



# Guacamole-Brot



## Zutaten:

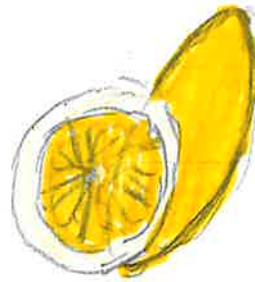
- 1 Avocado. 🥑
- 1/2 Zitrone 🍋
- Etwas Olivenöl 🫒 🍷
- Eine Prise Salz und Pfeffer 🧂
- ca. 5 Scheiben Brot 🍞
- eine Handvoll Petersilie 🌿
- Eine Tomate 🍅

## Du benötigst :

- Eine Gabel 🍴
- Eine Schüssel 🍲
- Ein Messer 🔪
- Ein Schneidebrett 🍳
- Ein Teller 🍽️

## Zubereitung :

1. Als erstes schneidet man eine Avocado klein . Dann zerdrückt man sie mit einer Gabel in einer Schüssel
2. Wenn man sie zu Brei verarbeitet hat ,gibt man etwas Olivenöl hinzu .
3. Man rührt eine Prise Salz und Pfeffer ein .
4. Nun presst man eine halbe Zitrone aus . Anschließend gibt man den Saft hinzu .
5. Danach hackt man eine Hand voll Petersilie klein und fügt sie ebenfalls hinzu .
6. Zum Schluss nimmt man eine Tomate und schneidet sie in dünne Scheiben.
7. Nun wird die Guacamole auf 5 Scheiben Brot aufgeteilt .Die Tomaten Scheiben legt man gleichmäßig darauf.



**FERTIG IST DAS LECKERE GUACAMOLE-BROT**

**GUTEN APPETIT**

# Champignons cremesuppe

## Zutaten:

300g Champignons, 2 Zwiebeln,  
40g Butter, 1 EL Mehl,  
150g Creme Fraiche, 1 TL Currypulver,  
1L Gemüsebrühe, 1 Spritzer Zitronen,  
2 EL Petersilie, Salz und Pfeffer



## Rezept:

1. Zuerst die 300g Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden und die 2 Zwiebeln in sehr feine Würfel.
2. Danach erhitzt man 40g Butter und gibt zuerst kurz die Champignons hinein, dann die Zwiebeln dazu geben 1 EL Mehl darüber streuen und bei starker Hitze 5-8 Minuten rösten.
3. Im Anschluss mit 1 TL Currypulver würzen und kurz mitrösten lassen, damit sich das Aroma des Curry schön entfaltet.
4. Dann löscht man es mit 1 Liter Gemüsebrühe ab, lässt die Suppe aufkochen, würzt sie sehr kräftig mit Salz und Pfeffer und lässt sie ca. 5 Minuten köcheln.
5. Zum Schluss noch 150g Creme Fraiche oder Sahne, gehackte 2 EL Petersilie und einen Spritzer Zitronen unterrühren bis sich alles schön vermischt hat. Nach Belieben nochmals mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.



# Vegane Kürbissuppe mit

# Brotchips



Für die Kürbissuppe

- 1kg Hokkaidokürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 15g Ingwer
- 400ml Gemüsebrühe
- 400ml Vegane Sahne
- 2EL gemahlene Kurkuma
- 0,5 Limette
- 1Prise Salz
- 1Prise Pfeffer

Für die Brotchips

- 1 Baguette
- 2EL Olivenöl
- 1EL getrocknete Kräuter
- 1Prise Salz

## Zubereitung

1. Der Hokkaidokürbis halbieren, entkernen und klein schneiden. Knoblauchzehen, Zwiebel und Ingwer ebenfalls klein schneiden.
2. Das Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in dem Topf anbraten.
3. In der Zeit den Backofen auf 180°C einstellen. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf das Backblech legen mit Olivenöl beträufeln und getrocknete Kräuter darüber streuen. Und ca. 5-7 Min Backen.
4. Die Gemüsebrühe und die Sahne dazugeben und 15 Min kochen lassen. Danach den Kurkuma und die Limette dazugeben.
5. Auf dem Teller mit Basilikum anrichten die Brotchips aus dem Ofen holen und dazu tun.



