

Vegan

100 leckere vegane Frühstücksrezepte

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1541146077

ISBN-13: 978-1541146075

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller
Woltmanstraße 10
20097 Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
Internationale Rezepte	5
French Toast.....	5
Porridge	6
Bircher Müsli.....	7
Matcha Müsli	8
Apfelpancakes.....	9
Ananasporridge	10
Scones.....	11
Buchweizenporridge.....	12
Rawnola	13
English Breakfast.....	14
Rezepte mit Obst	16
Apfel-Johannisbeer-Joghurt.....	16
Brombeer-Chia-Frühstück	17
Erdbeer-Himbeer-Joghurt.....	18
Birnen-Hirse-Frühstück.....	19
Heidelbeer-Rollgerste-Frühstück.....	20
Kiwijoghurt mit Weizenkleie	21
Papaya-Quinoa-Frühstück	22
Weintrauben-Dinkelsprossen-Frühstück	23
Granatapfelmüsli	24
Apfel-Mandel-Brei	25
Rezepte mit Gemüse	27
Haferbrei mit Möhren	27
Gemüsetoast	28
Bauernfrühstück	29
Laugenbrötchenburger	30
Brokkolimüsli	31

Apfel-Sellerie-Salat	32
Gemüsepuffer	33
Zucchiniwaffel	34
Tofu mit Tomaten	35
Radieschen Sandwich	36
Smoothies	38
Haferflockensmoothie	38
Matchasmoothie	39
Kiwi-Birnen-Smoothie	40
Pflaumen-Smoothie	41
Radieschensmoothie	42
Orange-Passionsfrucht-Smoothie	43
Papaya-Kokosmilch-Smoothie	44
Ananas-Dattel-Smoothie	45
Mangold-Mango-Smoothie	46
Tomaten-Stangensellerie-Smoothie	47
Brot und Brötchen	49
Naanbrot	49
Schokobrötchen	50
Hörnchen	51
Buchweizenbrot	52
Bananenbrot	53
Hefezopf	54
Haselnuss-Schoko-Brötchen	55
Mandelbrot	56
Zucchiniibrot	57
Kokosbrot	58
Süsse und herzhaftes Brotaufstriche	60
Dulce de leche	60
Zitronenaufstrich	61
Haselnusscreme	62

Kichererbsenaufstrich	63
Grünkernaufstrich.....	64
Avocadoaufstrich	65
Paprikaaufstrich.....	66
Karotten-Orangen-Aufstrich	67
Erdnussbutter	68
Schokoaufstrich	69
Marmeladenrezepte	71
Erdbeer-Dattel-Marmelade	71
Bananenmarmelade	72
Rote Johannisbeeren Marmelade	73
Kiwi-Papaya-Marmelade	74
Himbeer-Rhabarber-Marmelade	75
Kirschmarmelade.....	76
Möhren-Zimt-Marmelade	77
Brombeer-Vanille Marmelade	78
Birne-Ingwer-Marmelade	79
Scharfe Paprikamarmelade	80
Rezepte aus dem Ofen.....	82
Maismuffins mit Rosinen.....	82
Apfel-Quitte-Muffins	83
Milchreisauflauf.....	84
Apfelaufwurf mit Streuseln.....	85
Hirse-Kokos-Auflauf mit Pistazien	86
Mandelpfirsiche.....	87
Überbackener Toast.....	88
Tofu mit Nusskruste.....	89
Brombeer-Milchreis-Auflauf.....	90
Kartoffelmuffins.....	91
Rezepte für den Ofen.....	93
Apfelpfannkuchen	93

Bananenpancakes	94
Tofu-Rührei mit Pilzen.....	95
Gefüllte Pfannkuchen	96
Zimtpfannkuchen.....	97
Tofu mit Ananas	98
Warmer Obstsalat.....	99
Pfannmüsli	100
Veganes Omelett.....	101
Fladenbrot mit Kräuterquark	102
Getränke	104
Bananenmilch	104
Fruchtiger Joghurtdrink	105
Chiageränk.....	106
Mangodrink	107
Latte Macchiato	108
Blaubeermilch.....	109
Gewürzmilch.....	110
Englischer Minztee	111
Grüner Tee	112
Melonenshake	113
FAZIT	114
AUTOR.....	116

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

Mit veganer Ernährung in den Tag zu starten, sollte auch Morgenmuffel dazu veranlassen den Wecker nicht weiter zu ignorieren. Denn hier haben endlich auch Gerichte ohne tierische Zutaten die Chance sich von ihrer besten Seite präsentieren zu können. Selbst wer die vegane Küche erst testen möchte, braucht keine Sorge zu haben in Zukunft auf wertvolle Vitamine und andere Nährstoffe verzichten zu müssen. Wer sich intensiver mit der veganen Küche beschäftigt, merkt schnell, dass hier auch die Gesundheit nicht zu kurz kommt. Die Vielfalt an Zutaten macht es bereits beim Frühstück ganz leicht sich ausgewogen zu ernähren. Nicht vergessen wird dabei natürlich auch der Geschmack, welcher zusätzlich Lust darauf macht sich schwungvoll auf die ersten Aufgaben des Tages zu stürzen.

Beim Verfassen dieses Kochbuchs stieß ich schnell auch auf die ersten Vorurteile gegen die vegane Küche. Fade, geschmacklos und wenig originell waren dabei nur einige der häufigsten Kommentare, die immer wieder beim Thema "veganem Frühstück" aufkamen. Daher war es mir sehr wichtig, wirklich alle Seiten des veganen Frühstücks zu zeigen. Die Wahl fiel daher auf insgesamt 100 Rezepte in 10 Kategorien. Diese sollen nicht nur Lust auf ein Frühstück frei von tierischen Produkten machen, sondern auch alle Frühstückstypen ansprechen. Von Brot und Marmelade bis zum Smoothie kann so jeder selbst entscheiden, worauf dieser am Morgen am meisten Lust hat. Nicht fehlen darf natürlich auch der kreative Spielraum, Rezepte um die eigenen Lieblingszutaten zu ergänzen oder einzelne Zutaten auszutauschen. Mit 100 Rezepten ist es somit ganz einfach möglich das ganze Jahr über die eigenen Lieblingsrezepte immer wieder abzuwandeln. Das vegane Frühstück wird daher auch für Neueinsteiger nicht langweilig.

Der Philosophie dieses Kochbuchs entspricht es daher nicht nur ausschließlich Veganer anzusprechen. Stattdessen ist es vielmehr das Ziel die vegane Küche auf für Menschen, die in ihrer Ernährung nicht vegan veranlagt sind interessant zu machen. So kann jeder selbst entscheiden, wie nach dem veganen Frühstück der Tag weitergeht. Das hat auch die 32 jährige Verena die Auswahl des Frühstücks am Morgen erleichtert:

"Bisher bestand mein Frühstück meistens aus einem Kompromiss, da mein Freund als überzeugte Nichtveganer nur selten ein veganes Essen auf dem Frühstückstisch akzeptierte. Das hat sich jedoch mit diesem Kochbuch geändert. Als ich ihm nach einer Woche sagte, dass wir nun schon sieben Tage vegan frühstücken, glaubte er mir zuerst überhaupt nicht. Da ihn der Geschmack jedoch überzeugte, setzten wir dieses Experiment gerne fort und suchen wir das vegane Frühstück sogar zusammen aus."

Da es am Morgen unterhalb der Woche oft schnell gehen muss und am Wochenende ruhig gemütlicher sein darf, finden sich in diesem Kochbuch Rezepte mit ganz unterschiedlichen Zubereitungszeiten. Viele der Gerichte sind daher auch für den Weg zur Arbeit geeignet oder lassen sich sehr bequem bereits am Vorabend zubereiten. Die Rezepte passen daher in den Alltag und helfen diesen noch einfacher zu gestalten. Nicht zu kurz kommt dabei natürlich auch der Spaß am Einkaufen der Zutaten und dem Nachkochen der Rezepte. Ich hoffe, dass auch bei Ihnen mit diesem Kochbuch der Funke für die vegane Küche endgültig überspringt.

