

Vegan

100 kreative vegane Desserts

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1541146263

ISBN-13: 978-1541146266

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller
Woltmanstraße 10
20097 Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
Süße Aufläufe	6
Apfel-Birnen-Auflauf.....	6
Pflaumenaufwurf mit Hirse.....	8
Ofenbrotauflauf	9
Apfel-Quitten-Auflauf	10
Milchreisauflauf mit Himbeeren	11
Stachelbeerenaufwurf	12
Kürbis-Birnen-Auflauf	13
Schokoladenaufwurf mit Pistazien.....	14
Grießauflauf mit Erdbeeren	15
Hirseauflauf mit Blaubeeren	16
Kuchen	18
Kaffee-Haselnuss-Kuchen	18
Biskuit mit Pfirsich-Mandarinchen	19
Apfel-Rhabarber-Kuchen	20
Kirsch-Mohn-Kuchen	21
Granatapfel-Mais-Kuchen.....	23
Limettencremetorten	24
Bienenstich	25
Kokoskuchen.....	27
Hefekuchen.....	28
Marzipankuchen.....	28
Desserts aus dem Ofen	31
Ananasmuffins.....	31
Currymuffins.....	33
Aprikosenchips	34
Gemüsechips	35
Apfel im Schlafrock	36

Marmeladenplätzchen.....	37
Cranberrykekse	38
Vanillekekse	39
Gewürzplätzchen	40
Nussmuffins	41
Internationale Rezepte	43
Canihuabrei.....	43
Tropischer Vanillepudding	44
Mandelmilchpudding mit Erdbeerpüree	45
Exotischer Obstsalat	46
Süßkartoffel-Schoko-Creme	47
Tiramisu	48
Mousse au Chocolat mit Pfefferminz.....	50
Vegane Honigbanane.....	51
Honigmelonecreme	52
Exotische Kokoscreme	53
Herzhafte Desserts.....	55
Paprikapudding.....	55
Kohlrabidessert.....	57
Möhren-Zucchini-Kuchen	58
Möhrenmuffins.....	59
Möhren-Ingwer-Pudding	60
Kirsch-Sellerie-Kompott.....	61
Currycouscous	62
Gurkeneis am Stiel.....	63
Geräucherte Bananen.....	64
Obstsalat im Chicoréeblatt	65
Cremedesserts	67
Grießpudding.....	67
Schoko-Bananen-Pudding.....	69
Himbeerpudding.....	70

Chia-Kokos-Dessert.....	71
Mandelpudding mit essbaren Blüten	72
Erdnusspudding.....	73
Pistazienpudding mit Walnüssen.....	74
Melonenpudding.....	75
Apfel-Zimt-Pudding	76
Rumpudding	77
Schichtdesserts	79
Schichtmüsli.....	79
Kokos-Mango-Dessert	80
Butterspekulativ-Erdbeer-Dessert	81
Porridge mit Waldbeeren	82
Kirschgrießbrei	83
Kaffeedessert	84
Erdbeer-Marzipan-Dessert	85
Bananencreme mit Kokossahne	86
Orangencreme mit Maracuja	87
Blaubeer-Mandel-Dessert	88
Pfannkuchen, Pancakes und Co.....	90
Pfannkuchen.....	90
Marzipanwaffeln.....	91
Bananen-Mohn-Pancakes.....	92
Obstpfannkuchen	93
Krapfen	94
Schokopancakes.....	95
Grießpfannkuchen	96
Vollkorn-Apfel-Pfannkuchen.....	97
Maiswaffeln	98
Pistazienwaffeln.....	99
Klassische Rezepte	101
Grießpudding mit Pfirsichkompott.....	101

Sahnejoghurt mit frischen Früchten.....	102
Bananen-Dattel-Torte	103
Mandelpudding	104
Erdbeer-Himbeer-Creme	105
Avocadopudding.....	106
Birnen mit Nussfüllung	107
Pflaumenkompott.....	108
Vanillepudding	109
Mandeleis mit karamellisierten Walnüssen	110
Pralinen.....	112
Erdnusspralinen	112
Kakaopralinen	113
Kokospralinen	114
Haselnusspralinen.....	115
Sojapralinen	116
Dattelpralinen.....	117
Marzipanorangenpralinen	118
Rosinenpralinen	119
Cashewpralinen	120
Tropische Pralinen	121
FAZIT	122
AUTOR.....	124

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

Schonungslos ehrliche Berichte über die Tierhaltung haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass immer mehr Verbraucher noch bewusster über Lebensmittel und ihre eigene Ernährung nachdenken. Die vegane Ernährungsweise gewinnt daher zunehmend an Attraktivität. Das liegt nicht zuletzt daran, dass auch die Lebensmittelindustrie die Zeichen der Zeit erkannt hat und eine größere Produktpalette für Veganer anbietet. Diese beschränkt sich zudem längst nicht mehr nur auf Reformhäuser oder Spezialgeschäfte. Ein einfacher Gang in den Supermarkt genügt um einen überwiegenden Teil aller Zutaten zu erhalten. Alles was dann noch fehlt sind einige kreative Rezepte, um aus den Zutaten bei der Zubereitung das gewisse Etwas hervorzukitzeln. Vegane Rezepte stehen dabei Gerichten mit Zutaten tierischen Ursprungs in nichts nach.

Bei der Auswahl der Rezepte für dieses vegane Kochbuch war es mir daher besonders wichtig die Vielseitigkeit veganer Desserts hervorzuheben. Anstatt sich beim Essen zu fragen, ob dieses mit tierischen Milchprodukten oder Eiern wohl besser schmecken würde, zeigen die vorgestellten Rezepte, dass vegane Lebensmittel nichts an Geschmack vermissen lassen. Anstatt nur als vegane Alternative zu dienen, behält das Dessert auch in der veganen Ernährung seinen Stellenwert. Selbst wer sich bisher noch nicht vegan ernährt hat, findet über das Dessert schnell einen Zugang zu den Zutaten und den Grundsätzen der vegane Küche. So ist es möglich die Ernährung Schritt für Schritt umzustellen, um so letztendlich nicht doch wieder schwach zu werden.

Neben der Entscheidung sich vegan zu ernähren, zeigt ein Blick auf die Rezepte auch das Bewusstsein, dass notwendig ist, um sich konsequent vegan zu ernähren. Denn auch wenn augenscheinlich erst einmal keine tierischen Zutaten enthalten sind, kann dies dennoch der Fall sein. Ein gutes Beispiel dafür sind zum Beispiel Säfte, die mit der Hilfe von Gelatine geklärt werden. Bei Bio- oder naturtrüben Säften ist dies dagegen nicht der Fall. Allein dieses Beispiel zeigt bereits, dass der Begriff vegan teilweise von

einigen Produzenten noch sehr zum eigenen Vorteil interpretiert wird. Dies war auch dem 36-jährigen Jan ein großes Anliegen:

"Als ich mich vor zwei Jahren dazu entschlossen habe mich vegan zu ernähren war ich zuerst sehr unbedacht. Viele der Lebensmittel, die damals noch auf meinem Speiseplan zu finden waren, sehe ich daher heute kritisch. Dieses Kochbuch hat mir sehr dabei geholfen einen wachsamem Blick zu entwickeln. So hätte ich früher immer bedenkenlos bei Margarine zugegriffen, während ich heute durchaus kritischer die Zutatenliste durchlese. Bei anderen Lebensmitteln wie etwa Hefe stehe ich dagegen heute nicht mehr auf Kriegsfuß, da diese pflanzlichem Ursprung ist. Mein veganes Leben ist daher nicht nur um ein paar Lieblingsdesserts reicher geworden."

Mit 100 Rezepten verteilt auf 10 Kategorien ist es sehr einfach auch spontan ein Rezept auszuwählen. Viele der Zutaten können zudem wie bei anderen Kochbüchern auf Vorrat gekauft werden. Damit ist es noch leichter zu improvisieren oder auch ein Dessert leicht abzuwandeln. Die Zutaten lassen sich wie gewohnt leicht verändern. Besonders beim verwendeten Obst und Gemüse bereichern saisonale Abwandlungen den Speiseplan und verwandeln 100 Rezepte in unterschiedliche Kreationen für das gesamte Jahr. Die einfache Zubereitung und leicht erhältliche Zubereitung erleichtert es auch Anfängern bei veganen Desserts immer wieder aufs Neue auf den Geschmack zu kommen.

