



Veganer Rote-Bete-Kuchen

Liebe Kinder, liebe Eltern,
liebe Erzieherinnen, Erzieher und Lehrkräfte,

Mangold, Steckrübe, Rote Bete und Co sind hierzulande in Vergessenheit geraten. Seit einigen Jahren landen die heimischen Gemüsearten, die meist reich an Vitaminen und Mineralien sind, wieder häufiger auf unseren Tellern.

Durch kreative Rezepte kann man auch Kinder langsam an neue und unbekannte Gemüsesorten heranführen und den Kindern so neue Geschmackserlebnisse bieten.

Der Rote-Bete-Kuchen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, Kinder mit noch unbekanntem, regionalen Produkten vertraut zu machen. Viel Spaß beim Entdecken unserer neuen, alten Gemüsevielfalt!

Warum ein veganes Rezept? Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Milchprodukte brauchen bei der Herstellung deutlich mehr klimaschädliches CO₂ als pflanzliche Produkte. Deshalb ist es für die Umwelt ein großer Gewinn, wenn wir vegetarische und vegane Lebensmittel in unseren Speiseplan einbauen.

Wer?

- Kita- und Grundschul Kinder
- Jugendliche

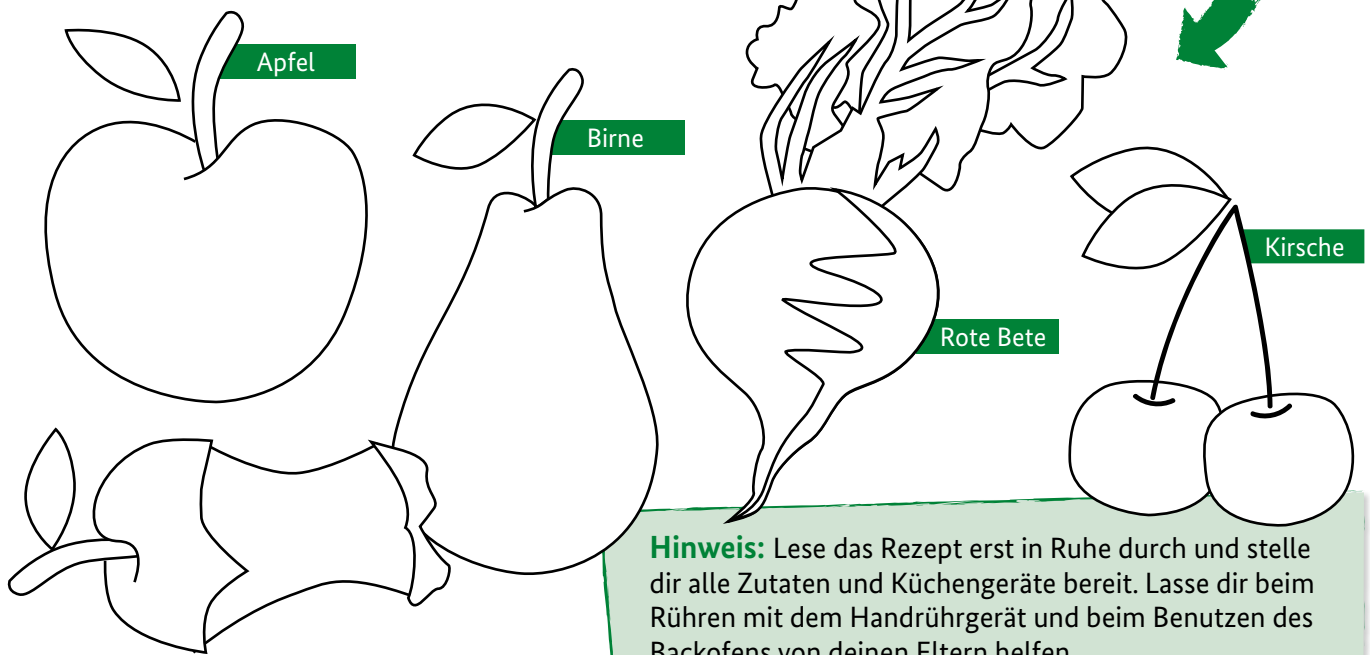
Was?