Internationale Rezepte

French Toast

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 181 kcal

Fett: 2,3 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 36,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 vegane Toastscheiben
- 100 g Mehl
- 25 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- 200 ml Sojamilch
- Öl

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Zucker und Sojamilch miteinander vermengen.
2. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen. Das Vanillemark sowie eine Prise Zimt und Muskat zur Mehlmischung hinzufügen. Nochmals umrühren.
3. Die veganen Toastscheiben in die Schüssel legen bis sich diese ganz mit der Flüssigkeit eingezogen haben.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl oder Kokosfett auf dem Herd erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Porridge

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 404 kcal

Fett: 20,5 g

Eiweiß: 13,4 g

Kohlenhydrate: 38,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 600 g Mandelmilch

Zubereitung:

1. In einem Topf die Mandelmilch erwärmen aber nicht kochen.
2. Portionsweise die Haferflocken einrühren. Bei kleiner Hitze weiter unter Rühren erwärmen.
3. Im Anschluss die gemahlene Mandeln hinzufügen und ebenfalls umrühren.

4. Den Porridge auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Bircher Müsli

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 413,4 kcal

Fett: 18,4 g

Eiweiß: 12,8 g

Kohlenhydrate: 46,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferflocken
- 100 g gehackte Nüsse nach Wahl
- 200 ml Sojamilch
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in einer Schüssel mit der Sojamilch vermengen und etwas quellen lassen.
2. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Den Apfel und die Nüsse mit den Haferflocken vermengen und auf vier Müslischüsseln aufteilen. Zeitnah servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Matcha Müsli

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 486,9 kcal

Fett: 23,4 g

Eiweiß: 12,6 g

Kohlenhydrate: 53,1 g

Zutaten für 4 Personen:

150 g Haferflocken

150 g Dinkelflocken

100 g Kokosflocken

1 EL Matcha Tee oder Pulver

500 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Die Kokosmilch mit dem Matcha Pulver vermengen. So lange rühren bis sich die Kokosmilch komplett grün gefärbt hat.
2. In der Flüssigkeit die drei Sorten Flocken einrühren. Für 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
3. Auf vier Schüsseln verteilen und bei Bedarf mit etwas Zimt oder braunem Zucker vor dem Servieren bestreuen.

Apfelpancakes

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 434,8 kcal

Fett: 9,8 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 80,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 400 ml Sojamilch
- 1 roter Apfel
- 1 Vanilleschote
- 25 g Puderzucker
- 1 TL Backpulver
- Öl oder Kokosfett zum braten

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze vorsichtig das Mark auskratzen.
2. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Reibe in feine Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel zunächst Mehl, Backpulver, Zucker und das Vanillemark mischen.
4. Die Sojamilch hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig vermengen. Die Apfelstreifen hinzufügen und mit einem Löffel nochmals kurz vermischen.
5. Eine Pfanne mit etwas Öl oder Kokosfett auf dem Herd erhitzen und dort den Teig nacheinander zu Pancakes ausbacken. Diese sollten von beiden Seiten goldbraun angebraten sein. Die Pancakes schmecken sowohl warm als auch kalt und lassen sich so gut bereits am Vortag zubereiten.

Ananasporridge

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 377 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 9,3 g

Kohlenhydrate: 41,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Ananas
- 200 g Haferflocken
- 75 g Kokosflocken
- 600 ml Mandelmilch
- Zimt
- brauner Zucker

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und alle dunklen Stellen am Fruchtfleisch entfernen. Die Frucht dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Einen Topf mit der Mandelmilch auf dem Herd erwärmen. In kleinen Portionen die Haferflocken unter Rühren hinzufügen.
3. Rühren bis eine cremige Konsistenz entsteht und dann die Kokosflocken einrühren.
4. Vom Herd nehmen und mit den Ananasstücken vermengen.
5. Den Porridge auf vier Schüsseln verteilen und vor dem Servieren mit etwas Zimt und braunem Zucker bestreuen.

Scones

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 456,2 kcal

Fett: 23,2 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 56,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 75 g Pflanzenmargarine
- 225 ml Sojamilch
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel oder Küchenmaschine füllen und dort zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig mit den Händen zu einer Rolle formen. Mit einem Teigschaber den Teig in gleichgroße Portionen teilen und diese zu runden Scones verarbeiten.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Scones darauf platzieren. Mit den Händen leicht andrücken.
4. Das Blech in den auf 200° vorgeheizten Backofen schieben und dort für 10 bis 15 Minuten backen bis diese langsam Farbe angenommen haben.
5. Die Scones schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Buchweizenporridge

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 446,6 kcal

Fett: 6,6 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 88,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Buchweizen
- 2 reife Pfirsiche
- 1 Banane
- 600 ml Kokosmilch
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen, aber nicht aufkochen.
2. Den Buchweizen hinzufügen und so lange rühren bis das Porridge eine cremige Konsistenz angenommen hat.
3. Die Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Porridge auf vier Müslischüsseln aufteilen und mit dem Obst bestreuen.
5. Vor dem Servieren etwas Ahornsirup über dem Porridge verteilen.

Rawnola

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 303,1 kcal

Fett: 11,4 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 39,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g getrocknete Aprikosen
- 125 g feine Haferflocken
- 100 g grobe Haferflocken
- 50 g Kokosflocken
- 100 ml Multivitaminsaft

Zubereitung:

1. In einer kleinen Schüssel die getrockneten Aprikosen in dem Saft einweichen.
2. In der Zwischenzeit in einer zweiten Schüssel die übrigen Zutaten vermengen.
3. Den Saft von den abgequollenen Aprikosen zum Großteil abschütten. Die Früchte dann mit einem Pürierstab zerkleinern.
4. Mit den trockenen Zutaten mischen, so dass diese anfangen zusammenzukleben.
5. Das Rawnola kann allein als Frühstück verzehrt oder mit Sojajoghurt gemischt werden.

English Breakfast

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 851,1 kcal

Fett: 42,2 g

Eiweiß: 55,4 g

Kohlenhydrate: 56,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Baked Beans
- 200 g Räuchertofu
- 8 vegane Würstchen
- 4 Scheiben veganer Toast
- pflanzliche Margarine
- Öl

Zubereitung:

1. Die gebackenen Bohnen in einem kleinen Topf erwärmen.
2. Den Toast von beiden Seiten mit Margarine bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Dann einmal diagonal durchschneiden.
3. In der warmen Pfanne danach die Würstchen anbraten.
4. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Scheiben schneiden und danach in der Pfanne mit etwas Öl wie Frühstücksspeck anbraten.
5. Vier Teller bereitstellen und die einzelnen Bestandteilen des English Breakfast darauf verteilen. Noch warm servieren.

Rezepte mit Obst

Apfel-Johannisbeer-Joghurt

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 126,9 kcal

Fett: 2,9 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 19,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 600 g Sojajoghurt
- 100 g schwarze Johannisbeeren

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch danach entweder reiben oder in kleine Scheiben schneiden.
2. Die schwarzen Johannisbeeren schneiden, waschen und vorsichtig mit einem Tuch trocknen.
3. Äpfel und Johannisbeeren in einer Schüssel vermengen.
4. Das Joghurt hinzufügen und ebenfalls kurz vermischen.

5. Auf vier Schüssel verteilen und servieren oder im Kühlschrank lagern.

Brombeer-Chia-Frühstück

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 122,7 kcal

Fett: 2,8 g

Eiweiß: 7,2 g

Kohlenhydrate: 16,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Kokosmilch
- 400 g Brombeeren
- 25 g Chiasamen

Zubereitung:

1. Die Chiasamen in etwa 100 ml Kokosmilch am Vorabend einweichen lassen. Über Nacht mit einem Deckel abdecken und in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen zuerst die Brombeeren waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig trocknen.
3. Die übrige Kokosmilch und die Brombeeren in einen Mixer geben und dort für 2 Minuten vermischen.
4. Den Inhalt des Mixers auf vier Gläser aufteilen.
5. Den eingeweichten Chia auf die vier Gläser verteilen und vor dem Servieren kurz umrühren.

