

1 Packung Vanillezucker

etwas gemahlene Tonkabohne oder Vanillepulver

Deko:

Schokosplitter

einige Kirschen, abgetrocknet

Mehl mit Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Separat den Jogurt mit der Milch, dem Aquafaba und dem Fett mischen. Die Kirschenhälften in die Mehlmischung geben und darin wenden, dann alles zur Jogurtmischung geben und verrühren, bis gerade so ein Teig entstanden ist.

Die Hälfte davon abnehmen und in der zweiten Schüssel mit dem Kakao und der Flüssigkeit mischen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Eine Donutform leicht fetten und mit dem Teig befüllen. Dafür

je einen Teelöffel dunklen und hellen Teig abwechselnd nebeneinander in die Ringe füllen, so dass die Mulden halb voll sind.

Die Donuts 20-25 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Für die Creme aus der Reismilch, dem Zucker, dem Gewürz und dem Puddingpulver nach Anleitung einen Pudding kochen. Das Fett unterrühren und den Pudding erkalten lassen.

Dann in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und einen Kranz auf die Donuts spritzen. Mit Kirschen und Schokosplittern verziern.



Ich hoffe, ihr habt alle einen entspannten Sonntag mit
leckerem Kuchen. Was steht bei euch heute auf dem Tisch?
Genussvolle Momente wünscht euch eure

Judith



Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donuts wollte ich schon lange einmal selbst machen, aber das Ausbacken im Fett schreckte mich immer ab. Da würde die Wohnung ewig nach Fett stinken, denn unsere Küche hat keine Tür. Als ich zufällig von Apfelkücherl-Formen erfuhr, war ich Feuer und Flamme – die perfekte Form für Donuts aus dem Ofen! Klar, man kann sie auch ohne Form machen, aber so werden sie natürlich gleichmäßiger.

Die Form habe ich nach ein wenig Suche bei [Hagengrote.de](https://www.hagengrote.de) gefunden, einem Onlineshop (von dem ich bis dato noch nie gehört hatte!) für alles rund um Genuss, egal ob Küchenzubehör, Zutaten oder Deko. Man muss allerdings nach

„Apfelküchle-Backform“ suchen. Apfelküchle probierte ich dann auch gleich mal aus, denn meine Eltern und ich lieben sie und jedes Mal wenn wir an unserem bayrischen Lieblingssee waren, haben wir welche als Dessert vernascht. Das beigelegte Rezept schmeckte auch, leider vergaß ich in meiner Euphorie und Vorfreude, die Form einzufetten. Es waren am Ende also eher Apfel-Malheure...



Dafür haben meine ersten Donuts umso besser geklappt! Da die Weihnachtszeit in greifbare Nähe rückt, habe ich mich für Lebkuchen-Donuts entschieden und ich wollte eine gesündere

Variante machen. Nicht nur, dass sie nicht in Fett gebacken werden, sondern ich wollte auch gesünderen Zucker und gute Zutaten wie Mandeln und Dinkel- bzw. Kamutvollkornmehl. Heraus kamen wunderbar weiche, saftige und aromatische Donuts, die mit ihrem Duft ein wenig Vorfreude auf die Winterzeit machen. Wer keine Form hat, kann die ausgestochenen Donuts auch auf ein normales Blech legen und so backen. Perfektionisten wie ich nehmen eine Form für gleichmäßige Ergebnisse. =)



Für ca. 10 Donuts:
100 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl

50 g Kamutvollkornmehl (oder 100 g Dinkelvollkorn)
100 g Dinkelmehl Type 630 (+ 2-3 EL)
1 EL Stärke
60 g Kokos(blüten)zucker
3 TL Lebkuchengewürz
 $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (oder entsprechend Trockenhefe)
200 ml Reisdrink
1 gehäufter EL Margarine (vegan) oder 2 EL Öl

Dunkle Kuvertüre und diverse Schokoladen oder auch
Nüsse, Pistazien, Mandeln, Cranberries, ... zum Verzieren.

Die Pflanzenmilch mit dem Zucker erwärmen und den Zucker auflösen lassen. Die Hefe in die lauwarme Flüssigkeit bröckeln, ebenfalls auflösen und ein paar Minuten stehen lassen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann die Margarine und die Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu feucht und klebrig ist, noch ein paar Esslöffel Mehl zugeben, aber erstmal nicht zu viel.

Den Teig an einem warmen Ort oder im ca. 40 Grad warmen Ofen 30-60 Minuten gehen lassen, bis er aufgegangen ist.

Dann den Teig auf bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten und ca. 4 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form oder einem Glas (entsprechend dem Umfang der Formen) Kreise ausstechen und in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen. Die Donuts in die Apfelkühleform legen und im warmen Ofen noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Dann den Ofen auf 160°C Grad Umluft aufheizen und die Donuts ca. 20 Minuten backen. Im Zweifelsfall einfach die Stäbchenprobe machen.

Die Donuts aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Die Deko klein hacken und die Kuvertüre schmelzen, dann die abgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Ich hoffe, ich konnte euren Appetit auf gesunde Donuts anregen und euch inspirieren, dieses Gebäck einmal anders zuzubereiten. Naschkater hat die Donuts sofort für

„naschkatzentauglich“ erklärt – ihr tut das hoffentlich auch!
=)

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben,
eure Judith

PS: Wer sich wundert, warum ich trotz Null
Zucker/Gluten/Milcheiweiß-Diät diese Donuts blogge – ich hatte
sie schon vor zwei Wochen ausprobiert, kam aber jetzt erst zum
Bearbeiten der Fotos. =)