Süße Aufläufe

Apfel-Birnen-Auflauf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 433,1 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 83,9 g

Kohlenhydrate: 76,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Äpfel
- 3 Birnen
- 350 g Seidentofu
- 250 ml Mandelmilch
- 50 g Sultaninen
- 25 g Zucker
- 2 vegane Vollkornbrötchen
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel und Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Sultaninen mit lauwarmem Wasser bedecken und für 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Vollkornbrötchen in dünne Scheiben schneiden.
4. Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Sauce anrühren. Dafür an besten einen Pürierstab verwenden. Den Zimt, das Vanillemark und die Sultaninen hinzufügen und mit einem Löffel kurz umrühren. Die Obstspalten sowie die Brotscheiben hinzufügen. Zuerst umrühren bis alles mit der Sauce bedeckt ist.
5. In eine Auflaufform füllen und bei 175° für 30 Minuten backen. Noch warm servieren.

Pflaumenauflauf mit Hirse

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 647,6 kcal

Fett: 23,1 g

Eiweiß: 14,5 g

Kohlenhydrate: 91 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Pflaumen
- 200 g Hirse
- 50 g vegane Margarine
- 50 g gehackte Mandeln
- 25 g Mandelmehl
- 800 ml Mandelmilch
- 2 EL Pflaumenmus
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Hirse in der Mandelmilch nach Packungsanweisung kochen. Mit einer Prise Salz und Zimt würzen und mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Pflaumen halbieren und entkernen.
3. Die noch warme Hirse mit den Pflaumen und den übrigen Zutaten vermengen.
4. Die Masse in einer Auflaufform glatt verstreichen und für mindestens 30 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen. Noch warm genießen.

Ofenbrotauflauf

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 302,2 kcal

Fett: 8,1 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 53,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 vegane Vollkornbrötchen
- 2 Vanilleschoten
- 75 g brauner Zucker
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokoscreme

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Kokosmilch mit dem braunen Zucker, der Kokoscreme und dem Vanillemark in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. So lange erwärmen bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
3. In der Zwischenzeit die Vollkornbrötchen in Scheiben schneiden oder kleine Stücke reißen. In einer Auflaufform verteilen.
4. Die Sauce über den Brötchen verteilen und kurz einziehen lassen.
5. Bei 170° in den Ofen schieben und für 35 bis 40 Minuten backen.

Apfel-Quitten-Auflauf

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 921 kcal

Fett: 52,8 g

Eiweiß: 14,2 g

Kohlenhydrate: 90,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Quitten
- 500 g Äpfel
- 400 g Tofu
- 150 g Zucker
- 150 g Mehl
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g pflanzliche Margarine
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Äpfel und Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit einem Gemüsehobel in kleine Streifen hacken.
2. Den Tofu mit einer Gabel oder den Fingern zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und gut vermengen.
4. In einer Auflaufform füllen und leicht andrücken.
5. In den auf 150° vorgeheizten Ofen schieben und für 55 bis 60 Minuten backen. Noch warm genießen.

Milchreisauflauf mit Himbeeren

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 623,8 kcal

Fett: 7,9 g

Eiweiß: 12,3 g

Kohlenhydrate: 122 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Milchreis
- 600 g Himbeeren
- 150 g brauner Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 750 ml Sojamilch mit Vanillegeschmack
- 500 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Den Milchreis in der Sojamilch nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Vanilleschoten halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen. Dieses 10 Minuten vor Ende der Garzeit gemeinsam mit der Hälfte des Zuckers und die Himbeeren gemeinsam mit dem Rest des Zuckers sowie der Mandelmilch fein pürieren.
3. In einer Schüssel immer abwechselnd Milchreis und Himbeerpüree schichten.
4. Für 30 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben. Kann warm oder auch abgekühlt genossen werden.

Stachelbeerenauflauf

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 942,9 kcal

Fett: 63,9 g

Eiweiß: 10,3 g

Kohlenhydrate: 74,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Stachelbeeren
- 500 g Apfelmus
- 200 g Mehl
- 175 g pflanzliche Margarine
- 150 g gemahlene Mandeln
- 250 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Die Stachelbeeren waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig trocknen.
2. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und dort mit Hilfe eines Handrührgeräts vermengen.
3. Die Stachelbeeren mit einem Löffel unterheben.
4. Die Masse in einer Auflaufform verteilen und leicht andrücken.
5. In den auf 175° vorgeheizten Ofen schieben und für 15 bis 20 Minuten backen.

Kürbis-Birnen-Auflauf

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 730,9 kcal

Fett: 52,9 g

Eiweiß: 10,8 g

Kohlenhydrate: 47,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Butternuss Kürbis
- 3 rote Äpfel
- 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g Mandelblättchen
- 1 TL Prise Lebkuchengewürz
- 500 ml pflanzliche Sahne

Zubereitung:

1. Den Kürbis und die Äpfel schälen. Alle Kerne und holzigen Stellen entfernen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten andünsten.
3. Den Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform geben.
4. Die übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel kurz vermengen.
5. Über den Inhalt der Auflaufform geben und kurz umrühren.
6. Für 30 bis 35 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen garen. Noch warm genießen.

Schokoladenauflauf mit Pistazien

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 894,8 kcal

Fett: 45,5 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 106,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 125 g pflanzliche Margarine
- 100 g veganes Kakaopulver
- 100 g Zucker
- 50 g gehackte Pistazien
- 2 Bananen
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die übrigen Zutaten bis auf die gehackten Pistazien in eine Schüssel füllen. Mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Die Pistazien danach mit einem Löffel unterheben.
3. Die Hälfte des Teigs mit in einer Auflaufform verteilen und glattstreichen. Die Bananen darauf verteilen. Mit der zweiten Hälfte des Teigs abdecken.
4. Für 40 bis 45 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
5. Schmeckt sowohl warm als auch abgekühlt.

Grießauflauf mit Erdbeeren

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 648,2 kcal

Fett: 25 g

Eiweiß: 10,7 g

Kohlenhydrate: 90,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Grieß
- 400 g Erdbeeren
- 100 g brauner Zucker
- 100 g pflanzliche Margarine
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 600 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Den Grieß in der Mandelmilch nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocknen und vierteln. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
3. Die Erdbeeren und das Vanillemark mit den übrigen Zutaten mit dem warmen Grießbrei vermengen und gut umrühren.
4. In eine Auflaufform füllen und dort für 25 bis 30 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
5. Schmeckt warm am besten.

Hirseauflauf mit Blaubeeren

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 585,5 kcal

Fett: 34,6 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 56,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Blaubeere
- 200 g Hirse
- 75 g Kokosflocken
- 50 g pflanzliche Margarine
- 750 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Die Hirse in der Kokosmilch nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Blaubeeren waschen und vorsichtig mit einem Küchentuch trocknen.
3. Den noch warmen Hirsebrei mit den Kokosflocken und der Margarine vermengen.
4. In einer Auflaufform immer abwechselnd Hirse und Blaubeeren schichten.
5. In den auf 175° vorgeheizten Ofen schieben und dort für 30 Minuten backen. Schmeckt warm am besten.

Kuchen

Kaffee-Haselnuss-Kuchen

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 1036,8 kcal

Fett: 57,5 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 111,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g brauner Zucker
- 50 g veganes Kakaopulver
- 50 g pflanzliche Margarine
- 150 ml Mandelmilch
- 150 ml Kaffee
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Das Vanillemark mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und dort zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in einer eingefetteten Kuchenform verstreichen.
4. In dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 60 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Biskuit mit Pfirsich-Mandarinen

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 484,2 kcal

Fett: 22,3 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 61,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 225 g Mehl
- 200 g Pfirsiche
- 200 g Mandarinen
- 100 g vegane Pfirsichmarmelade
- 25 g Zucker
- 250 ml Wasser
- 75 ml Pflanzenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Vanillemark, Mehl, Zucker, Wasser, Öl und Backpulver in eine Schüssel füllen und zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig in eine eingefettete Kuchenform füllen und bei 180° für 20 bis 25 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit die Mandarinchen abtropfen lassen und die Pfirsiche in Spalten schneiden.
5. Die Pfirsichmarmelade auf dem Teig verstreichen und das Obst darauf verteilen. In Stücke schneiden und zeitnah servieren.