# Karotten-Kokos-Suppe

## Zutaten Liste :

Portionen 4

Gelbe Zwiebeln 1 St.

Karotten 8 St.

Mehlig gekochte Kartoffeln 300g

Öl 2 EL

Gemüsebrühe 600 ml

Kokos-Reis-Drink 400 ml

Zitronen 1 St.

Brauner Zucker 1 TL

Frische Petersilie 10 g

Salz Prise

Gemahlennes Chili 0,25 TL



Vegan 🌱



LUNCH IS  
READY



## Zubereitung :

1. Als erstes halbiert man eine Zwiebel, schälen und grob würfeln. Als nächstes schält man die Karotten und entfernt die Enden. Zunächst nimmt man 7 Karotten halbiert sie längs in 2 cm große Stücke schneiden. Die letzte Karotte waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Zuletzt schält man die Kartoffeln und wascht sie und schneidet sie in Würfel.
2. Danach macht man Öl in einen Topf und auf höhere Stufe erhitzen. Zwiebeln und Karottenwürfel dazu geben und ca. 2 min. anschwitzen. Anschließend tut man Kartoffeln, Gemüsebrühe und Kokos-Reis-Drink dazu geben und aufkochen lassen. Zunächst lässt man es auf mittlerer Stufe ca. 20 min. weich garen.
3. Inzwischen halbiert man eine Zitrone und presst den Saft aus. In einer Schüssel mit den Karottenstreifen und vermischt man Zitronensaft und Zucker ziehen lassen. Zum Schluss wäscht man die Petersilie und hackt sie.
4. Die Suppe mit Salz und Chili würzen. Danach püriert man die Suppe fein mit einem Pürierstab und schmeckt man die Suppe mit Zitronensaft ab. Zum Schluss Karotten-Kokos-Suppe in einen Teller geben und garniert mit Karottenstreifen und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

# Wintersalat

## Zutaten:

1/2 KL. Kopf Rotkohl

4 Möhren

1/2 Zitrone, Saft davon

1 TL Salz / Gewürze

6 EL Öl, neutrales

3 EL Granatapfelsirup



## So geht es:

Als Erstes wäscht man den halben Rotkohl und die 4 Möhren.

Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden,

und die geschälten Möhren in dünne Scheiben. Den Saft einer halben

Zitrone pressen und in das Gemüse

kneten. Zum Würzen gibt man ⇒

einen Teelöffel Salz und beliebige  
Gewürze hinzu. Zum Schluss kommen  
noch 6 Esslöffel neutrales Öl und 3 Ess-  
löffel Granatapfelsirup in den Salat.  
Guten Appetit.

# PIZZA-BAUM AM STIEL

Eine festliche Vorspeise für die Weihnachtszeit!

★ **Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

★ **Schwierigkeit:** einfach

★ **Portionen:** 6 Stück

## Zutaten:

- 1 Rolle Pizzateig
- 4 EL Tomatensauce
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella)
- 50 g Mini-Salami oder Schinkenwürfel ( für eine vegane Alternative weglassen)
- 1 TL Oregano
- 6 Holzspieße
- 1 Ei (zum Bestreichen)



## Zubereitung:



Für den Pizza-Baum am Stiel wird zunächst der Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizt und ein Backblech mit Backpapier vorbereitet. Der Pizzateig wird ausgerollt und in ca. zwei Zentimeter breite Streifen geschnitten. Anschließend werden die Streifen mit Tomatensauce bestrichen und mit geriebenem Käse bestreut. Wenn gewollt, könnte man die Streifen mit Salami bzw. Schinkenwürfel belegen. Für die vegane Variante kann man dies einfach weglassen. Eine Prise Oregano rundet das weihnachtliche Aroma perfekt ab.



Nun werden die Teigstreifen in einer Ziehharmonika-Form zusammengelegt, sodass kleine Weihnachtsbäumchen entstehen. Damit sie beim Backen ihre Form behalten, wird ein Holzspieß von unten vorsichtig durch die Mitte jedes Bäumchens gesteckt. Ein verquirltes Ei sorgt für eine goldbraune, knusprige Oberfläche, wenn die Bäume vor dem Backen damit bestrichen werden.