Erdbeer-Himbeer-Joghurt

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 91,7 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Sojajoghurt
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Himbeeren waschen und vorsichtig trocknen.
2. Danach die Erdbeeren waschen und nach dem Trocknen vierteln.
3. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
4. Das Sojajoghurt in einer Schüssel mit Erdbeeren, Vanillemark und Himbeeren mischen.
5. Auf vier Gläser aufteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Birnen-Hirse-Frühstück

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 355,7 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 8,1 g

Kohlenhydrate: 48,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Birnen
- 1 Vanilleschote
- 200 g Hirse
- 50 g Kokoscreme
- 800 ml Mandelmilch
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. In einem Topf zuerst die Mandelmilch aufkochen und im Anschluss die Hirse langsam unter Rühren einfließen lassen.
2. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten kochen lassen, damit die Hirse Zeit hat zu quellen. Danach mit einem Handtuch abgedeckt für 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die übrige Birne in dünne Spalten schneiden.
4. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze das Mark auskratzen.
5. Die Kokoscreme in die aufgekochte Hirse einrühren und mit dem Vanillemark vermengen.
6. Den Hirsebrei in eine Schüssel füllen und mit den Birnenspalten belegen. Schmeckt lauwarm am besten.

Heidelbeer-Rollgerste-Frühstück

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239,7 kcal

Fett: 3,2 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 42,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Rollgerste
- 300 g Heidelbeeren
- 400 ml Sojajoghurt
- 800 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Rollgerste nach Packungsbeilage in dem Wasser kochen. Mindestens 30 Minuten quellen und dann in einem Sieb vollständig abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig trocknen.
3. In einer Schüssel Rollgerste, Heidelbeeren und Sojajoghurt vermischen.
4. Auf vier Schüsseln verteilen oder direkt in der Schüssel servieren.

Kiwijoghurt mit Weizenkleie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 128,7 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 8,9 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kiwis
- 600 g Sojajoghurt
- 100 g Weizenkleie
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Kiwis schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Kiwischeiben mit dem Joghurt und der Weizenkleie in einer Schüssel vermengen.
3. Auf vier Schüsseln aufteilen und mit etwas Agavendicksaft beträufeln.

Papaya-Quinoa-Frühstück

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 314,9 kcal

Fett: 5,4 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 56,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Papaya
- 2 Bananen
- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Den Quinoa nach der Packungsanweisung in dem Wasser kochen. Für mindestens 10 Minuten danach vom Herd nehmen und weiter quellen lassen.
2. Die Papaya schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das übrige Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. In einer Schüssel die vorbereiteten Bananen und die Papaya mit dem Quinoa vermengen.
5. Auf vier Schüsseln aufteilen und mit der Kokosmilch sowie jeweils einem Löffel Agavendicksaft gesüßt servieren.

Weintrauben-Dinkelsprossen-Frühstück

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 268,8 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 2,9 g

Kohlenhydrate: 44,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Dinkelsprossen
- 150 g Weintrauben
- 600 g Mandeljoghurt
- 50 g Rosinen
- Wasser

Zubereitung:

1. Die Rosinen in etwas lauwarmem Wasser für mindestens 10 Minuten einweichen lassen.
2. Die Weintrauben waschen und vorsichtig mit einem Küchentuch trockentupfen. Entweder ganz verwenden oder bei Bedarf halbieren.
3. In einer Schüssel Weintrauben, die eingeweichten Rosinen und die Dinkelsprossen vermengen.
4. Den Mandeljoghurt hinzufügen und nochmals kurz umrühren.
5. Auf vier Schüsseln aufteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Granatapfelmüsli

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 471,6 kcal

Fett: 13,7 g

Eiweiß: 14,2 g

Kohlenhydrate: 69,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferflocken
- 100 g Haferkleie
- 50 g ungesalzene Cashewnüsse
- 1 Granatapfel
- 1 Apfel
- 400 ml Sojamilch

Zubereitung:

1. Die ungesalzene Cashewnüsse grob mit einem Messer hacken.
2. Die Nüsse im Anschluss mit den Haferflocken und der Kleie mischen.
3. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch dann in feine Spalten schneiden.
4. Den Granatapfel mit der Hand über eine harte Oberfläche rollen. Die Frucht halbieren und mit einem Löffel auf die Rückseite schlagen, so dass sich die Kerne leichter lösen.
5. Das Müsli auf vier Schüsseln verteilen. Das Obst darauf geben und die Milch auf die vier Müslichüsseln aufteilen. Zeitnah servieren.

Apfel-Mandel-Brei

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 439,5 kcal

Fett: 17,8 g

Eiweiß: 12,2 g

Kohlenhydrate: 54,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 150 g Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 600 ml Mandelmilch
- 1 Prise Zimt
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Mandelmilch auf dem Herd kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze zuerst die Haferflocken und dann den Zimt und die gemahlene Mandeln hinzufügen.
2. Unter Rühren zu einem cremigen Brei anrühren.
3. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
4. Die Apfelspalten auf vier Müslischüsseln verteilen.

Rezepte mit Gemüse

Haferbrei mit Möhren

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 356,6 kcal

Fett: 8,3 g

Eiweiß: 13,4 g

Kohlenhydrate: 54,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Haferflocken
- 100 g Möhren
- 600 ml Mandelmilch
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und mit einem Hobel zu feinen Streifen zerkleinern.

2. Die Mandelmilch mit den Haferflocken auf dem Herd erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht.
3. Mit Kardamom, Muskatnuss und Salz würzen sowie die Möhrenstreifen hinzufügen. Umrühren und für weitere 5 Minuten kochen.
4. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Gemüsetoast

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 116,7 kcal

Fett: 4,9 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 13,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben veganer Toast
- 1 Avocado
- 8 Cocktailtomaten
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Toastscheiben toasten und kurz etwas abkühlen lassen.
2. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
4. Diese mit etwas Meersalz, Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Im Anschluss mit einem Pürierstab fein pürieren.

5. Die Avocadomasse auf dem Toast verstreichen und jeweils vier Cocktailtomatenhälften darauf verteilen und leicht andrücken. Zeitnah servieren und genießen.

Bauernfrühstück

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 106,7 kcal

Fett: 2,5 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 14,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Tofu
- 75 g Räuchertofu
- 4 gekochte Kartoffeln
- 4 Essiggurken
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kala Namak
- Öl
- Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Tofu und Räuchertofu mit den Händen zerkrümeln. In einer Schüssel mit dem Kurkuma und Kala Namak vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.
2. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Zwiebel anbraten bis diese Farbe entwickelt haben. Danach den Tofu hinzufügen und mitanbraten.
5. Sobald der Tofu an Röhrei erinnert, die Kartoffeln und Essiggurken hinzufügen und für weitere 5 Minuten anbraten.
6. Das Bauernfrühstück auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Laugenbrötchenburger

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 444,9 kcal

Fett: 37,5 g

Eiweiß: 22,2 g

Kohlenhydrate: 1,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 vegane Laugenbrötchen
- 8 vegane Nürnberger Würstchen
- 100 g Sauerkraut
- mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Sauerkraut in einer Schüssel mit 2 EL mittelscharfem Senf vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die veganen Würstchen in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten kross anbraten.
3. Die Laugenbrötchen aufschneiden und das Sauerkraut auf den unteren Brötchenhälften verteilen.
4. Als Nächstes je zwei Würstchen darauf verteilen und leicht andrücken.

5. Mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken und zeitnah verzehren.

Brokkolimüsli

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 288,8 kcal

Fett: 5,8 g

Eiweiß: 14,4 g

Kohlenhydrate: 42,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Brokkoli
- 100 g Haferflocken
- 100 g Kleie
- 50 g Körnermischung nach Wahl
- 600 ml pflanzliche Milch

Zubereitung:

1. Haferflocken, Kleie und Körner in einer Schüssel vermischen.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
3. Den Brokkoli zusammen mit der pflanzlichen Milch im Mixer pürieren.
4. Das Müsli auf vier Schüsseln verteilen und mit der Brokkolimilch übergießen.

Apfel-Sellerie-Salat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 231,6 kcal

Fett: 7,8 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 30,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Sellerie
- 2 Äpfel
- 50 g Mandelblättchen
- 1 EL Limettensaft
- 150 ml Apfelsaft
- 100 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Den Sellerie schälen und mit einem Hobel in dünne Streifen schneiden.
2. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel dann ebenfalls über einen Gemüsehobel reiben.
3. Den Sellerie mit dem Apfel und den Mandelblättchen in einer Schüssel vermengen.
4. Limetten-, Apfel- und Orangensaft über dem Salat verteilen. Bei Bedarf vor dem Servieren noch mit gemahlenem Pfeffer würzen.

Gemüsepudder

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 92,1 kcal

Fett: 6,9 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 3,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Aubergine
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL frische Kräuter nach Wahl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum würzen

Zubereitung:

1. Aubergine, Möhre und Zucchini mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen. Mit den gemahlenden Mandeln vermengen sowie mit den Kräutern und Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen. Darin den Inhalt der Schüssel mit einem Löffel in kleinen Häufchen in die Pfanne geben. Leicht andrücken.
4. Von beiden Seiten für etwa 2 bis 3 Minuten anbraten.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Zucchiniwaffel

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 316,5 kcal

Fett: 15,3 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 40 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 200 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 ml pflanzliche Milch
- 50 ml Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden. Diese in ein Sieb geben, so dass die austretende Flüssigkeit abfließen kann.
2. In einer Schüssel das Mehl mit dem Öl, Backpulver und der Milch zu einem Teig vermengen.
3. Die Zucchinistreifen hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Einen Waffelautomaten erhitzen und darin portionsweise den Teig zu Waffeln ausbacken.
5. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm genießen.

Tofu mit Tomaten

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 125,7 kcal

Fett: 4,7 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 10,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu
- 200 g Strauchtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Kurkuma
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Tofu mit den Händen oder einer Gabel etwas zerkrümeln. Mit Kurkuma sowie Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Strauchtomaten waschen und vierteln.
3. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst den Tofu anbraten. Sobald dieser etwas Farbe angenommen hat, die Frühlingszwiebeln und die Tomaten hinzufügen und für weitere 3-5 Minuten anbraten.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm genießen.

Radieschen Sandwich

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138,5 kcal

Fett: 3,3 g

Eiweiß: 7,4 g

Kohlenhydrate: 18,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben veganer Vollkorntoast
- 100 g Sojaquark
- 8 Radieschen
- 1 Päckchen Kresse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Toastscheiben toasten und kurz abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Kresse abschneiden und mit dem Sojaquark und der Kresse vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf vier Scheiben Toast den Quark verstreichen und mit den übrigen vier Toastscheiben bedecken. Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Smoothies

Haferflockensmoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 315,3 kcal

Fett: 2,6 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 65 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Banane
- 100 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte achteln.
2. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
3. Die Orangen schälen und alle weißen Häute entfernen.

4. Alle Früchte zusammen in einen Mixer geben und pürieren.
5. Die Haferflocken hinzufügen und nochmals mixen.
6. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Matchasmoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 140,8 kcal

Fett: 2,4 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 25,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Spinat
- 2 Bananen
- 400 ml Sojamilch
- 100 ml Mineralwasser
- 1 EL Matchapulver

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und welke Blätter aussortieren.
2. Die Bananen schälen und grob zerkleinern.
3. Spinat und Bananen zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und für mindestens zwei Minuten sehr klein zerteilen.
4. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Kiwi-Birnen-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 172,1 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 38,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Kiwis
- 2 Birnen
- 1 Orange
- 200 ml Apfelsaft

Zubereitung:

1. Die Kiwis schälen und grob zerkleinern.
2. Die Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch danach grob zerkleinern.
3. Die Orange schälen und alle weißen Häute so gut es geht entfernen.
4. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und für mindestens 2 Minuten pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Pflaumen-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 236,9 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 52,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Pflaumen
- 1 Grapefruit
- 1 Bananen

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
3. Die Grapefruit schälen und alle weißen Häute entfernen.
4. Das Obst zusammen in den Mixer füllen und dort für mindestens zwei Minuten fein pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Radieschensmoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 69,7 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 14,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Radieschen
- 1 Handvoll Radieschenblätter
- 2 Möhren
- 2 Orangen
- 100 ml stilles Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die Radieschen waschen und halbieren.
2. Die Möhren schälen und grob zerkleinern.
3. Die Radieschenblätter waschen und welke Blätter aussortieren.
4. Die Orangen schälen und so gut es geht alle weißen Häute entfernen.
5. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und dort für 2 bis 3 Minuten pürieren.
6. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Orange-Passionsfrucht-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 146,8 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 31,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Orangen
- 2 Passionsfrüchte
- 2 Bananen
- 1 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Die Passionsfrucht halbieren und das Innere mit einem Löffel entfernen.
2. Die Bananen schälen und grob zerkleinern.
3. Die Orangen schälen und so gut es geht die bitteren weißen Häute entfernen.
4. Das Obst und der Limettensaft in den Mixer geben und für mindestens 2 Minuten fein pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Papaya-Kokosmilch-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 135,5 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 29 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Papayas
- 200 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 400 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Die Papayas schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Erdbeeren waschen, die grünen Stiele entfernen und die Früchte halbieren.
3. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
4. Alle Früchte und die Kokosmilch in den Mixer geben und dort für 2 Minuten fein pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Ananas-Dattel-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 497,1 kcal

Fett: 1,1 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 113,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 2 Orangen
- 6 getrocknete Datteln
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und alle dunklen Stellen vom Fruchtfleisch entfernen. Dieses grob würfeln.
2. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
3. Die Orangen schälen und so gut es geht die bitteren weißen Häute entfernen.
4. Die vorbereiteten Zutaten mit den Datteln in den Mixer geben und dort für 2 Minuten sehr fein pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Mangold-Mango-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 176,2 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 38 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Mangos
- 2 Pfirsiche
- 200 g Mangold

Zubereitung:

1. Die Mangos schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern.
2. Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und die Früchte dann achteln.
3. Den Mangold waschen und diesen grob zerkleinern.
4. Alle Zutaten in den Mixer geben und für 2 bis 3 Minuten sehr fein pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Tomaten-Stangensellerie-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 43 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 6 Staudentomaten
- 2 Stangensellerie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gurke waschen und mit Schale grob zerkleinern.
2. Die Staudentomaten waschen und vierteln.
3. Die Stangensellerie mit Grün grob zerkleinern.
4. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort für 3 Minuten sehr fein zerkleinern.
5. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Brot und Brötchen

Naanbrot

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 293,2 kcal

Fett: 7,5 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 53,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 175 ml Wasser
- 25 ml pflanzliche Milch
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 TL Trockenhefe
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Öl

Zubereitung:

1. Die Hefe in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen.
2. Nach etwa 5 bis 10 Minuten die übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und für 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig auf vier Portionen verteilen und nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
4. Die Portionen rund ausrollen und in einer mit Öl eingefetteten Pfanne auf dem Herd erhitzen. Je nach Dicke des Teigs genügt dafür 2 bis 3 Minuten pro Seite.
5. Die Brote noch warm servieren.

Schokobrötchen

Zeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 346,7 kcal

Fett: 10,5 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 57 g

Zutaten für 4 Personen:

- 325 g Dinkelmehl
- 75 g vegane Schokoladenstückchen
- 25 g Puderzucker
- 15 g frische Hefe
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Hefe in der zimmerwarmen Mandelmilch in einer Schüssel für mindestens 10 Minuten auflösen lassen.