Apfel-Rhabarber-Kuchen

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 901,8 kcal

Fett: 49,4 g

Eiweiß: 1,6 g

Kohlenhydrate: 106,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Äpfel
- 350 g Mehl
- 200 g pflanzliche Margarine
- 100 g brauner Zucker
- 75 ml Wasser
- 2 Stangen Rhabarber
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Backpulver

Zubereitung:

1. Den Rhabarber in dünne Stücke schneiden. Die Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. 1/3 des Teigs in eine zweite Schüssel füllen. Den übrigen Teig auf einem eingefetteten Backblech verteilen. Zuerst den Rhabarber darauf verteilen und etwas andrücken.
4. Als nächstes die Apfelspalten auf dem Kuchen verteilen. Den übrigen Teig zu Streuseln formen und gleichmäßig über den Äpfeln verteilen.
5. Für 35 bis 40 Minuten in dem auf 200° vorgeheizten Ofen schieben und backen. Schmeckt warm als auch abgekühlt.

Kirsch-Mohn-Kuchen

Zeit: 110 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 997,7 kcal

Fett: 50,4 g

Eiweiß: 21,2 g

Kohlenhydrate: 107,9 g

Zutaten für 4 Personen:

Für den Tortenboden:

- 200 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g pflanzliche Margarine
- 25 g Zucker
- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 250 g entsteinte Kirschen
- 200 g gemahlener Mohn
- 200 g Tofu
- 100 g Reismehl
- 100 g brauner Zucker
- 650 ml Sojamilch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel füllen und dort zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig auf dem Boden und den Seiten einer eingefetteten Kuchenspringform verteilen.
3. Für den Belag zuerst den Tofu mit den Händen leicht zerbröseln. Mit allen übrigen Zutaten bis auf die Kirschen in eine Schüssel füllen und mit einem Handrührgerät vermengen. Im Anschluss mit einem Löffel die Kirschen unterheben.
4. Den Belag auf dem Boden verteilen und den Kuchen in dem auf 150° vorgeheizten Ofen für 75 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Granatapfel-Mais-Kuchen

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 649,1 kcal

Fett: 24,9 g

Eiweiß: 10,6 g

Kohlenhydrate: 91,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Maismehl
- 100 g Grieß
- 100 g Zucker
- 100 g pflanzliche Margarine
- 800 ml Kokosmilch
- 2 Granatäpfel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Granatäpfel in einer Schüssel zu einem flüssigen Teig vermengen. Diesen kurz quellen lassen.
2. Die Granatäpfel mit der flachen Hand fest über eine harte Oberfläche rollen. Diese im Anschluss halbieren und mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen, so dass sich die Kerne lösen.
3. Die Kerne mit dem Teig vermengen.
4. Den Teig in einer eingefetteten Kuchenform verteilen und bei 130° für 75 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Limettencremetorten

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 387,3 kcal

Fett: 19,5 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 42,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojajoghurt
- 150 g vegane Nusskekse
- 60 g pflanzliche Margarine
- 25 g Puderzucker
- 5 g Agar-Agar
- 250 ml Sojasahne
- 2 Limetten

Zubereitung:

1. Die Kekse mit den Händen zerbröseln und in eine Schüssel füllen. Die Margarine in einem Topf schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Daraus den Tortenboden formen.
2. Für den Belag zuerst die Schale der Limetten abreiben. Danach den Saft auspressen.
3. Die Orangensprudel zusammen mit dem Limettensaft und dem Abrieb erhitzen. Puderzucker und Agar-Agar hinzufügen und so lange rühren bis sich das Agar-Agar komplett aufgelöst hat.
4. Die Sahne schlagen und sobald sich die Masse etwas abgekühlt hat portionsweise unterheben.
5. Auf dem Boden verteilen, glattstreichen und im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden fest werden lassen.

Bienenstich

Zeit: 180 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 1178,8 kcal

Fett: 77,2 g

Eiweiß: 11,1 g

Kohlenhydrate: 101,3 g

Zutaten für 4 Personen:

Für den Tortenboden:

- 250 g Mehl
- 50 g Zucker
- 50 g pflanzliche Margarine
- 20 g frische Hefe
- 150 ml Sojamilch
- 1 Vanilleschote

Für den Belag:

- 500 ml Mandelmilch
- 200 g pflanzliche Margarine
- 125 g Mandelblättchen
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen veganes Vanillepulver
- 1 Vanilleschote
- Agavensirup

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen. Die Hefe mit lauwärmer Sojamilch bedecken und darin auflösen.

2. Die übrigen Zutaten für den Teig hinzufügen und mit einem Handrührgerät vermengen. Zudecken und für 45 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Margarine in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen und schmelzen lassen. Den Zucker hinzufügen und sobald sich auch dieser gelöst hat die Mandelblättchen hinzufügen. Leicht karamellisieren lassen.
4. Den Teig auf einem eingefetteten Backblech verteilen und die vorbereiteten Mandelblättchen darauf verstreichen. Für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen. Gut abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit mit dem Puddingpulver, der Mandelmilch und etwas Agavendicksaft kochen. Ebenfalls abkühlen lassen.
6. Den Teig in der Breite durchschneiden und den Pudding darauf verstreichen. Vor dem Servieren im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Kokoskuchen

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 984,5 kcal

Fett: 55,7 g

Eiweiß: 6,1 g

Kohlenhydrate: 107,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Pflaumen
- 300 g Kokosmehl
- 150 g pflanzliche Margarine
- 100 g Kokosraspeln
- 100 g brauner Zucker
- 75 g Sultaninen
- 500 ml Sojamilch

Zubereitung:

1. Die Sultaninen mit lauwarmem Wasser bedecken und etwa 10 Minuten einweichen lassen.
2. Die Pflaumen halbieren und entkernen.
3. Im Anschluss die übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und zu einem Teig verarbeiten.
4. Die Pflaumen und Sultaninen unterheben. Den Teig in eine eingefettete Auflaufform füllen.
5. In dem auf 150° vorgeheizten Ofen für 60 Minuten backen. Noch warm servieren.

Hefekuchen

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 763,3 kcal

Fett: 32,8 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 106,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Mehl
- 100 g pflanzliche Margarine
- 75 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- Abrieb einer Orange
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Hefewürfel mit etwas lauwarmen Wasser bedecken und darin auflösen.
2. Danach die Hefe mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen. Mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
3. Zugedeckt für etwa eine Stunde gehen lassen.
4. Den Teig in eine eingefettete Kuchenform füllen. Für 30 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen backen.
5. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Marzipankuchen

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 670,1 kcal

Fett: 37,3 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 69,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Weizenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g entsteinte frische Kirschen
- 50 g vegane Schokoladentropfen
- 50 g Zucker
- 50 g pflanzliche Margarine
- 400 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Marzipanrohmasse
- 1 TL Natron

Zubereitung:

1. Die Marzipanrohmasse mit den Fingern zerteilen.
2. Mit allen Zutaten bis auf Kirschen und Schokoladentropfen in eine Schüssel geben. Zu einem Teig vermengen.
3. Die Schokoladentropfen mit einem Löffel unterheben.
4. Die Teigmasse in einer eingefetteten Kastenform verteilen. Die Kirschen darauf verteilen und leicht andrücken.
5. In den auf 180° vorgeheizten Ofen für 35 bis 40 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Desserts aus dem Ofen

Ananasmuffins

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 714,7 kcal

Fett: 42 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 76,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 150 g Ananas
- 125 g brauner Zucker
- 75 g Kokosflocken
- 150 ml Mineralwasser
- 100 ml Öl
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Ananas in feine Würfel schneiden. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und dort zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Ananasstücke und das Vanillemark mit einem Löffel unterheben.
4. Den Teig auf Muffinformen verteilen. In dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
5. Schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Currymuffins

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 345,8 kcal

Fett: 26,6 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 19,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kichererbsenmehl
- 150 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Wasser
- 100 ml Öl
- 1 EL Currypulver
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel sehr fein reiben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und zu einem Teig vermengen.
3. Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Teig vermengen.
4. Den Teig auf Muffinformen verteilen und in dem auf 190° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen. Schmecken warm am besten.