Die kleinen Pizza-Bäume werden für etwa zwölf bis fünfzehn Minuten gebacken, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben. Warm serviert sehen sie



nicht nur schön aus, sondern sind auch ein Genuss für die ganze Familie in der Weihnachtszeit.



# Gefüllte Champignons im Ofen mit Käse

Zutaten :

Pilze 500gr

Zwiebel 1 St

saure Sahne 2 EL

Käse 3 - 4 EL

Knoblauch 2 - 3 Zehen

getrocknetes Basilikum 1 TL

Salz, Pfeffer nach Geschmack

+ Pflanzenöl zum Braten

Zuerst waschen sie die Pilze und  
schälen dann die Zwiebeln

Kleine Stücke Zwiebeln und Beine  
aus dem Pilzmodus Schneiden.

Danach Schalten Sie den Herd ein,  
gießen Sie etwas Öl ein und braten  
Sie dann Zwiebeln und Pilzstücke an  
ca. 5-7 min.

Lassen Sie es etwas abkühlen und fügen  
Sie dann zwei

Esslöffel saure Sahne und  
zwei Esslöffel Käse hinzu.

Wir legen Pilze auf das Ofenblech  
und füllen es mit unserer Füllung.

Schalten Sie den Ofen für 20 Minuten ein 200°.

Backen und herausziehen

und auf einem Teller dekorieren.

Und guten Appetit!

# Kartoffel-Wedges mit Quark-Dip

Zutaten: 1kg festkochende Kartoffeln, Salz, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 250g Magerquark, 2 Esslöffel Mineralwasser, 3 Esslöffel frisch gehackte Kräuter z.B. Petersilie und Dill

Zubereitung:



Als Erstes heizt man den Backofen bei 250 Grad Ober- und Unterhitze vor. Dann schält man die Kartoffeln, viertelt sie in der Länge und würzt sie mit Salz.

Anschließend bestreicht man ein Backblech mit Olivenöl und verteilt die Kartoffeln darauf.

Wenn das getan ist, beträufelt man die Kartoffeln mit Olivenöl und schiebt sie für 30 Minuten in den Backofen.

Als Nächstes macht man sich an den Quark-Dip. Dafür schält man den Knoblauch und hackt ihn klein. Dann gibt man ihn mit dem Quark, Mineralwasser und einer beliebigen Menge frisch gehackter Kräuter zusammen. Alles wird gut verrührt und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt.

Jetzt kann man ihn mit den Kartoffeln servieren.

Guten Appetit !



# Ofenkartoffeln



Zutaten: 6-8 Kartoffeln, Olivenöl, italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen

## Zubereitung:

Als Erstes stellt man die Zutaten und die Gebrauchsgegenstände bereit.

Zunächst wäscht man 6-8 Kartoffeln und schält sie. Danach halbiert man die Kartoffeln und ritzt sie ein, schneidet sie aber nicht durch.

Als Nächstes mischt man 50ml Olivenöl mit 1 TL italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer und 1-2 gepressten Knoblauchzehen.

Jetzt streicht man die Kartoffeln mit der Olivenölmischung ein, am besten mit einem Pinsel.

Als Letztes stellt man die Kartoffeln in den Ofen, bis diese goldbraun sind.

Diese werden dann auf Tellern serviert. Ein Sour Cream Dip passt perfekt dazu.