2. Das Mehl hinzufügen und mit dem Salz und Puderzucker vermengen. Der Teig sollte nach etwa 3 bis 4 Minuten formbar sein. Dann mit einem Löffel die Schokolade unterheben.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig in runde Brötchen formen und auf das Blech legen.
4. Bei 175° für 10 bis 15 Minuten backen.
5. Die Brötchen schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Hörnchen

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 585,1 kcal

Fett: 36,2 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 58,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 150 g vegane Margarine
- 50 g Zucker
- 25 g Hefe
- 150 ml pflanzliche Milch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zuerst die Hefe in der zimmerwarmen pflanzlichen Milch auflösen.
2. Dann die übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diese abdecken und für 45 bis 60 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig danach dünn ausrollen. In vier gleich große Stücke teilen. Diese an einem der Enden zu einem Hörnchen einrollen.

4. Diese auf ein Backblech legen und bei 200° für 15 bis 20 Minuten backen.
5. Die Hörnchen schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Buchweizenbrot

Zeit: 100 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 515,6 kcal

Fett: 16,9 g

Eiweiß: 7,4 g

Kohlenhydrate: 80,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Buchweizenmehl
- 50 g Sesam
- 50 g gehackte Erdnüsse
- 1 Würfel Hefe
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Die Hefe in etwa 100 ml lauwarmen Wasser für 10 Minuten auflösen.
2. Im Anschluss das Mehl und das restliche Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Löffel Sesam und gehackte Erdnüsse unterheben. Den Teig unter einem Küchentuch 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig danach in eine eingefettete Brotform geben und bei 185° für 60 Minuten backen.
4. Vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

Bananenbrot

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 604,2 kcal

Fett: 20,8 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 90,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 reife Bananen
- 200 g Vollkornmehl
- 125 g gemahlene Mandeln
- 50 g brauner Zucker
- 1 Vanilleschote
- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Backpulver

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Vanillemark auskratzen. Dieses zur Banane hinzufügen.
3. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten.
4. Eine Brotform einfetten und den Teig darin glatt verstreichen. Für 45 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
5. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Hefezopf

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 662,3 kcal

Fett: 19,3 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 114,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Mehl
- 275 ml Mandelmilch
- 50 g Puderzucker
- 50 g pflanzliche Margarine
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz
- Mandelblättchen
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Den Hefewürfel mit den Fingern zerbröseln und in etwa 75 ml lauwärmer Mandelmilch auflösen.
2. Danach die restliche Mandelmilch, das Mehl, den Zucker, Margarine und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt für 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig in drei Portionen aufteilen und zu Strängen formen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und dort den Zopf formen. Für weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Mit einem Pinsel Agavendicksaft auf den Zopf aufstreichen. Die Mandelblättchen darauf verteilen und leicht eindrücken.
5. Für 20 Minuten in dem auf 200° vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Haselnuss-Schoko-Brötchen

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 568 kcal

Fett: 35,6 g

Eiweiß: 6,3 g

Kohlenhydrate: 51,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g vegane Schokostückchen
- 50 g pflanzliche Margarine
- 25 g Zucker
- 25 g Hefe
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Hefewürfel mit den Händen zerbröseln und in der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen.
2. Im Anschluss die restliche Mandelmilch, die gemahlene Haselnüsse, die Margarine, Zucker, Salz und das Dinkelmehl hinzufügen. Zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Mit einem Löffel die gehackten Haselnüsse und Schokostückchen unterheben. Mit einem Tuch abgedeckt für 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig zu Brötchen formen und diese zu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für 20 Minuten in dem auf 200° vorgeheizten Ofen backen.
5. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Mandelbrot

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 640,2 kcal

Fett: 38,3 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 54,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g gehackte Pistazien
- 25 g brauner Zucker
- 350 ml Mandelmilch
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Hefe mit den Fingern zerbröseln und in 100 ml lauwarmer Mandelmilch auflösen.
2. Danach alle Zutaten bis auf die Pistazien hinzufügen. Mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch abgedeckt für 30 Minuten gehen lassen.
3. Eine Brotform einfetten und den Brotteig darin glatt verstreichen.
4. Für 35 Minuten in dem auf 185° vorgeheizten Ofen backen.
5. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

***Zucchini*brot**

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 424,5 kcal

Fett: 10,5 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 76,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Banane
- 175 g Vollkornmehl
- 75 g brauner Zucker
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Hobel in kleine Streifen schneiden. Die Streifen in eine Schüssel geben.
2. Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer zweiten Schüssel zerdrücken. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Zucchinistreifen mit einem Löffel dem Teig unterheben.
4. Den Teig in einer Brotform glatt verstreichen. Bei 180° für 45 Minuten backen.
5. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Kokosbrot

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 627,6 kcal

Fett: 34,8 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 70,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl
- 100 g Kokosraspeln
- 75 g Pflanzenmargarine
- 20 g Hefe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Hefe in 50 ml lauwärmer Kokosmilch auflösen.
2. Danach alle übrigen Zutaten hinzufügen und mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt für 60 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in eine eingefettete Backform geben und glattstreichen. In dem auf 185° vorgeheizten Backofen für 45 bis 50 Minuten backen.
4. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Süsse und herzhaftes Brotaufstriche

Dulce de leche

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 179,4 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 30,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Sojamilch
- 50 ml pflanzliche Sahne
- 100 g Zucker
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten halbieren und mit einem Messer auskratzen.
2. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen.

3. Bei mittlerer Hitze für 60 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen bis die Masse zähflüssig geworden ist.
4. Den Aufstrich in ein verschließbares Glas füllen und dort vollständig abkühlen lassen.
5. Hält sich im Kühlschrank für mindestens eine Woche.

Zitronenaufstrich

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 245 kcal

Fett: 1,9 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 54,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 50 ml Kokosmilch
- 200 g Zucker
- 25 g Kokoscreme
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf alle Zutaten bis auf die Stärke erhitzen.
2. In der Zwischenzeit die Stärke mit 25 ml Wasser anrühren.
3. Nach dem Aufkochen hinzufügen und dort so lange bei mittlerer Hitze weiterkochen bis die Masse langsam andickt.
4. In ein verschließbares Glas füllen und dort abkühlen lassen.
5. Der Brotaufstrich hält sich im Kühlschrank für eine Woche und länger.

Haselnusscreme

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 346,1 kcal

Fett: 23,1 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 28 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 ml Sojamilch
- 100 ml pflanzliche Sahne
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g Zucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze das Vanillemark auskratzen.
2. Mit den übrigen Zutaten in einen kleinen Topf füllen und aufkochen.
3. So lange auf kleiner Hitze einkochen bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht.
4. Die in ein verschließbares Glas füllen und darin abkühlen lassen.
5. Im Kühlschrank für mehrere Tage haltbar.

Kichererbsenaufstrich

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 164,5 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 3,8 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kichererbsen
- 2 EL Öl
- Paprikapulver
- Meersalz
- gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen.
2. Dort mit jeweils einer Prise Paprikapulver, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3. Gemeinsam mit dem Öl sehr fein pürieren.
4. Bis zum Servieren für mehrere Tage im Kühlschrank lagerbar.

Grünkernaufstrich

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 116,9 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Grünkern
- 50 g Linsen
- 1 Möhre
- 1 Schalotte
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- Öl
- Chilipulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen und halbieren.
2. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden.
3. Das Gemüse gemeinsam mit Linsen und Grünkern in der Gemüsebrühe weichkochen.
4. In einem Sieb den Inhalt des Topfes abtropfen lassen.
5. In eine Schüssel füllen. Mit jeweils einer Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen. Im Anschluss mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern.
6. Kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Avocadoaufstrich

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 180,7 kcal

Fett: 10,5 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 15,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Kerbel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.
2. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
3. Die Avocadostücke mit den übrigen Zutaten in einen Mixer füllen.
4. Für mindestens 2 Minuten sehr fein pürieren.
5. In eine Schüssel füllen. Kann auch im Kühlschrank für mindestens 2 Tage aufbewahrt werden.