Aprikosenchips

Zeit: 300 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 94,9 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 20,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Aprikosen
- 500 ml Apfelsaft

Zubereitung:

1. Die Aprikosen entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben in Apfelsaft legen und dort ca. 30 Minuten einweichen lassen.
3. Nach dieser Zeit die Aprikosenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in dem auf 90° eingestellten Backofen langsam trocknen.
4. Dieser Vorgang kann bis zu 3 oder sogar 4 Stunden dauern. Erst wenn den Aprikosen die komplette Flüssigkeit entzogen wurde sind diese fertig.
5. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Gemüsechips

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 97,1 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 200 g Wirsing
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Wirsing in Stücke schneiden.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Gemüse in einer Schüssel mit etwas Olivenöl sowie Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer marinieren.
4. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und in dem auf 140° vorgeheizten Ofen für 50 bis 60 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Apfel im Schlafrock

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 437,6 kcal

Fett: 24,3 g

Eiweiß: 4,6 g

Kohlenhydrate: 47,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Rolle veganer Blätterteig
- 2 rote Äpfel
- 100 g vegane Marzipanrohmasse
- 100 g vegane Aprikosenmarmelade

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 30 Min.

1. Den Backofen auf Ober-\Unterhitze 230 °C vorheizen.
2. Die Äpfel schälen, halbieren und vorsichtig das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Blätterteigrolle vierteln.
4. Die Marzipanrohmasse dünn ausrollen und ebenfalls vierteln.
5. Die Marmelade auf dem Blätterteig verstreichen. Die Marzipanrohmasse und jeweils eine Apfelhälfte darauf verteilen. Den Blätterteil so schließen, dass der Apfel vollkommen bedeckt ist.
6. In dem auf 190° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen und noch warm genießen.

Marmeladenplätzchen

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 767,4 kcal

Fett: 48,1 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 75,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 200 g pflanzliche Margarine
- 150 g Waldbeermarmelade
- 100 g Zucker
- 2 EL Eiersatz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Marmelade in eine Schüssel füllen und zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Etwas andrücken und mit den Daumen eine Vertiefung im Teig bilden.
3. Die Marmelade auf die Vertiefungen verteilen.
4. Die Kekse in dem auf 170° vorgeheizten Backofen für 15 Minuten backen.
5. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Cranberrykekse

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 333,6 kcal

Fett: 15,3 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 45,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 150 g rote Johannisbeermarmelade
- 100 g getrocknete Cranberries
- 100 ml Sojamilch
- 50 ml Pflanzenöl
- 2 EL Sojamehl
- 2 EL Wasser
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die getrockneten Cranberries und die Johannisbeermarmelade in eine Schüssel füllen.
2. Mit Hilfe eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Die Marmelade in einem kleinen Topf erwärmen. Die Cranberries hinzufügen und die Früchte darin karamellisieren.
4. Die Cranberries hinzufügen und gut umrühren.
5. Mit Hilfe von zwei Löffeln den Teig auf einem Backblech zu Plätzchen formen.
6. Für 10 bis 15 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.

Vanillekekse

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 793,3 kcal

Fett: 48,6 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 81,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 200 g pflanzliche Margarine
- 100 g Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 2 EL Wasser
- 1 EL Sojamehl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Mit allen übrigen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Den Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen.
5. Diese auf ein Backblech legen und bei 170° für 10 Minuten backen.

Gewürzplätzchen

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 785,9 kcal

Fett: 48 g

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 82 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 200 g pflanzliche Margarine
- 100 g brauner Zucker
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Kardamom
- 1 TL gemahlener Sternanis
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen.
2. Mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen und für etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit die Gewürze im Teig noch besser zur Geltung kommen.
3. Den Teig danach mit den Händen zu Kugeln formen.
4. Die auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech legen und im auf 175° vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.

Nussmuffins

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 589 kcal

Fett: 34,6 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 60,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 brauner Zucker
- 100 g Mehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g Pflanzenmargarine
- 50 g Orangenmarmelade
- 175 ml Orangensaft
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Das Vanillemark zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und dort zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Muffinteig mit Hilfe von zwei Löffeln in Förmchen füllen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen.
4. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Internationale Rezepte

Canihuabrei

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 279,9 kcal

Fett: 3,9 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 51,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Canihua
- 600 ml Mandelmilch
- 1 Mango
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Mandelmilch auf dem Herd aufkochen lassen.
2. Den Canihua hinzufügen und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten kochen. Nach Belieben 2 bis 3 EL Agavendicksaft hinzufügen. Gelegentlich umrühren.

3. In der Zwischenzeit die Mango schälen, halbieren und den Kern entfernen.
4. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
5. Auf 4 Dessertschüsseln verteilen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Tropischer Vanillepudding

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 271,9 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 46,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Päckchen veganer Vanillepudding
- 800 ml Kokosmilch
- 200 g Sojajoghurt
- 1 Vanilleschote
- 1 Flasche Rumaroma

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Die Kokosmilch kochen und darin das Puddingpulver einrühren. Danach sofort vom Herd nehmen.
3. Etwas abkühlen lassen und dann das Rumaroma sowie das Vanillemark und den Sojajoghurt hinzufügen. Gut umrühren.
4. Auf vier Dessertgläser verteilen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Mandelmilchpudding mit Erdbeerpüree

Zeit: 25 Minuten + 3 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 335,2 kcal

Fett: 14,4 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 43,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Mandelmilch
- 300 g Erdbeeren
- 100 g vegane weiße Schokolade
- 25 g brauner Zucker
- 20 g Agar-Agar
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen. Die Schokolade mit einem Hobel fein zerkleinern.
2. Die Mandelmilch mit dem braunen Zucker und dem Vanillemark aufkochen. Danach das Agar-Agar hinzufügen und bei mittlerer Hitze so lange rühren bis dieses komplett aufgelöst ist.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade portionsweise einrühren.
4. Die Masse auf vier Dessertschüsseln verteilen und für 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren die Erdbeeren halbieren und zusammen mit dem Vanillezucker pürieren. Auf dem Mandelpudding verteilen.

Exotischer Obstsalat

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 106 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 23,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 1 Grapefruit
- 1 Granatapfel
- 200 ml Orangensaft
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Das Obst schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel vermengen.
3. Den Granatapfel über eine harte Oberfläche rollen. Die Frucht halbieren und mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen, damit sich die Kerne lockern. Mit dem Obstsalat hinzufügen.
4. Den Orangensaft mit 2 bis 3 EL Ahornsirup vermengen und mit dem Obstsalat wie ein Dressing vermengen.

Süßkartoffel-Schoko-Creme

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 411,7 kcal

Fett: 5,8 g

Eiweiß: 10,2 g

Kohlenhydrate: 77 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Süßkartoffeln
- 50 g Zucker
- 50 g veganes Kakaopulver
- 250 ml Kichererbsensud
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
2. Das Kakaopulver hinzufügen und nochmals miteinander vermengen.
3. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Hier ist mitunter etwas Geduld gefragt.
4. Die Masse unter die Süßkartoffeln heben und vorsichtig umrühren bis eine luftige Creme entsteht.
5. Diese auf vier Dessertschüsseln verteilen und zeitnah servieren.

Tiramisu

Zeit: 50 Minuten + 8 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 867,4 kcal

Fett: 58,9 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 74,5 g

Zutaten für 4 Personen:

Für den Boden:

- 125 g Mehl
- 75 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 50 ml Öl
- 1 EL Backpulver

Für den Belag:

- 300 ml Kaffee
- 250 ml pflanzliche Sahne
- 150 ml Wasser
- 50 ml Amaretto
- 125 g Pflanzenmargarine
- 75 g Zucker
- 50 g Grieß
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen. Dünn auf einem Backblech verstreichen und bei 175° für 20 Minuten backen. Kalt werden lassen.
2. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
3. Die pflanzliche Sahne mit dem Zucker und Wasser aufkochen. Den Grieß hinzufügen und aufquellen lassen. Vanillemark und Zitronenabrieb einrühren. Nun portionsweise die Margarine hinzufügen. So lange rühren bis eine Creme entsteht.
4. Den Teig in Streifen schneiden. Diese mit Kaffee und Amaretto einweichen.
5. In einer Form Creme und Teig abwechselnd schichten. Über Nacht im Kühlschrank lagern.

