

FRIDA SVANBERG

V E G A N S K A
G O D S A K E R

Mina bästa recept på bullar, kakor och cheesecakes

FOTO: HELÉN PE

BONNIER FAKTA



FÖRORD 10

*

BAKNINGSTIPS 14

*

PAJER 22

*

CHEESECAKES 36

*

MUFFINS 48

*

MJUKA KAKOR 62

*

BULLAR 76

*

KLADDKAKOR 92

*

BROWNIES 104

*

SMÅKAKOR 116

*

REGISTER 136

*

TACK 138

FÖRORD

JAG HAR SEDAN barnsben drömt om att bli författare. Jag var bara en liten flicka när en av mina sagor publicerades i skoltidningen och jag var sprickfärdig av stolthet när fröken läste upp den i klassrummet. En annan sak jag sysslade med när jag var yngre var bakning. Mamma och pappa hade klistrat upp ett recept på väggen i dekorplast. Receptet var på kladdkaka och det blev också det första jag bakade hemma i köket. Då var jag tonåring och det hade gått några år sedan min litterära debut i skoltidningen. Föga visste jag då att jag skulle skriva en vegansk bakbok när jag stod där och rörde ihop ingredienserna till min allra första kladdkaka!

Jag var väldigt sjuk då, mina ätstörningar hade satt djupa spår i mig och livet kändes mörkt. På något sätt hittade jag bakningen som en terapi och jag blev glad och stolt när jag stod i köket med mina fluffiga muffins med rosa frosting. Jag kände mig starkare av att göra något min ätstörning förbjöd och jag tror än i dag att det var min väg ut ur sjukdomen.

Med åren blev jag vegan och jag insåg snabbt att utbudet av veganska bakverk var riktigt uselt, om jag ska vara ärlig. Jag kände att jag hade kunskapen och framför allt envisheten att ta fram egna recept på veganska bakverk, där ingredienser som dadlar och avokado var lika förbjudna som ägg och mjölk. Mitt mål blev då att baka kakor, tårtor, bullar – *you name it* – som smakar identiskt med »vanligt fika«.

Recepten i boken är framtagna med mycket kärlek och jag hoppas att det också är vad du kommer att finna här. Att baka ska vara roligt, enkelt och inte minst gott. Jag hoppas att du får mycket glädje av mina recept. Kanske hittar du din nya favorit?

Happy baking!

FRIDA SVANBERG









BAKNINGSTIPS

FÖR ATT LYCKAS MED VEGANSKA BAKVERK

1. Alla recept i boken är skrivna med både vikt och volym och om du äger en köksvåg bör du använda den i första hand. Att mäta i volym kan vara smidigare men det blir många gånger fel måttat, vilket i värsta fall kan leda till ett misslyckat bakverk.
2. Kontrollera värmen i din ugn. Alla ugnar fungerar olika och blir olika varma. Lägg därför in en termometer i ugnen för att kontrollera att temperaturen verkligen stämmer med siffrorna du ställt in den på.
3. Öppna inte ugnsluckan när kakan gräddas. Varje gång du öppnar luckan kommer kall luft in, vilket påverkar temperaturen. Har du otur sjunker kakan ihop och du får en grop i mitten. Öppna därför ugnen så lite som möjligt och så sent in i gräddningen du kan för att minska risken för en dödbakad kaka.
4. Läs igenom receptet noga. Att missa en ingrediens eller att använda fel metod kan göra att kakan inte blir som du förväntat dig.

OLIKA BEGREPP

Vända ned/in: Att vända ned ingredienser i en smet innebär att man använder en slickepott och med försiktiga tag vänder ned, oftast torra, ingredienser i en blöt smet. Det gör man för att smeten ska förbli luftig och ge en fluffig kaka.

Blanda/röra: Att blanda eller röra ned ingredienser i en smet betyder att du kan använda en handvisp eller träslev för att fördela ingredienserna jämnt i smeten, men du behöver fortfarande vara varsam.

Vispa: Vispa kan du göra med en elvisp eller med en handvisp. Det innebär att du kan vara mer bestämd med en smet eller deg.

INGREDIENSER NÄR DU BAKAR VEGANSKT

När du öppnar min bok vill jag att du ska tycka att det känns enkelt att baka veganskt. Min vision är att alla som bakar mina recept ska kunna ställa fram ett lyckat bakverk på bordet. För att göra bakningen ännu enklare och smidigare har jag listat de ingredienser jag oftast använder när jag bakar, för att du ska få en översikt på vad som är bra att ha hemma när du blir sugen på att baka!