Paprikaaufstrich

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 135,5 kcal

Fett: 7,5 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 12,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 eingelegte Paprikaschoten
- 2 Strauchtomaten
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frisch gehackter Oregano
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamicodressing
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Strauchtomaten waschen und vierteln.
2. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Mixstab pürieren. Dabei dürfen ruhig Stücke sichtbar bleiben.
4. Der Brotaufstrich hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

Karotten-Orangen-Aufstrich

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 28 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Möhren
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Orangensaft
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem kleinen Topf gemeinsam mit der Kokosmilch und dem Orangensaft garen.
3. Sobald die Möhren weich sind, diese vom Herd nehmen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Pürierstab zerkleinern.
4. In ein verschließbares Glas füllen und den Aufstrich abkühlen lassen.
5. Verschllossen hält sich der Aufstrich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Erdnussbutter

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 486,5 kcal

Fett: 41,8 g

Eiweiß: 18,5 g

Kohlenhydrate: 5,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Erdnüsse
- 50 ml Öl
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Erdnüsse schälen und in den Mixer füllen.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und auf höchster Stufe für mindestens 3 Minuten zu einem cremigen Aufstrich verarbeiten.
3. Diesen in ein verschließbares Glas füllen.
4. Die Erdnussbutter hält sich über mehrere Wochen im Kühlschrank.

Schokoaufstrich

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 340,8 kcal

Fett: 28,6 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g vegane Schokolade
- 125 g Mandelmus
- 30 g Pflanzenmargarine
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Zutaten in eine Schüssel füllen.
2. Vorsichtig im Wasserbad unter Rühren schmelzen.
3. Den flüssigen Schokoaufstrich in ein verschließbares Glas füllen.
4. Abkühlen lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren.

Marmeladenrezepte

Erdbeer-Dattel-Marmelade

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 78 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 17,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Erdbeeren
- 75 g getrocknete Datteln
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen und halbieren.
3. Die getrockneten Datteln ebenfalls halbieren.
4. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort zu einem feinen Püree verarbeiten.

5. Die Marmelade in verschließbare Gläser abfüllen. Im Kühlschrank lagern.

Bananenmarmelade

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 212,5 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 43,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Bananen
- 50 g veganes Marzipan
- 100 g 2:1 Gelierzucker

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Marzipan mit den Fingern zerkleinern.
3. Marzipan und Bananen in einer Schüssel mit einem Mixstab pürieren.
4. Das Püree in einen kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Den Gelierzucker hinzufügen und unter Rühren erwärmen.
5. Wenn sich der Zucker komplett gelöst hat in ein verschließbares Glas füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Rote Johannisbeeren Marmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 151,7 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 0,7 g

Kohlenhydrate: 36 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rote Johannisbeeren
- 125 g 2:1 Gelierzucker
- 50 ml Kirschsafte

Zubereitung:

1. Die Johannisbeeren zupfen und mit dem Kirschsafte gemeinsam pürieren.
2. In einem kleinen Topf auf dem Herd aufkochen.
3. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange weiterrühren bis der gesamte Zucker gelöst ist.
4. In ein verschließbares Glas füllen und, sobald dieses abgekühlt ist, im Kühlschrank aufbewahren.

Kiwi-Papaya-Marmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 146,9 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 34,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Papaya
- 125 g Kiwi
- 125 g 2:1 Gelierzucker

Zubereitung:

1. Die Kiwi schälen und kleinschneiden.
2. Die Papaya ebenfalls schälen, die Kerne entfernen und klein schneiden.
3. Die Früchte mit einem Mixstab pürieren und in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen.
4. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange rühren bis dieser vollständig gelöst ist.
5. In ein verschließbares Glas füllen und vor dem Verzehr zuerst komplett abkühlen lassen.

Himbeer-Rhabarber-Marmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 137,6 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 32,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Himbeeren
- 100 g Rhabarber
- 125 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Den Rhabarber waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. Den Rhabarber mit den Himbeeren pürieren.
3. Das Fruchtpüree in einem kleinen Topf aufkochen.
4. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange weiterrühren bis der Zucker komplett gelöst ist.
5. Die Marmelade in ein verschließbares Glas füllen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Kirschmarmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 168,7 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 40,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g entsteinte Kirschen
- 50 g Granatapfelkerne
- 125 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Die Kirschen mit einem Mixstab fein pürieren.
2. Das Kirschmus mit den Granatapfelkernen aufwärmen.
3. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange rühren bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.
4. In ein verschließbares Glas füllen und vor dem Verzehr zuerst auskühlen lassen.

Möhren-Zimt-Marmelade

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 150,2 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 35,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Möhren
- 100 ml Orangensaft
- 125 g Gelierzucker 2:1
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Möhrenscheiben mit dem Orangensaft in einem kleinen Topf weichkochen.
3. Den Zimt hinzufügen und die Möhren pürieren.
4. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange rühren bis sich dieser komplett aufgelöst hat.
5. Die Marmelade in ein verschließbares Glas füllen und vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Brombeer-Vanille Marmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 154,3 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 0,4 g

Kohlenhydrate: 36,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Brombeeren
- 125 g Gelierzucker 2:1
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Brombeeren waschen und mit einem Mixstab pürieren.
2. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze das Vanillemark auskratzen.
3. Brombeerpüree und Vanillemark in einem Topf auf dem Herd erhitzen.
4. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange rühren bis diese vollständig aufgelöst ist.
5. In ein verschließbares Glas füllen und vor dem Verzehr zuerst abkühlen lassen.

Birne-Ingwer-Marmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 227,4 kcal

Fett: 0,0 g

Eiweiß: 0,1 g

Kohlenhydrate: 55,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 225 g Birnen
- 25 g kandierter Ingwer
- 125 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Den kandierten Ingwer würfeln.
2. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen grob zerkleinern.
3. Die Birnen und den Ingwer mit einem Pürierstab zerkleinern.
4. Das Püree in einem Topf erwärmen und den Gelierzucker hinzufügen. So lange rühren bis dieser vollständig aufgelöst ist.
5. Die Marmelade in ein verschließbares Glas füllen und vor dem Verzehr zuerst abkühlen lassen.

Scharfe Paprikamarmelade

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 151,5 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 35,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 225 rote Paprika
- 25 g rote Chilischote
- 125 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Die Paprika und Chilischote in Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel das Gemüse mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Das Püree in einem Topf erhitzen.
4. Den Gelierzucker hinzufügen und so lange rühren bis dieser komplett aufgelöst ist.
5. Die fertige Marmelade in ein verschließbares Glas füllen. Vor den Verzehr zuerst abkühlen lassen.

Rezepte aus dem Ofen

Maismuffins mit Rosinen

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 302,2 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 50,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Maisgrieß
- 50 g Sultaninen
- 25 g pflanzliche Margarine
- 25 g Dinkelmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Mandelmilch in einem Topf auf dem Herd aufkochen lassen. Den Grieß hinzufügen, kurz umrühren und von der Platte nehmen. Dort für mindestens 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Sultaninen mit Wasser bedecken und ebenfalls aufquellen lassen.
3. Alle Zutaten bis auf die Sultaninen in eine Schüssel geben und dort zu einem Teig vermengen. Die Sultaninen in ein Sieb abschütten und mit einem Löffel unter den Teig heben.
4. Den Teig auf acht Muffinförmchen verteilen und für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
5. Die Muffins schmecken warm am besten.

Apfel-Quitte-Muffins

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 281,4 kcal

Fett: 9,9 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 43,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Apfel
- 4 Quitten
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Apfel und die Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Alle übrigen Zutaten in eine Schüssel füllen und zu einem Teig verarbeiten. Die Früchte im Anschluss mit einem Löffel unterheben.
3. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen.
4. Die Muffins schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Milchreisauflauf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 577,3 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 129,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Milchreis
- 75 g brauner Zucker
- 25 g Puderzucker
- 500 ml Kokosmilch
- 300 ml Sojavanillemilch
- 2 Birnen
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Den Milchreis mit der Kokosmilch nach der Packungsanweisung kochen.