Mousse au Chocolat mit Pfefferminz

Zeit: 20 Minuten + 3 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 604,5 kcal

Fett: 44 g

Eiweiß: 19,1 g

Kohlenhydrate: 28,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Seidentofu
- 300 g vegane Zartbitterschokolade
- 50 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Handvoll frische Minze

Zubereitung:

1. Zuerst den Seidentofu mit dem Zucker, Vanillezucker und der Minze vermengen.
2. Die Schokolade in Stücke zerbrechen und im Wasserbad schmelzen.
3. Die Schokolade mit dem Tofu vermengen.
4. Auf vier Dessertschüsseln verteilen und für 3 Stunden im Kühlschrank lagern.
5. Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

Vegane Honigbanane

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239,7 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 40,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananen
- Öl
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bananen der Länge nach halbieren.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl und Agavendicksaft erhitzen. Darin die Bananenhälften anbraten.
3. Auf vier Tellern anrichten und mit Ahornsirup sowie Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Honigmelonecreme

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 141,4 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 15,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Honigmelone
- 400 g Seidentofu
- 125 ml Maracujasaft
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Die Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und dort mit einem Mixstab pürieren.
4. Auf vier Dessertgläser verteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Exotische Kokoscreme

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 52,1 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Papaya
- 4 Kiwi
- 1 Dose Kokoscreme

Zubereitung:

1. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Die Kiwis schälen und ebenfalls grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und pürieren.
4. Auf vier Dessertschüsseln verteilen und vor dem Servieren im Kühlschrank lagern.

Herzhafte Desserts

Paprikapudding

Zeit: 35 Minuten + 1 Nacht Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 247,6 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 9,9 g

Kohlenhydrate: 43,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Scheiben veganes Weizenbrot vom Vortag
- 500 g Strauchtomaten
- 2 rote Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL italienische getrocknete Kräuter
- Olivenöl
- Tomatenmark
- Sherryessig

- Zucker
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Paprikas in dünne Streifen schneiden und die Tomaten achteln.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Tomaten und Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
4. Mit etwas Tomatenmark binden sowie Sherryessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen und gut umrühren.
5. Drei der Scheiben in eine Auflaufform geben. Die Masse darauf verteilen. Mit den übrigen drei Scheiben abdecken. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Kohlrabidessert

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 203,1 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 45 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kohlrabi
- 2 Bananen
- 2 Birnen
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi und Birnen schälen und mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.
2. Diese in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Die Bananen mit dem Basilikum und etwa 2 EL Agavendicksaft pürieren.
4. Das Püree wie eine Sauce über Kohlrabi und Birnen verteilen. Zeitnah servieren.

Möhren-Zucchini-Kuchen

Zeit: 35 Minuten + 8 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 634,8 kcal

Fett: 48,5 g

Eiweiß: 11,8 g

Kohlenhydrate: 32,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 150 g entkernte Datteln
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kokosraspeln
- 50 g Kokosöl

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und gemeinsam mit den Zucchini in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Datteln sehr fein pürieren.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel so vermengen, dass ein klebriger Teig entsteht.
4. Diesen in eine Kuchenform füllen und leicht andrücken.
5. Am besten über Nacht vor dem Servieren im Kühlschrank lagern.

Möhrenmuffins

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 494,2 kcal

Fett: 23,5 g

Eiweiß: 5,9 g

Kohlenhydrate: 61,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Möhren
- 125 g Vollkornmehl
- 100 g Tofu
- 100 g Zucker
- 50 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 200 ml Kokosmilch
- 50 ml Öl
- 1 EL Backpulver

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel fein reiben. Den Tofu mit den Händen leicht zerpfücken.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und miteinander vermengen.
3. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und im auf 175° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
4. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Möhren-Ingwer-Pudding

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 123,6 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 26,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Möhren
- 25 g Ingwer
- 350 ml cremige Kokosmilch
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Möhren und den Ingwer schälen und beides mit einem Gemüsehobel fein reiben.
2. Möhren und Ingwer fein pürieren.
3. Das Püree gemeinsam mit der Kokosmilch aufkochen und für weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.
4. Mit dem Ahornsirup abschmecken und auf 4 Dessertgläser verteilen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Kirsch-Sellerie-Kompott

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 213,4 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 48,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g entsteinte Kirschen
- 500 g Sellerie
- 100 g brauner Zucker
- 100 ml Kirschsafte

Zubereitung:

1. Den Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Diese zusammen mit dem Kirschen und dem Kirschsafte in einem Topf aufkochen lassen. Bei Bedarf etwas mehr Kirschsafte hinzufügen.
3. Nach dem Aufkochen bei kleiner Hitze für 25 Minuten einkochen lassen.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den braunen Zucker hinzufügen und so lange rühren bis dieser komplett aufgelöst ist.
5. Auf vier Dessertgläser verteilen und noch warm servieren.

Currycouscous

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 359,1 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 7,2 g

Kohlenhydrate: 78,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous
- 100 g getrocknete Datteln
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g getrocknete Bananen
- 1 EL Currypulver

Zubereitung:

1. Die Trockenfrüchte klein hacken.
2. Zusammen mit dem Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Kurz vor Ende der Garzeit mit dem Currypulver würzen und umrühren bis der Couscous gelb gefärbt ist. Noch warm servieren.

Gurkeneis am Stiel

Zeit: 25 Minuten + 6 Stunden Gefrierzeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,7 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 26,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 2 Zitronen
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Zitronen halbieren und auspressen.
2. Den Zitronensaft mit dem Zucker im Mixer vermengen.
3. Die Salatgurke schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Ebenfalls in den Mixer geben und alle Zutaten sehr fein zerkleinern.
5. Die Masse auf 4 Förmchen verteilen und vor dem Servieren vollständig gefrieren lassen.

Geräucherte Bananen

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 142,2 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 32,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananen

Zubereitung:

1. Die Schale der Bananen mehrmals einstechen.
2. Diese für etwa 90 Minuten in den Räucherofen legen.
3. Auf vier Tellern servieren und die Schale von jedem Gast selbst öffnen lassen, damit sich erst am Tisch die kompletten Raucharomen entfalten.

Obstsalat im Chicoréeblatt

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 125,9 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 28,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Chicorée
- 2 Orangen
- 2 Birnen
- 100 g Weintrauben
- 200 ml Multivitaminsaft
- 50 g brauner Zucker
- Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Das holzige Ende des Chicorées entfernen und die einzelnen Blätter abzupfen.
2. Die Orangen und die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel das Obst mischen und auf die Chicoréeblätter verteilen.
4. Den Saft und braunen Zucker in einem Topf einkochen lassen bis dieser leicht zähflüssig wird. Über dem Salat gemeinsam mit ein paar Spritzern Balsamico verteilen. Zeitnah servieren.

Cremedesserts

Grießpudding

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 325,4 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 68,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Grieß
- 1 Liter Kokosmilch
- 75 g brauner Zucker
- 100 g rote Johannisbeeren

Zubereitung:

1. Den Grieß nach Packungsanweisung in der Kokosmilch kochen.
2. Auf vier Dessertschüsseln verteilen.
3. Mit dem braunen Zucker bestreuen und diesem mit einem Brenner leicht karamellisieren lassen.
4. Die roten Johannisbeeren darauf verteilen und zeitnah servieren.

Schoko-Bananen-Pudding

Zeit: 10 Minuten + 1 Nacht Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 247,6 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 26,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Chiasamen
- 50 g veganes Kakaopulver
- 1 Liter Wasser
- 1 Vanilleschote
- 3 reife Bananen

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. In einer Schüssel alle Zutaten bis auf die Bananen vermengen. Über Nacht oder mindestens 8 Stunden im Kühlschrank lagern.
3. Vor dem Servieren die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf vier Dessertschüsseln verteilen.
4. Den Chiapudding darauf verteilen und noch warm servieren.

Himbeerpudding

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 225,1 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 4,4 g

Kohlenhydrate: 48,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Himbeeren
- 100 g Zucker
- 50 g Hirse
- 250 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Die Himbeeren waschen und zusammen mit dem Zucker und dem Orangensaft pürieren.
2. Das Himbeerpüree in einem Topf aufkochen und die Hirse bei mittlerer Hitze garen. Das Umrühren nicht vergessen.
3. Auf vier Dessertgläser verteilen und noch warm servieren.