Guten Appetit



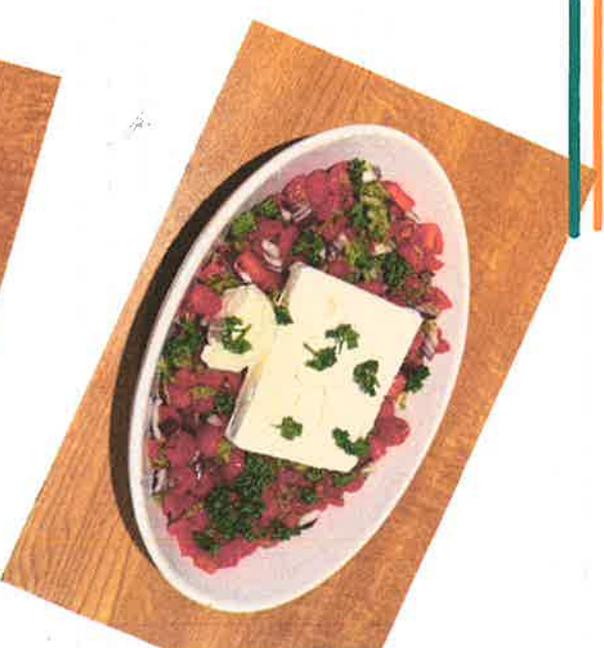
# Nudeln mit Gemüsesoße



- 200g Mini Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 20g Frischkäse
- 1 Feta
- Salz und Pfeffer
- 400g Nudeln
- frische Petersilie

1. Backofen auf 180\* Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Tomaten, Paprika, Zucchini waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden.
3. Gemüse, Frischkäse und Feta in eine Auflaufform geben, würzen und für 30 min in den Ofen geben.

4. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen.
5. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und alles mit dem Mixer zerkleinern.
6. Nudeln mit Soße vermengen und mit Petersilie garnieren.



## one Pot Pasta



### Zutaten

225g ungekochte Nudeln nach wahl  
1/2 EL Gemüsepulver, 1TL Zwiebelpulver, 1TL  
Knoblauchpulver, 1TL Salz, 1/2TL Pfeffer, 1/2  
TL Paprikapulver, 3 Knoblauchzehen klein  
gehackt, 120g Zwiebeln gewürfelt und 120g Brokkoli  
Röschen, 125g Zucchini gewürfelt, 85g Rote Paprika  
und 480 ml Wasser, 300g Passata (Passierte Tomaten)  
120g Kokosmilch aus der Dose



### Zubereitung

Man wäscht zuerst das Gemüse danach schneidet man die 120g Zwiebeln  
und die 120g Brokkoli und 125g Zucchini und 85g Rote Paprika in kleine  
würfelchen.

Man gibt 1/2 EL Gemüsepulver und nach wahl Zwiebelpulver, Salz,  
Paprikapulver und Pfeffer hinzu. Wenn man das getan hat kommt 1TL  
Knoblauchpulver rein

Man lässt es jetzt nur noch ein bisschen auf höchster stufe köcheln  
für 12 minuten nach den 12 Minuten kommt Passata und kokosmilch  
mit in den Topf

Guten Appetit!

# Rezept für KISIR

## Zutatenliste:

- 400g Bulgur
- 400ml gekochtes Wasser (heiß)
- 3EL Tomatenmark
- 1EL Paprikamark
- 1 Teelöffel Salz (→ evtl. 2 (20g))
- 5EL ÖL
- 2 Tomaten
- ½ Gurke (ohne Schale)
- Petersilie 50g
- 3 Frühlingszwiebeln
- Zitrone auf den Tisch
- Grüner Salat als Beilage



1. Man gibt 400g Bulgur in einen Topf und schüttet dann 600ml kochendes Wasser darüber. Man rührt ein paar Mal um und legt den Deckel auf den Topf.

2. Während der Bulgur das Wasser zieht, schält man die Gurke, bann schneidet man die Gurke, die Tomaten und die Frühlingszwiebeln in kleine Würfel. Nun hackt man die Petersilie fein.

3. Jetzt rührt man nochmal den Bulgur um. Man fügt nun 3EL Tomatenmark, 1EL Paprikamark, 1 Teelöffel Salz und 5EL Öl hinzu und vermischt alles. Am Besten mit den Händen, Handschuhe empfehlenswert.

4. Nun gibt man das geschnittene Gemüse dazu und vermischt alles ~~mit~~ miteinander.

5. Dann zupft man die Salatblätter ab und gibt sie auf einen Teller.

6. Jetzt deckt man den Tisch und dann wünscht man sich einen guten Appetit.



# BÖREK



Erst muss man 3 Eier in eine Schüssel geben. Dazu tut man dann 400g Mehl, eine Prise Salz und ein Achtel Butter. Anschließend knetet man das alles zusammen.