2. Kurz vor Ende der Garzeit das Mark der Vanilleschoten sowie den Puderzucker hinzufügen und alles gut umrühren.
3. Die Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das verbleibende Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
4. Die Birne mit dem Milchreis mischen und in eine Auflaufform füllen. Die zuerst mit der Sojavanillemilch übergießen und danach den braunen Zucker darauf verteilen.
5. Für 10 bis 15 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben. Der Auflauf ist fertig wenn sich der Zucker verflüssigt hat.

Apfelauflauf mit Streuseln

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 586,9 kcal

Fett: 29,6 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 74,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 mehlig kochende Äpfel
- 1 Banane
- 200 g Mehl
- 120 g pflanzliche Margarine
- 75 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel leicht zerdrücken.
3. Mehl, Margarine und Zucker zur Banane hinzufügen. Mit einem Handrührgerät vermengen bis ein Mürbeteig entsteht.

4. Die Äpfel in einer Auflaufform platzieren und den Teig darauf zu Streuseln zerkrümeln.
5. Im auf 175° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen und noch warm genießen.

Hirse-Kokos-Auflauf mit Pistazien

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 355,2 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 7,7 g

Kohlenhydrate: 60,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Hirse
- 400 ml Kokosmilch
- 75 g brauner Zucker
- 50 g gehackte Pistazien
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Die Hirse nach Packungsanweisung kochen.
2. Kurz vor Ende der Garzeit die Vanilleschoten halbieren und mit einem Messer das Vanillemark entnehmen.
3. Dieses zusammen mit der Kokosmilch und dem braunen Zucker auf dem Herd kurz aufkochen bis sich der Zucker komplett gelöst hat.
4. In einer Auflaufform Hirse und Pistazien vermengen. Mit der Kokosmilch übergießen und nochmals umrühren.
5. Im auf 180° vorgeheizten Ofen für 10 bis 15 Minuten erhitzen. Noch warm servieren.

Mandelpfirsiche

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 435,5 kcal

Fett: 34,1 g

Eiweiß: 14,2 g

Kohlenhydrate: 14,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pfirsiche
- 150 g Mandelmus
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen.
2. Die übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Die Pfirsichhälften in einer Auflaufform platzieren.
4. Mit Hilfe von zwei Löffeln die Mandelmasse auf die Pfirsiche verteilen.
5. In dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 15 Minuten backen. Noch warm genießen.

Überbackener Toast

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 119,1 kcal

Fett: 5,3 g

Eiweiß: 6,7 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben veganer Toast
- 100 g Strauchtomaten
- 75 geriebener veganer Käse
- 25 g Basilikum
- 4 getrocknete Tomaten
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben auf der niedrigsten Stufe vortoasten.
2. Die Tomaten vierteln und mit dem Basilikum sowie den getrockneten Tomaten kurz mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Konsistenz sollte jedoch stückig bleiben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse auf dem vorgetoasteten Toast verstreichen. Mit dem pflanzlichen Käse bestreuen.
4. Bei 180° im Backofen überbacken bis der vegane Käse geschmolzen ist.

Tofu mit Nusskruste

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 496,3 kcal

Fett: 38,6 g

Eiweiß: 22,5 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Tofu am Stück
- 100 g Mandelmus
- 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Den Tofu in vier gleichgroße Scheiben schneiden.
2. Die Tofuscheiben in eine Auflaufform oder ein Backblech legen.
3. Die übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und als Kruste über dem Tofu verstreichen.
4. In dem auf 180° vorgeheizten Ofen für 15 bis 20 Minuten backen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Brombeer-Milchreis-Auflauf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 484,3 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 97,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Milchreis
- 200 g Brombeeren
- 75 g brauner Zucker
- 25 g Puderzucker
- 500 ml Mandelmilch
- 300 ml Sojavanillemilch
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Den Milchreis mit der Mandelmilch nach der Packungsanweisung kochen.
2. Kurz vor Ende der Garzeit das Mark der Vanilleschote sowie den Puderzucker hinzufügen und alles gut umrühren.
3. Die Brombeeren waschen und vorsichtig mit einem Küchentuch trocknen.
4. Die Brombeeren mit dem Milchreis mischen und in eine Auflaufform füllen. Die zuerst mit der Sojavanillemilch übergießen und danach den braunen Zucker darauf verteilen.
5. Für 10 bis 15 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben. Der Auflauf ist fertig wenn sich der Zucker verflüssigt hat.

Kartoffelmuffins

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 213,9 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 37 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kartoffeln
- 150 g Dinkelmehl
- 100 ml Mandelmilch
- 1 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffel schälen und mit einem Hobel reiben. Die Kartoffelstreifen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Dinkelmehl, Mandelmilch und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffelstreifen hinzufügen und gut vermengen. Sind die Kartoffeln noch zu feucht, diese einfach in einem Trockenhandtuch einschlagen und ausdrücken.
4. Den Teig in eine Muffinform füllen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 45 Minuten backen.
5. Noch warm genießen.

Rezepte für den Ofen

Apfelfannkuchen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 291,8 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 50,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Apfel
- 100 g Haferflocken
- 125 g Mandelmehl
- 25 g brauner Zucker
- 250 ml Mandelmilch
- Öl

Zubereitung:

1. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und im Anschluss in feine Würfel schneiden.

2. In einer Schüssel Haferflocken, Mandelmehl, Mandelmilch und den braunen Zucker zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Apfelstücke unterheben.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin portionsweise zu Apfelpancakes ausbacken.

Bananenpancakes

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 341,5 kcal

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 5,9 g

Kohlenhydrate: 59,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bananen
- 150 g Dinkelmehl
- 75 g Kokosflocken
- 250 ml Kokosmilch
- Öl

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin portionsweise ausbacken.
4. Die Pancakes schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Tofu-Rührei mit Pilzen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 150 kcal

Fett: 4 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 18,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Tofu
- 200 g braune Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL frische Petersilie
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und vierteln.
2. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und den Rest in Ringe schneiden.
3. Den Tofu zerbröseln und mit der Kurkuma vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zuerst die Frühlingszwiebeln andünsten. Den Tofu hinzufügen und mitanbraten.
5. Die Champignons hinzufügen und für weitere 2 bis 3 Minuten erwärmen.
6. Das vegane Rührei auf vier Teller verteilen und mit der frischen Petersilie bestreuen.

Gefüllte Pfannkuchen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 326,8 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 3,3 g

Kohlenhydrate: 65,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Vollkornmehl
- 300 ml Sojamilch
- 1 Banane
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Weintrauben
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Vanilleschote
- Öl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Das Mark mit der Sojamilch, dem Mehl und dem Agavendicksaft zu einem Teig vermengen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin portionsweise 4 Pfannkuchen ausbacken.
4. Das Obst fein würfeln. Diese in einer Linie auf dem Pfannkuchen verteilen und einrollen.
5. Zeitnah servieren und genießen.

Zimtpfannkuchen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 263,3 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 52 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 300 ml Kokosmilch
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Zimt
- Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel zu einem Teig anrühren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Den Teig darin portionsweise zu 4 Pfannkuchen ausbacken.
4. Diese schmecken warm am besten, lassen sich aber auch leicht auf dem Weg zur Arbeit genießen.