Chia-Kokos-Dessert

Zeit: 15 Minuten + 1 Nacht Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 336,3 kcal

Fett: 17,7 g

Eiweiß: 9 g

Kohlenhydrate: 32,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Sojajoghurt
- 100 g gehackte Macadamianüsse
- 50 g brauner Zucker
- 50 g Chiasamen
- 50 g Haferflocken
- 400 ml Kokosmilch
- 50 ml Ananassaft
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Chiasamen und Kokosmilch in einer Schüssel vermengen und diese über Nacht oder mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Tag mit den übrigen Zutaten vermengen und mit dem Agavendicksaft abschmecken.
3. Auf vier Dessertschalen verteilen und zeitnah servieren.

Mandelpudding mit essbaren Blüten

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 119,2 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Mandelmilch
- 200 g essbare Blüten
- 50 g Chiasamen
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Chiasamen mit der Mandelmilch vermengen. Für 30 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hälfte der Blüten wie Kräuter hacken.
3. Die gehackten Blüten in den Mandelpudding einrühren.
4. Mit Ahornsirup abschmecken und auf vier Dessertschüsseln verteilen.
5. Vor dem Servieren mit dem restlichen essbaren Blüten dekorieren.

Erdnusspudding

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 870,7 kcal

Fett: 47,3 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 83 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Seidentofu
- 250 g vegane Zartbitterschokolade
- 150 g Erdnussbutter
- 150 g Zucker
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 1 Vanilleschote
- 175 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und mit dem Vanillemark vermengen.
3. Die übrigen Zutaten im Mixer vermengen.
4. Den Pudding auf vier Dessertgläser aufteilen.
5. Die flüssige Schokolade darauf verteilen und zeitnah servieren.

Pistazienpudding mit Walnüssen

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 505,8 kcal

Fett: 29,3 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 47,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 ml Mandelmilch
- 100 g Pistazien
- 100 g Zucker
- 75 g gehackte Walnüsse
- 50 g Chiasamen
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Das Vanillemark mit der Mandelmilch und dem Zucker aufkochen.
3. In der Zwischenzeit die Pistazien im Mixer zu einem feinen Mehl zerkleinern. Dieses zur Mandelmilch hinzufügen und für 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und darin die Chiasamen für weitere 30 Minuten quellen lassen. Regelmäßig umrühren.
5. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse unterheben und auf vier Dessertgläser verteilen.

Melonenpudding

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 54 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Melone
- 2 EL Zitronensaft
- 75 g Speisestärke
- 25 g brauner Zucker

Zubereitung:

1. Die Melone in kleine Stücke schneiden und diese leicht andrücken. Die Kerne lassen sich dadurch wesentlich leichter entfernen.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern.
3. Etwa ein Viertel der Flüssigkeit entnehmen und darin die Speisestärke auflösen.
4. Das restliche Püree mit dem Zucker aufkochen. Die Speisestärke einrühren und für weitere 10 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen.
5. Auf vier Dessertschüsseln verteilen und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Apfel-Zimt-Pudding

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 184,9 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 32,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Äpfel
- 500 ml Kokosmilch
- 50 g Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Drei der Äpfel pürieren und einen in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.
4. Mehrfach umrühren, damit sich die aufquellenden Chiasamen besser verteilen.

Rumpudding

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 273,6 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 47,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Mandelmilch
- 75 g brauner Zucker
- 75 g Speisestärke
- 25 ml Rum

Zubereitung:

1. Die Speisestärke in etwa 150 ml Mandelmilch anrühren.
2. Die restliche Mandelmilch mit dem braunen Zucker auf dem Herd zum Kochen bringen.
3. Nun die Speisestärke hinzufügen und sehr gut umrühren. Nochmals aufkochen und dann vom Herd nehmen.
4. Den Rum einrühren und auf vier Schüsseln verteilen. Vor dem Servieren im Kühlschrank lagern.

Schichtdesserts

Schichtmüsli

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 729,1 kcal

Fett: 24,7 g

Eiweiß: 48,6 g

Kohlenhydrate: 73,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojaflocken
- 200 g Haferflocken
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 50 g Sultaninen
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Sultaninen mit lauwarmem Wasser bedecken und für 10 Minuten einweichen lassen.

2. Den Apfel und die Birne schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die übrige Frucht in kleine Würfel schneiden. Die in einer Schüssel mit den vorbereiteten Sultaninen vermischen. Mit etwas Ahornsirup vermengen.
3. In einer zweiten Schüssel Sojaflocken und Haferflocken mischen.
4. In vier Gläser immer abwechselnd die Flocken und das Obst schichten. Zeitnah servieren.

Kokos-Mango-Dessert

Zeit: 20 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 349,7 kcal

Fett: 2,1 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 75,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Kokosmilch
- 100 g Grieß
- 75 g Zucker
- 2 Mangos
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Den Grieß nach Packungsanweisung in der Kokosmilch kochen.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen. Das Vanillemark und den Zucker etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
3. Den Brei für 2 Stunden auskühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Mangos schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die verbleibende Frucht in kleine Würfel schneiden.

5. In hohen Gläsern abwechselnd Mangowürfel und Grießbreischichten. Zeitnah servieren.

Butterspekulativus-Erdbeer-Dessert

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 253,3 kcal

Fett: 9,3 g

Eiweiß: 6,1 g

Kohlenhydrate: 34,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g vegane Butterspekulativus
- 400 g Sojajoghurt mit Vanillegeschmack
- 400 g Erdbeeren
- veganes Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die veganen Spekulativus in kleine Stücke brechen. Am einfachsten gelingt dies, wenn die Kekse in einem Gefrierbeutel mit der Unterseite einer Pfanne zerkleinert werden.
2. Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Erdbeeren mit dem Joghurt vermengen.
4. In einem Glas abwechselnd den Fruchtjoghurt und die Kekskrümel schichten.
5. Mit einer Schicht Kakaopulver bestreuen und noch zeitnah servieren.

Porridge mit Waldbeeren

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 319,2 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 8,7 g

Kohlenhydrate: 55,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferflocken
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Brombeeren
- 50 g brauner Zucker
- 400 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
2. Die Haferflocken mit der Mandelmilch sowie dem Zucker und Vanillemark zu einem Brei kochen.
3. Die Beeren waschen, vorsichtig trocknen und in einer Schüssel vermengen.
4. In vier Gläsern zuerst eine Lage Porridge verteilen. Dann die Beeren auf die Gläser aufteilen.
5. Mit einer Schicht Porridge abschließen und zeitnah servieren.

Kirschgrießbrei

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 274,8 kcal

Fett: 2,8 g

Eiweiß: 5,3 g

Kohlenhydrate: 55,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g entsteinte Kirschen
- 100 g Grießsaft
- 400 ml Mandelmilch
- 200 ml Kirschsafte
- 1 Päckchen veganes Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

1. Zwei Töpfe auf dem Herd aufsetzen.
2. In einem den Grieß mit der Mandelmilch aufsetzen und zu einem Brei kochen.
3. Im zweiten Topf die Kirschen mit dem Kirschsafte kochen.
4. Die Kirschgrütze mit dem Puddingpulver binden.
5. In vier Gläsern immer abwechselnd Brei und Grütze schichten und zeitnah servieren.

Kaffeedessert

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 294,5 kcal

Fett: 8,3 g

Eiweiß: 11,6 g

Kohlenhydrate: 41,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Seidentofu
- 200 g vegane Mandelkekse
- 200 ml Kaffee

Zubereitung:

1. Die Mandelkekse fein zerkrümeln.
2. Den Seidentofu mit dem Kaffee im Mixer vermengen.
3. In vier Gläsern abwechselnd Kekse und Tofu schichten. Zeitnah servieren.

Erdbeer-Marzipan-Dessert

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 453,1 kcal

Fett: 27,4 g

Eiweiß: 11,6 g

Kohlenhydrate: 36,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Erdbeeren
- 200 g vegane Marzipanrohmasse
- 200 g Mandelmilchjoghurt
- 100 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocknen und in Stücke schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen.
3. In Dessertgläsern Früchte und Marzipancreme schichten und zeitnah servieren.

Bananencreme mit Kokossahne

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 297,8 kcal

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 9,9 g

Kohlenhydrate: 27,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Seidentofu
- 2 Bananen
- 200 ml Bananensaft
- 50 g Kokoscreme
- Sahne

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten die auf die Bananenscheiben und Sahne in einer Schüssel mit einem Handrührgerät vermengen
3. Die pflanzliche Sahne schlagen und kurz beiseite stellen.
4. In vier Gläsern abwechselnd Tofu und Bananen schichten.
5. Die Sahne auf den Gläsern verteilen und zeitnah servieren.

