

Ernährung

Rezept von Sabine Schütze aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 13.04.2026

Saftiger veganer Tortenboden

Zutaten

200 g Weizenmehl
30 g Vanille-Puddingpulver
1,5 TL Backpulver
100 g Zucker
7 g Flohsamenschalen
1 TL Vanilleextrakt
180 ml Haferdrink oder Milch
80 ml Rapsöl, raffiniert
2 EL Apfelessig
100 ml Sprudelwasser

Zubereitung

1. Springform oder Obstbodenform mit etwas Pflanzenöl einfetten.
2. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, oder 180 Grad Ober-Unterhitze.
3. Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen.
4. Die flüssigen Zutaten ohne das spritzige Mineralwasser in einem Messbecher mischen, dann zu den trockenen Zutaten schütten und mit einem Schneebesen zügig klumpenfrei rühren.
5. Das Sprudelwasser zugeben und kurz unterziehen.
6. Den Teig zügig in die Backform schütten und für etwa 25 Minuten backen. Sobald sich der Boden vom seitlichen Rand löst, ist er fertig und kann rausgeholt werden.
7. Tortenboden etwas abkühlen lassen und aus der Form holen.
Sobald er kalt ist, nach Lust und Laune belegen und schmecken lassen

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/schneller-boden-fuer-den-obstkuchen-von-fertigboden-und-tiefkuehltorten-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.