Tofu mit Ananas

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 127,5 kcal

Fett: 3,3 g

Eiweiß: 6,2 g

Kohlenhydrate: 17,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Tofu
- 1 Ananas
- 100 ml Orangensaft
- 50 g brauner Zucker
- Kokosfett

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und alle dunklen Stellen der Frucht entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Tofu würfeln.
3. Etwas Kokosöl in einer Pfanne schmelzen.
4. Darin zuerst den Tofu anbraten. Im Anschluss die Ananaswürfel hinzufügen. Für 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
5. Den Orangensaft und den braunen Zucker hinzufügen und so lange unter Rühren weitergaren, bis alle Zutaten einen leicht goldenen Glanz erhalten.
6. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Warmer Obstsalat

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 272,3 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 11,7 g

Kohlenhydrate: 43,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 4 Datteln
- 1 Kiwi
- 400 g Sojaquark
- 1 Vanilleschote
- Kokosfett

Zubereitung:

1. Das Obst schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Kokosfett erhitzen.
3. Das Obst darin bei mittlerer Hitze erwärmen und dabei sehr oft umrühren.
4. In der Zwischenzeit das Vanillemark entfernen und mit dem Quark mischen.
5. Obst und Quark auf einem Teller anrichten und noch warm servieren.

Pfannenmüsli

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 441,2 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 84,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferflocken
- 100 g Dinkelflocken
- 400 g frische Früchte nach Wahl
- 50 g getrocknete Cranberries
- 100 g brauner Zucker
- Kokosfett
- pflanzliche Milch

Zubereitung:

1. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Sobald dieses geschmolzen ist, den braunen Zucker hinzufügen und ebenfalls schmelzen. Bei Bedarf mit etwas Orangensaft nachhelfen.
2. Die Haferflocken und Dinkelflocken hinzufügen und diese karamellisieren lassen. Dabei ständig rühren, damit diese nicht zu dunkel werden.
3. In der Zwischenzeit das Obst zerkleinern.
4. Die Flocken auf vier Schüsseln aufteilen. Das Obst und die Cranberries darüber verteilen.
5. Vor dem Servieren bei Bedarf etwas pflanzliche Milch hinzufügen.

Veganes Omelett

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 123 kcal

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu
- 250 ml Sojamilch
- 50 g grüne Oliven ohne Kerne
- 50 g frische Kräuter nach Wahl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden.
2. Die Tofuwürfel mit der Sojamilch, den Oliven und den frischen Kräutern im Mixer vermengen. Bei Bedarf noch Sojamilch hinzufügen. Die Mischung sollte jedoch nicht zu flüssig sein.
3. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals für wenige Sekunden mixen.
4. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Masse darin gleichmäßig verteilen. Von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.
5. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm genießen.

Fladenbrot mit Kräuterquark

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 246,5 kcal

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 6,3 g

Kohlenhydrate: 37,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 200 g Sojaquark
- 25 g Kräutermischung nach Wahl
- 10 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen.
2. Danach das Mehl, sowie je eine Prise Salz und Zucker hinzufügen. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe pressen und mit dem Sojaquark und den Kräutern vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig zu vier Fladen formen. In einer Pfanne mit etwas Öl jeweils von beiden Seiten ausbacken.
5. Etwas abkühlen lassen und dann mit dem Kräuterquark bestreichen.

Getränke

Bananenmilch

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 237,5 kcal

Fett: 4,7 g

Eiweiß: 3,3 g

Kohlenhydrate: 44 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 reife Bananen
- 750 ml Mandelmilch
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze das Mark auskratzen.
2. Die Bananen schälen und grob zerkleinern.
3. Im Mixer alle Zutaten miteinander vermengen.
4. Auf vier Gläser aufteilen und sofort trinken oder im Kühlschrank aufbewahren.

Fruchtiger Joghurtdrink

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,9 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 16,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Sojajoghurt
- 200 g Erdbeeren
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort zu einem Joghurtdrink vermengen.
4. Auf vier Gläser aufteilen und sofort trinken oder im Kühlschrank aufbewahren.

Chiageetränk

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 171,2 kcal

Fett: 4 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 29,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Orangen
- 600 ml Maracujasaft
- 50 g Chiasamen

Zubereitung:

1. Die Orangen halbieren und auspressen.
2. Die beiden Saftsorten in einer verschließbaren Flasche füllen.
3. Die Chiasamen hinzufügen und diese vor dem Servieren kurz aufquellen lassen.
4. Auf vier Gläser aufteilen und sofort trinken oder im Kühlschrank aufbewahren.

Mangodrink

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 111 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 16,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Mangos
- 300 g Sojajoghurt
- 300 ml Sojamilch
- Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Mangos schälen, halbieren und den Kern entfernen.
2. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
3. Mango, Joghurt und Sojamilch in einen Mixer füllen und diesen zu einem Frühstücksdrink mixen.
4. Auf vier Gläser aufteilen und sofort trinken oder im Kühlschrank aufbewahren.

Latte Macchiato

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 101,7 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tassen Espresso
- 600 ml Mandelmilch
- Zucker nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Espresso zubereiten.
2. Die Mandelmilch aufschäumen lassen.
3. Den Kaffee auf vier Gläser aufteilen.
4. Die Milch hinzufügen und zeitnah servieren.

Blaubeermilch

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 140,1 kcal

Fett: 3,6 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 22,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Sojamilch
- 400 g Blaubeeren
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze des Mark auskratzen.
2. Die Blaubeeren waschen und vorsichtig trocknen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort für 2 Minuten zu einem fruchtigen Getränk pürieren.
4. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Gewürzmilch

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 153,1 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 21 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Mandelmilch
- 1 TL Kardamom
- 2 Sternanis
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Mandelmilch in einem Topf mit den Gewürzen auf dem Herd erhitzen.
2. Nach dem Aufkochen für mindestens 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Die Milch durch ein Sieb auf vier Tassen verteilen.
4. Noch warm genießen.
5. Als Dekoration eignet sich zum Beispiel eine Zimtstange.

Englischer Minztee

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 50,3 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Wasser
- 200 ml Sojamilch
- Zucker
- frische Minze

Zubereitung:

1. Etwa eine Handvoll frische Minze mit etwa 800 ml heißem Wasser übergießen.
2. Für 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Tee durch ein feinporiges Sieb gießen, um alle Minzblätter zu entfernen.
4. Den frischen Tee auf vier Tassen aufteilen und die Sojamilch auf die Tassen verteilen.
5. Nach Belieben mit Zucker süßen und noch warm servieren.

Grüner Tee

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 63,1 kcal

Fett: 1,5 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 700 ml grüner Tee
- 300 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Den grünen Tee nach Packungsanweisung kochen.
2. Etwas abkühlen lassen.
3. Auf vier Tassen verteilen und mit der Kokosmilch mischen.
4. Noch warm servieren.

Melonenshake

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 111 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 23,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g kernlose Wassermelone
- 2 Orangen
- 1 Grapefruit

Zubereitung:

1. Die Grapefruit und Orangen halbieren und auspressen.
2. Den Rand der Melone entfernen und gemeinsam mit den Zitrusfruchtsäften in einen Mixer geben.
3. So lange mischen bis die Melone komplett im Saft aufgelöst ist.
4. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort trinken oder im Kühlschrank lagern.

FAZIT

Das Frühstück als Start in den Tag hat in den letzten Jahren wieder an Bedeutung gewonnen. Dies zeigt sich bei allen Ernährungsstilen. Doch viele Menschen die berufstätig sind können sich häufig nur am Wochenende oder anderen freien Tagen ein ausgewogenes Frühstück zubereiten. Das ist besonders für Veganer häufig mit Kompromissen ihrer Ernährungsweise verbunden, da die Zutaten fertiger Frühstückspakete nicht immer alle Inhaltsstoffe wahrheitsgetreu angeben.

Selbst der Aufdruck "vegan" ist daher kein Maßstab für Produkte, die zu 100% auf von Tieren abstammende Produkte verzichten. Dies ändert sich erst wenn das Frühstück selbst zubereitet wird. Mit den in diesem Kochbuch vorgestellten 100 veganen Frühstücksrezepten kommt zudem die Abwechslung auf dem Frühstückstisch niemals zu kurz. In 10 Kategorien findet sich von veganen Brotrezepten bis zu Getränken alles was ein gesundes Frühstück ausmacht. Somit startet der Tag für Veganer und jeden, der sich näher mit diesem Ernährungsstil beschäftigen möchte, immer mit dem passenden Schwung und Elan.

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“