Orangencreme mit Maracuja

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 172 kcal

Fett: 4,8 g

Eiweiß: 10 g

Kohlenhydrate: 21,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Seidentofu
- 250 ml Orangensaft
- 1 Orange
- 2 Maracujas
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Schale der Orange abreiben und im Abschluss den Saft auspressen.
2. Beide Zutaten mit dem Seidentofu und Orangensaft vermengen.
3. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Die Maracuja hinzufügen und zu einem Brei vermengen.
5. In einem Glas abwechselnd den Tofu und Brei schichten und zeitnah servieren.

Blaubeer-Mandel-Dessert

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 185,7 kcal

Fett: 4 g

Eiweiß: 6,1 g

Kohlenhydrate: 30,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 reife Bananen
- 600 g Mandeljoghurt
- 300 g Blaubeeren
- 100 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Die Blaubeeren waschen, trocknen und mit dem Mandeljoghurt vermengen.
2. Die Bananen schälen und zusammen mit der Mandelmilch fein pürieren.
3. In vier Gläsern abwechselnd den Joghurt und den Bananenbrei schichten und zeitnah servieren.

Pfannkuchen, Pancakes und Co.

Pfannkuchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 420,7 kcal

Fett: 12 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 73,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 300 ml Sojamilch
- 1 EL Backpulver
- Ahornsirup
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.

2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin nacheinander von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Marzipanwaffeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 444,6 kcal

Fett: 12 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 78 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 300 ml Mandelmilch
- 50 g brauner Zucker
- 50 g vegane Marzipanrohmasse
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Öl

Zubereitung:

1. Die Marzipanrohmasse mit den Händen leicht zerpfücken.
2. Mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen.
3. Den Waffelautomat auf einer mittleren Stufe erhitzen und die Waffeln darin portionsweise ausbacken. Mit etwas Öl an den Waffeleisen lösen sich die Waffeln sehr viel leichter.

Bananen-Mohn-Pancakes

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 371,4 kcal

Fett: 11,6 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 59,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 50 g gemahlener Mohn
- 2 Bananen
- 250 ml Sojamilch

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel andrücken.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Pancakes darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Obstpfannkuchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 341,8 kcal

Fett: 7,6 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 64 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Weizenmehl
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 250 ml Mandelmilch
- Agavendicksaft
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- Öl

Zubereitung:

1. Die Aprikosen mit einem Messer hacken.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
3. Alle Zutaten bis auf die gehackten Aprikosen zu einem Teig vermengen. Diese später unterheben.
4. Die Pfannkuchen portionsweise in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Krapfen

Zeit: 50 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 370,8 kcal

Fett: 16,6 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 50,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 50 g pflanzliche Margarine
- 15 g frische Hefe
- 125 ml Sojamilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Puderzucker
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Die Hefe in etwas lauwärmer Sojamilch auflösen.
2. Mit den übrigen Zutaten bis auf Öl und Puderzucker zu einem Teig vermengen. Diesen zugedeckt für eine Stunde ruhen lassen.
3. Den Teig danach zu Kugeln formen und in einer Fritteuse ausbacken.
4. Die Krapfen kurz abkühlen lassen und vor dem Servieren mit dem Puderzucker bestreuen.

Schokopancakes

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 359 kcal

Fett: 11,2 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 59,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 50 g vegane Schokotropfen
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf Öl und Schokotropfen zu einem Teig vermengen.
2. Im Anschluss die Schokotropfen unterheben.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pancakes portionsweise ausbacken.

Grießpfannkuchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 252,5 kcal

Fett: 2,5 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 47,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Grieß
- 400 ml Sojamilch
- 1 Vanilleschote
- Öl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
2. Alle Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin den Teig portionsweise ausbacken.

Vollkorn-Apfel-Pfannkuchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 301,6 kcal

Fett: 5,3 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 59,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Vollkornmehl
- 25 g Zucker
- 1 Apfel
- 300 ml Mandelmilch
- 1 TL Backpulver
- Öl

Zubereitung:

1. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden.
2. Die übrigen Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel zu einem Teig vermengen.
3. Im Anschluss den Apfel unterheben und gut umrühren.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen in mehreren Portionen ausbacken.

Maiswaffeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 310,2 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 8,2 g

Kohlenhydrate: 51,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlener Mais
- 400 ml Kokosmilch
- 25 ml Rum
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und dort mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Einen Waffelautomat auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Portionsweise zu Waffeln ausbacken.

Pistazienwaffeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 425,9 kcal

Fett: 20,6 g

Eiweiß: 6,9 g

Kohlenhydrate: 50,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 100 g ungesalzene Pistazien
- 400 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Vanilleschote
- Öl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
2. Die Pistazien im Mixer sehr fein zerkleinern.
3. Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel füllen und dort zu einem Teig verarbeiten.
4. Einen Waffelautomat erwärmen und dort die Waffeln portionsweise ausbacken.

Klassische Rezepte

Grießpudding mit Pfirsichkompott

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 421,4 kcal

Fett: 1,8 g

Eiweiß: 8,1 g

Kohlenhydrate: 90,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Kokosmilch
- 200 ml Multivitaminsaft
- 500 g Pfirsiche
- 200 g Grieß
- 75 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Den Grieß in der Kokosmilch mit dem braunen Zucker zu einem Brei kochen. Regelmäßig umrühren.

2. Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und die Pfirsichhälften im Anschluss halbieren.
3. Das Obst mit dem Multivitaminsaft und dem Vanillezucker in einem zweiten Topf zu einem Kompott einkochen.
4. Beide Zutaten auf vier Dessertschüsseln verteilen und noch warm servieren.

Sahnejoghurt mit frischen Früchten

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 185,6 kcal

Fett: 10 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 17,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Sojajoghurt
- 100 ml pflanzliche Sahne
- 1 Mango
- 1 Babyananas
- 2 Kiwi
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
2. Die Sahne schlagen und mit dem Joghurt sowie dem Vanillemark und Vanillezucker vermengen.
3. Das Obst schälen und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

4. Das Obst in einer Schüssel mischen und darauf den Sahnejoghurt verteilen. Zeitnah servieren.

Bananen-Dattel-Torte

Zeit: 35 Minuten + 6 Stunden Ruhezeit

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 841,3 kcal

Fett: 49,4 g

Eiweiß: 20,5 g

Kohlenhydrate: 72,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g getrocknete Datteln
- 100 g Mandelcreme
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mandelblättchen
- 3 Bananen

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und diese in Scheiben schneiden.
2. Die Banane mit den Datteln und der Mandelcreme pürieren.
3. Mit den gemahlene Mandeln und den Mandelblättchen vermengen.
4. Die Masse in einer Backform verteilen. Für 6 Stunden vor dem Servieren im Kühlschrank lagern.

Mandelpudding

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 325,4 kcal

Fett: 11,9 g

Eiweiß: 9,6 g

Kohlenhydrate: 42,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Mandelmilch
- 400 ml Sojamilch
- 125 g Sago
- 50 g gestiftelte Mandeln
- 3 EL Sojamehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Mandelstifte in einen Topf geben und dort nach dem Aufkochen auf mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen. Das Umrühren nicht vergessen.
2. Die Mandelstifte hinzufügen und gut umrühren.
3. Auf vier Dessertgläser verteilen und noch warm servieren.

Erdbeer-Himbeer-Creme

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 273 kcal

Fett: 5,4 g

Eiweiß: 9 g

Kohlenhydrate: 45,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Seidentofu
- 300 g Erdbeeren
- 200 g Himbeeren
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren und Himbeeren waschen.
2. Zusammen mit dem Seidentofu fein pürieren.
3. Den Vanillezucker hinzufügen und nochmals kurz pürieren.
4. Auf vier Schüsseln verteilen und zeitnah servieren oder im Kühlschrank lagern.

Avocadopudding

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 418,4 kcal

Fett: 33,2 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 22,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 reife Avocados
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
2. Das Innere der Avocado mit der Kokosmilch sehr fein pürieren.
3. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Dessertschüsseln verteilen.

