



# Süße Rezepte mit Trestern: Saftiger veganer Schokokuchen und fluffige Muffins

🕒 Preparation time: 20 minutes      👤 Portions: 6  
🕒 Cooking time: 25 minutes  
🕒 Total time: 45 minutes

## Zutaten für 12 Muffins

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 250 g Dinkelmehl
- 200 g Gemüse-Trester (z.B. Karotte, Karotte-Apfel, Rote Bete o.ä.)
- 50 g Kokosraspel\*
- 4 EL Kokosöl\*, flüssig
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 EL (dunkles) Mandelmus\* oder Cashewmus
- 3 EL Ahornsirup (oder eine andere Flüssige Süße)
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Natron (oder mehr Backpulver)
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- Optional: 1-2 TL Zimt
- Etwas Olivenöl oder Margarine zum Fetten der Muffinform

*\*Affiliate-Links: Wenn du magst, sende ich dir gerne einen Rabattcode für deinen Einkauf bei Keimling zu, mit dem du ab einem Einkauf von 50 Euro 10% sparen kannst. Schreibe mir einfach an [lea@veggies.de](mailto:lea@veggies.de)*

## Zubereitung (10-15 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Die geschroteten Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. 250 g Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, die gequollenen Leinsamen, 200 g Gemüse-Trestern, 50 g Kokosraspel, 4 EL flüssiges Kokosöl, 2 EL Sojajoghurt, 1 EL Nussmus, 3 EL Ahornsirup, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 EL Zitronensaft und 200 ml Pflanzendrink zu einem Teig verrühren. Wer möchte, rührt noch 1-2 TL Zimt unter.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Mulden eines Muffinblechs leicht einfetten und den Teig auf 12 Muffinmulden aufteilen.
4. Muffins bei 180 Grad Umluft 25 Minuten backen. Schon kannst du richtig herrliche Muffins genießen. Gesund und ganz im Sinne der "Zero Waste-Küche" - genial, oder? Lasse es dir schmecken.

Ich habe zum Garnieren noch ein paar geschälte Hanfsamen über die Muffins gegeben. Aber du kannst sie auch mit Nussmus oder Dattelsirup beträufeln oder mit gehackten Nüssen essen. Viel Vergnügen.

## Veganer Schokokuchen mit Trestern

Nun, ich denke bei unserem nächsten Trester-Rezept wird auch noch der größte Skeptiker der "FaserVerwertung" überzeugt. Lass' uns einen super saftigen, herrlich weichen und süßen Schokokuchen backen. Mit Trestern gelingt das ganz wunderbar. Die Pflanzenfasern geben dem Kuchen eine besonders "flaumige" Konsistenz. Geschmacklich merkt man sie aber gar nicht. Besonders Karotten-Trester mit etwas Apfel oder aber auch Rote Bete-Pflanzenfasern vom Saftpresse eignen sich hier gut.

## Zutaten für einen Schokokuchen (Kastenform mit ca. 26 cm Länge)

### Für den Kuchen

- 40 g geschrotete Leinsamen + 5 EL Wasser
- 250 g Dinkelmehl
- 70 g gemahlene Haselnüsse (oder gemahlene Mandeln)
- 250 g Trester (z.B. Karotte, Karotte-Apfel oder Rote Bete mit Karotte)
- 50 g Cashewmus (oder Mandelmus\*)

- 1 EL Zimt
- 1 Prise Salz
- 40 g Kakaopulver\*
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron (oder mehr Backpulver)
- 1 kl. EL Zitronensaft
- Optional: 1 Prise Kardamom (mmmh, so lecker!)
- 70 ml Kokosöl
- 4 EL Ahornsirup
- 350 ml Pflanzendrink

#### Für die Schokoglasur

- 50 ml Kokosöl\*
- 1 EL Nussmus (z.B. Mandelmus\* oder Cashewmus)
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Ahornsirup
- 1/1 TL Johannisbrotkernmehl
- Zimt

*\*Affiliate-Links: Wenn du magst, sende ich dir gerne einen Rabattcode für deinen Einkauf bei Keimling zu, mit dem du ab einem Einkauf von 50 Euro 10% sparen kannst. Schreibe mir einfach an [lea@veggies.de](mailto:lea@veggies.de)*

---

#### Zubereitung (10–15 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Die geschroteten Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. 250 g Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, die gequollenen Leinsamen, 200 g Gemüse-Trestern, 50 g Kokosraspel, 4 EL flüssiges Kokosöl, 2 EL Sojajoghurt, 1 EL Nussmus, 3 EL Ahornsirup, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 EL Zitronensaft und 200 ml Pflanzendrink zu einem Teig verrühren. Wer möchte, rührt noch 1-2 TL Zimt unter.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Mulden eines Muffinblechs leicht einfetten und den Teig auf 12 Muffinmulden aufteilen.
4. Muffins bei 180 Grad Umluft 25 Minuten backen. Schon kannst du richtig herrliche Muffins genießen. Gesund und ganz im Sinne der "Zero Waste-Küche" - genial, oder? Lasse es dir schmecken.

Ich habe zum Garnieren noch ein paar geschälte Hanfsamen über die Muffins gegeben. Aber du kannst sie auch mit Nussmus oder Dattelsirup beträufeln oder mit gehackten Nüssen essen. Viel Vergnügen.