Basskafferi

- Vetemjöl
- Strösocker
- Vaniljsocker
- Bakpulver
- Florsocker
- Kakao
- Ljus sirap
- Salt
- Neutral olja

Ingredienser för veganska bakverk

- Kikärtor, gärna konserverade. Det är spadet du använder (se s. 19)
- Mjölkfritt margarin
- Växtbaserad matlagningsgrädde och vispgrädde
- Majsstärkelse
- Vegansk choklad – mörk, ljus och vit
- Geleringsmedel (se s. 20)
- Växtbaserad färskost

Övrigt

- Kex, som till exempel digestivekex eller hembakade småkakor
- Färska eller frysta bär, t.ex. jordgubbar, hallon eller blåbär
- Citrusfrukter, t.ex. citron, lime och apelsin

VÄLJ INGREDIENSER MED OMSORG | Om du har möjlighet, köp hellre en påse mjöl eller kakao av bättre kvalitet än flera billiga. Du kommer att märka att valet av ingredienser gör skillnad i dina bakverk. Köp även gärna ekologiska produkter, för din egen och planetens skull.





BAKA MED BÖNSPAD

Aquafaba eller bönspad, man kan säga vad man vill, men att använda det som substitut till ägg i bakverk är det bästa som finns för en äggfri hemmabagare. När jag pratar om bönspad menar jag spadet från kikärter. Du vet, det simmiga vattnet som finns i förpackningen på konserverade kikärter, som du troligen alltid hållt ut i slasken? Det fungerar utmärkt att baka på. Visst är det galet?!

Hur fungerar det då?

Jag var egentligen aldrig så engagerad på kemilektionerna i skolan, så jag kommer att hålla mig till kort fakta här. Baljväxter består till största delen av proteiner, kolhydrater och vatten. När man kokar dem i vatten blir stärkelsen från börnorna till en simmig, äggviteliknande vätska. Det är den vätskan som har egenskaper likvärdiga med ägg i bakverk.

Jag använder i första hand kikärtsspad som äggsubstitut för att det är den mest simmiga vätskan av de olika spaden, vilket enkelt förklarar också gör kikärtsspadet till det starkaste. Men det går även att använda spad från vita bönor, svarta bönor eller kidneybönor. Tänk bara på att svart och brunt bönspad kan färga av sig i en ljus smet.

Det som skiljer bönspadet från ägg är fett. Äggulan innehåller fett medan bönspad är mycket fettsnålt. I vissa bakverk och krämer som cheesecake, lemon curd eller vaniljkräm använder man äggula för både fetthalten och stabiliseringen. I veganska bakverk måste man därför ersätta det med något annat än kikärtsspad, som till exempel majsstärkelse eller geleringsmedel.

Förhållandet mellan mängden ägg och kikärtsspad är 1:1, vilket betyder att tre matskedar kikärtsspad motsvarar ett normalstort ägg.

Frystorkat kikärtsspad

Den här produkten är hundra procent kikärtsspad, fast i frystorkad form och utan kikärter i förpackningen. Som veganska ägg utan äggskal skulle man kunna säga. Det är väldigt enkelt att använda eftersom du bara blandar pulvret med vatten för att få ett flytande spad som du sedan använder i bakningen på samma sätt som färskt bönspad.

Jag brukar blanda till pulver med vatten dagen innan jag ska baka med det. När det får stå längre blir konsistensen lite tjockare, vilket gör spadet enklare att använda då det går snabbare att vispa till önskad konsistens. Jag vill dock förtydliga att detta inte är ett måste när man använder frystorkat kikärtsspad.

Frystorkat kikärtsspad doseras enligt följande

- 1 ägg = $\frac{1}{3}$ tsk pulver + 3 msk vatten
- 1 äggvita = $\frac{1}{4}$ tsk pulver + 2 msk vatten

När du gör maräng använder du den här doseringen

- 15 g frystorkat kikärtsspad
- 12 g majsstärkelse
- 135 g vatten
- $\frac{1}{2}$ tsk färskpressad citronsaft
- 270 g strösocker

Blanda kikärtspulver och majsstärkelse. Tillsätt sedan vatten och citronsaft. Vispa upp så att processen startar. Vispa därefter i strösockret lite i taget tills du får en fast maräng.

VEGANSKA GELERINGSMEDEL

Till 5 deciliter vätska använder jag veganska geleringsmedel enligt följande

- Agar agar i pulverform: 1 tsk
- Vegegel: 1 påse (ca 2 tsk)
- Gelésocker: 1 dl

Läs på baksidan av förpackningen hur du går tillväga när du använder de olika geleringsmedlen.







PAJER

Pekannötspaj

*

*Halloncurdpaj
med bränd maräng*

*

Banoffeepaj

*

*Päronpaj med
mandelmassa*

*

Knäckig bärpaj

*

*Chokladpaj på
fyra ingredienser*



PEKANNÖTSPAJ

Sött, krispigt och nötigt är tre ord som beskriver den här ljuvligt lyxiga pajen.