Birnen mit Nussfüllung

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 336,4 kcal

Fett: 11,2 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 52,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 reife Birnen
- 50 g körnige Haferflocken
- 100 ml Birnensaft
- 75 g brauner Zucker
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 25 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und auf die Birnen verteilen.
3. Je zwei Birnenhälften auf einem Teller anrichten und servieren.

Pflaumenkompott

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 255,5 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 4,9 g

Kohlenhydrate: 55,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Pflaumen
- 250 ml Apfelsaft
- 100 g Grieß
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Pflaumen halbieren und entkernen.
2. Die übrigen Zutaten in einem Topf aufsetzen und dort so lange einkochen bis ein cremiges Kompott entsteht.
3. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Vanillepudding

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 229,1 kcal

Fett: 4,7 g

Eiweiß: 4,9 g

Kohlenhydrate: 40,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 900 ml Sojamilch
- 100 g Zucker
- 50 g Flohsamen
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten halbieren und das Mark mit der Spitze des Messers entfernen.
2. Alle Zutaten in einem Topf aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
3. Auf vier Dessertschüsseln verteilen und noch warm servieren.

Mandeleis mit karamellisierten Walnüssen

Zeit: 25 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 878,3 kcal

Fett: 60,9 g

Eiweiß: 16,1 g

Kohlenhydrate: 59,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 ml Mandelmilch
- 250 ml pflanzliche Sahne
- 100 g Mandelmus
- 100 g gehackte Walnüsse
- 150 g brauner Zucker
- 150 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Mandelmilch, Sahne und Mandelmus mit einem Pürierstab vermengen.
2. Orangensaft und Zucker in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Walnüsse darin karamellisieren.
4. Den Inhalt der Pfanne mit der Mandelmilch vermengen und im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Gelegentlich umrühren, damit das Eis cremiger wird und sich die Walnüsse nicht am Boden absetzen.

Pralinen

Erdnusspralinen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 793,4 kcal

Fett: 49 g

Eiweiß: 14,7 g

Kohlenhydrate: 67,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Zartbitterschokolade
- 150 g Erdnussbutter
- 100 g Puderzucker
- 75 g gehackte Erdnüsse
- 50 ml Walnussöl

Zubereitung:

1. Die Kuvertüre mit der Hälfte des Walnussöls im Wasserbad schmelzen.
2. Den Boden einer Pralinenform jeweils mit der Schokolade bedecken.

3. Die übrigen Zutaten zu einer Masse vermischen.
4. Einen Klecks in jeder Vertiefung der Pralinenform verteilen.
5. Die Form dann mit der flüssigen Schokolade auffüllen. Die Erdnusspralinen vor dem Verzehr komplett aushärten lassen.

Kakaopralinen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 479,7 kcal

Fett: 36,8 g

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 17,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kakaobutter
- 100 g Mandelmus
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g veganes Kakaopulver
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. In einem Wasserbad die Kakaobutter schmelzen.
2. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
3. Die Kakaobutter mit Mandelblättchen, Vanillemark und Mandelmus vermengen.
4. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen und in dem Kakaopulver rollen.
5. Vor dem Verzehr im Kühlschrank aushärten lassen.

Kokospralinen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 405,1 kcal

Fett: 32,7 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kokoscreme
- 50 g Mandelmus
- 100 g Kokosflocken
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Kokoscreme leicht erwärmen und mit dem Mandelmus und der Hälfte der Kokosflocken mischen.
2. Die Masse nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken.
3. Die Kokosmasse zu kleinen Röllchen formen.
4. Diese in den übrigen Kokosflocken wälzen.
5. Vor dem Verzehr für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Haselnusspralinen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 429,1 kcal

Fett: 34,4 g

Eiweiß: 13,7 g

Kohlenhydrate: 12,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Erdnussmus
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 1 Vanilleschote
- 2 EL veganes Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen.
4. Diese sofort verspeisen oder im Kühlschrank lagern.

Sojapralinen

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 347,9 kcal

Fett: 23 g

Eiweiß: 7,6 g

Kohlenhydrate: 25 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g vegane Zartbitterschokolade
- 100 ml Sojasahne
- 50 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Die Sojasahne hinzufügen und gut umrühren.
3. Im Anschluss die gehackten Pistazien ebenfalls gut unterrühren.
4. Die Masse auf eine Pralinenform verteilen und vor dem Verzehr komplett aushärten lassen.

Dattelpralinen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 357,9 kcal

Fett: 22,4 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 28,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 50 g Erdnussbutter
- 12 getrocknete Datteln
- 12 blanchierte Mandeln

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.
2. In der Zwischenzeit die Dattel in der Mitte ein- aber nicht durchschneiden.
3. Bei Bedarf den Kern entfernen. Jeweils einen Klecks Erdnussbutter und eine Mandel einfüllen und zuklappen.
4. Mit der Kuvertüre überziehen und vor dem Verzehr komplett aushärten lassen.

Marzipanorangenpralinen

Zeit: Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 461,7 kcal

Fett: 30,2 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 35,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g vegane Schokolade
- 125 g vegane Marzipanrohmasse
- 75 g gemahlene Mandeln
- Abrieb einer Orange

Zubereitung:

1. Die Schokolade sehr fein hacken.
2. Die Marzipanrohmasse mit den Händen zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und dort vermengen.
4. Mit den Händen kleine Bällchen formen. Die Pralinen können sofort verzehrt werden.

Rosinenpralinen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 363,4 kcal

Fett: 21,2 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 25,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g weiße vegane Schokolade
- 100 g Mandelmehl
- 75 g Mandelmus
- 2 EL flüssiger Süßstoff
- 50 g Sultaninen

Zubereitung:

1. Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Das Mandelmus mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. In einer Pralinenform zuerst den Boden mit einem Tropfen weißer Schokolade bedecken.
4. Darauf jeweils einen Klecks der Masse verteilen.
5. Mit der weißen Schokolade bedecken und vor dem Verzehr im Kühlschrank vollständig aushärten lassen.

Cashewpralinen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 308,9 kcal

Fett: 13,7 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 38,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g getrocknete Datteln
- 100 g ungesalzene Cashewnüsse
- 25 g Puderzucker
- 25 g veganes Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse hacken.
2. Mit einem Pürierstab die Datteln zu einem feinen Mus verarbeiten.
3. Dieses mit den Cashewnüssen vermengen. Mit den Händen zu runden Pralinen formen.
4. Puderzucker und Kakao mischen und die Pralinen darin wälzen. Die Pralinen sind sofort verzehrfertig.

Tropische Pralinen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287 kcal

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 13,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g getrocknete Datteln
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Mango
- 150 g Kokosflocken

Zubereitung:

1. Die getrockneten Früchte in ein Mus verarbeiten.
2. Die Hälfte der Kokosflocken unterrühren.
3. Mit den Händen Pralinen formen und diese mit den restlichen Kokosflocken ummanteln.
4. Die Pralinen sind sofort verzehrfertig.

FAZIT

Das Dessert ist nicht nur der Abschluss eines gelungenen Menüs, sondern immer auch eine kleine Belohnung für den Tag. Natürlich möchten auch Veganer nicht auf ein leckeres Dessert verzichten. Doch erfahrungsgemäß fällt es vielen Menschen schwer beim Dessert nicht an Milchprodukte und Co zu denken. Dennoch bedeutet das nicht als Veganer zwangsläufig auf sein Lieblingsdessert verzichten zu müssen, da die zunehmende Anzahl an Veganern auch die Rezeptwelt ziemlich auf den Kopf gestellt hat. So gibt es aktuell kaum noch ein Dessert mit Zutaten tierischen Ursprungs für das nicht zumindest eine oder auch mehrere vegane Alternativen zur Verfügung stehen.

Mit den 100 Rezepten in diesem Kochbuch finden Veganer und alle anderen Interessierten schnell eine Vielzahl von Rezepten für jeden Tag oder auch besondere Gelegenheiten. Wer also Veganer unter seinen Familienmitgliedern oder Freunden hat, kann diese in Zukunft bei Einladungen zum Essen ebenso verwöhnen wie auch die übrigen Gäste. Jedoch lohnt es sich auch selbst einmal die Rezepte auszuprobieren, dass vegane Desserts zwar auf tierische Produkte, aber niemals einen guten Geschmack verzichten.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezension zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Vegan, Low Carb und Thermomix. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“

„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“

„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“

„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“

„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“

„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“

„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum

„Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“