- Backzutaten
- Küchenutensilien

Wo?

- Drinnen

Zum Ausmalen



Hinweis: Lese das Rezept erst in Ruhe durch und stelle dir alle Zutaten und Küchengeräte bereit. Lasse dir beim Rühren mit dem Handrührgerät und beim Benutzen des Backofens von deinen Eltern helfen.

Impressum

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon +49 (0)228 6845-0 · www.ble.de

Text: Marleen Rasch, Münster
Redaktion: Andrea Hornfischer, BZL

Grafik und Illustration:
Sacha Buhl, BZL

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Zustimmung der BLE gestattet.



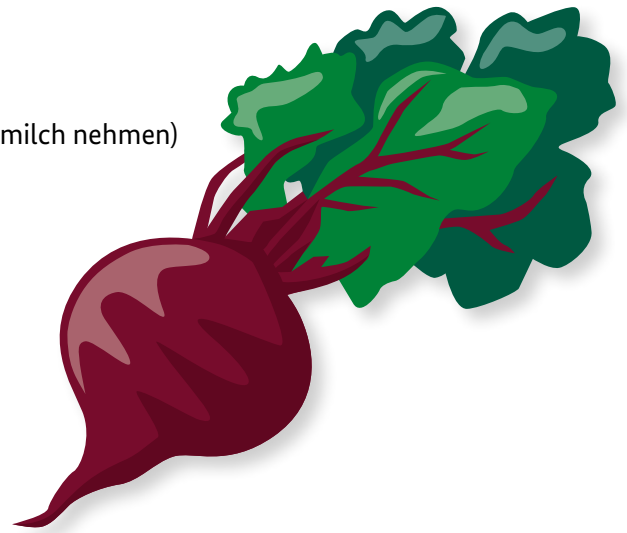
Für den Rote-Bete-Kuchen brauchst du:

Zutaten:

- 300 g Rote Bete vorgekocht (natürlich kannst du auch frische Rote Bete nehmen und diese erst kochen)
- 200 g neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 450 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 100g Kakaopulver (ungesüßt)
- 250 g Zucker
- 150 g Hafer- oder Sojamilch (natürlich kannst du auch Kuhmilch nehmen)

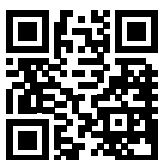
Außerdem brauchst du:

- | | |
|---|-----------------|
| ■ Brettchen und Messer | ■ Messbecher |
| ■ Küchenwaage und Schüssel zum Abwiegen | ■ Backpinsel |
| ■ Rührschüssel | ■ Kuchenform |
| ■ Teelöffel | ■ Backofen |
| ■ Handrührgerät | ■ Ofenhandschuh |
| | ■ Pürierstab |



Und so geht's:

1. Fette eine Kuchenform mit ein wenig Margarine oder Öl ein. Nutze dafür den Backpinsel.
2. Schneide die Rote Bete in kleine Stücke und gib sie in die Rührschüssel.
3. Messe mit dem Messbecher 200 ml Öl ab und gib es zu der Roten Bete in die Schüssel.
4. Püriere alles vorsichtig mit dem Pürierstab.
5. Wiege 250 g Zucker ab und rühre sie mit dem Handrührgerät unter die Rote-Bete-Mischung.
6. Wiege das Mehl und das Kakaopulver ab und verrühre es mit den 2 Teelöffeln Backpulver.
7. Gebe die Mehlmischung zur Rote-Bete-Mischung und verrühre alles vorsichtig mit dem Handrührgerät.
8. Messe nun die 150 ml Hafer- oder Sojamilch ab und rühre sie vorsichtig unter den Teig.
9. Gebe den Teig in die eingefettete Kuchenform.
10. Backe den Kuchen bei 170°C für rund 50 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn du mit einem Holzstab hineinpickest und kein Teig mehr am Stäbchen bleibt.
11. Den fertigen Kuchen kannst du natürlich noch mit Schokoladenglasur oder Puderzucker verzieren.



Tipp:

Lasse Freunde, Familie, Nachbarn,... von deinem leckeren Kuchen kosten. Wer errät die geheime Zutat im Kuchen?