Servera den med en sköpa vaniljglass och du är hemma!

ANTAL: 8–10 bitar

TID: 45 minuter

UGN: 225 grader

PAJSKAL

100 g mjölkfritt margarin, rumsvarmt

150 g (2 ½ dl) vetemjöl

45 g (½ dl) strösocker

3 g (½ tsk) salt

FYLLNING

27 g (3 msk) vetemjöl

6 g (1 msk) kakao

90 g (1 dl) strösocker

10 g (2 tsk) vaniljsocker

140 g (1 dl) ljus sirap

50 g (½ dl) växtbaserad
matlagningsgrädd

50 g mjölkfritt margarin

200 g pekannötter

TILL SERVERING

vaniljglass

1. Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop ingredienserna till pajskalet och tryck ut i en pajform, cirka 15 × 20 cm (en rund form, 20 cm i diameter, går också bra). Nagga botten med en gaffel och ställ in pajskalet i kylskåpet i 20 minuter.
2. Förgrädda sedan skalet mitt i ugnen i 7 minuter. Ta ut pajskalet och sänk ugnstemperaturen till 175 grader.
3. Gör fyllningen. Blanda allt utom nötterna i en kastrull och koka upp. Låt puttra i 5 minuter. Sprid ut nötterna i pajskalet och håll över fyllningen.
4. Grädda pajen mitt i ugnen i 20–25 minuter. Låt svalna något innan du serverar med en kula vaniljglass.

HALLONCURPAJ MED BRÄND MARÄNG

Den här pajen är både otroligt vacker och oemotståndligt god! Den vackra, röda färgen tillsammans med den brända marängen gör att den känns extra lyxig.

ANTAL: 8 bitar
TID: 40 minuter
UGN: 225 grader

PAJSKAL

100 g mjölkfritt margarin, rumsvarmt
150 g (2 ½ dl) vetemjöl
45 g (½ dl) strösocker
3 g (½ tsk) salt

HALLONCURD

90 g (1 dl) strösocker
10 g (2 tsk) vaniljsocker
18 g (2 msk) vetemjöl
250 g frysta, tinade hallon
1 dl vatten
25 g mjölkfritt margarin

MARÄNG

100 g (1 dl) kikärtsspad
135 g (1 ½ dl) strösocker

1. Sätt ugnen på 225 grader. Nyp ihop ingredienserna till pajskalet i en bunke, tillsätt lite vatten om degen är väldigt smulig. Tryck ut degen i en rektangulär pajform, 10 x 30 cm, och ställ in i kylskåpet i 20 minuter.
2. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen i 7 minuter. Ta ut pajskalet och sänk ugnstemperaturen till 175 grader.
3. Gör halloncurden. Blanda de torra ingredienserna i en kastrull och sila ned hallonen så att du bara får med själva saften. Tillsätt vatten och koka upp. Låt puttra ihop till en kräm, dra sedan av kastrullen från plattan och rör i margarinet.
4. Häll halloncurden i pajskalet och grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter. Låt pajen svalna helt i rumstemperatur eller i kylskåp.
5. Vispa ihop kikärtsspad och socker till en maräng och bred eller spritsa ut den över pajen. Bränn av direkt före servering.

Tips: Släng inte hallonmoset! Det lägger du med fördel på gröten, i yoghurten eller mixar ned i smoothien. Du kan förvara det i en burk i frysen.





BANOFFEPAJ

Mixa, koka, skiva och vispa. Svårare än så behöver det inte vara att svänga ihop en riktig festpaj.

Smaken av kex, kolasås, banan och grädde är troligtvis några av de mest folkära smak-kombinationerna så om du ska bjuda på en riktig fullpoängare är detta receptet du ska använda!

ANTAL: 8 bitar

TID: 60 minuter

PAJSKAL

150 g kex, t.ex. Biscoff eller digestive

75 g mjölkfritt margarin

KOLAFUDGE

70 g (½ dl) ljus sirap

135 g (1 ½ dl) strösocker

50 g (½ dl) matlagingsgrädde

3 g (½ tsk) salt

50 g mjölkfritt margarin

TOPPING

2 bananer

150 g (1 ½ dl) växtbaserad vispgrädde

20 g hackad choklad

1. Mixa kexen till smulor. Smält margarinet och blanda med kexen. Tryck ut pajskalet i en pajform, 20 cm i diameter, och ställ in i frysen.
2. Koka upp sirap, socker, grädde och salt och låt puttra tills temperaturen når 120 grader. Dra av kastrullen från plattan och blanda i margarinet. Rör om i såsen tills den får en seg konsistens och matt färg. Bred ut i pajskalet och låt stå i kylan tills fudgen stelnat.
3. Skiva bananerna, vispa grädden och hacka chokladen. Fördela över pajen före servering.