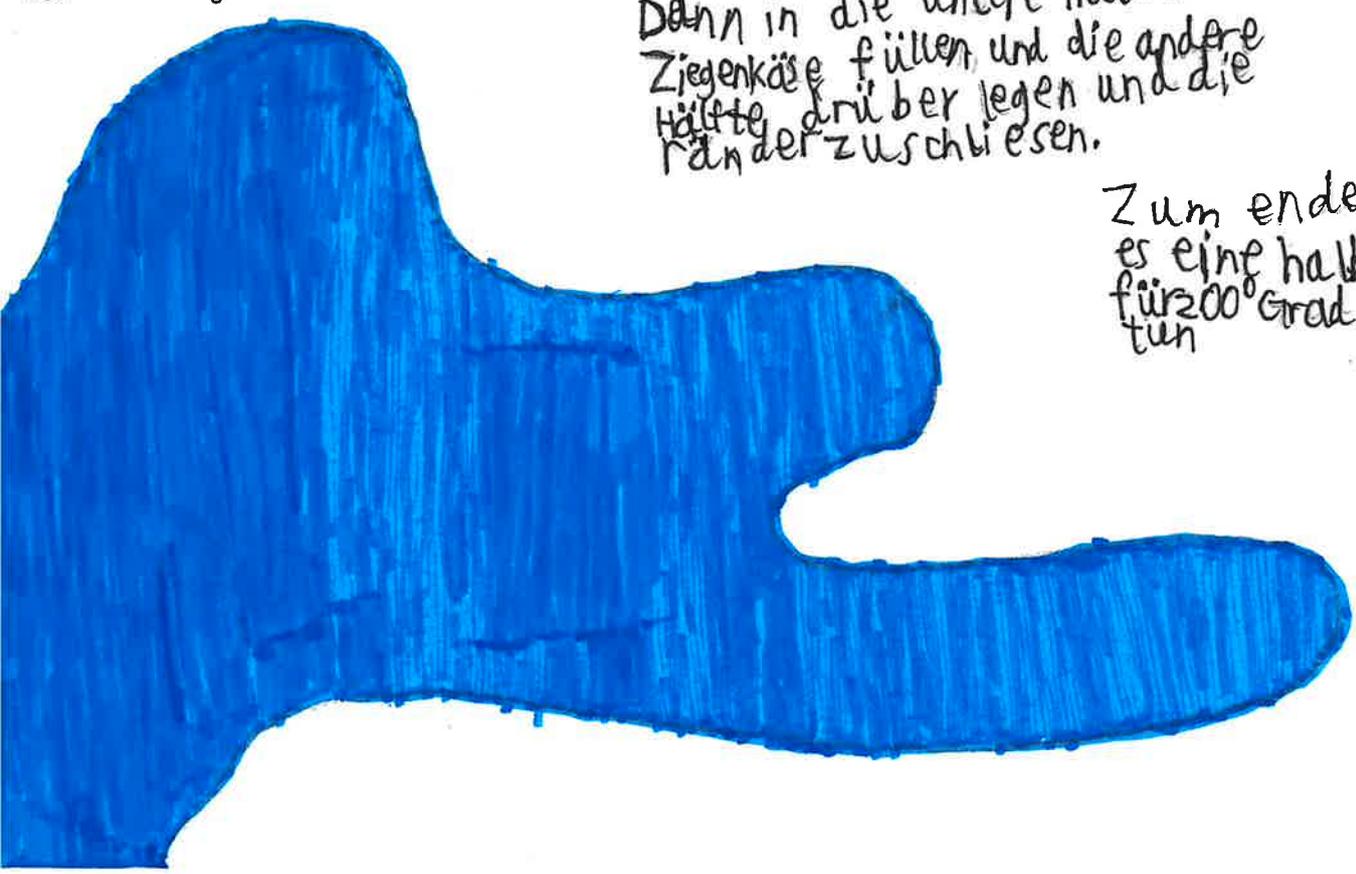
Jetzt muss man den Teig 2-3 Stunden ruhen lassen.

Währenddessen sollte man den Ofen auf 70° Grad vorheizen.



Nach dem warten muss man den Teig durch zwei teilen und die 2 Teigstücke breit formen.

Dann in die untere Hälfte Ziegenkäse füllen und die andere Hälfte drüber legen und die Ränder zuschließen.



Zum Ende muss man es eine halbe Stunde für 200° Grad in den Ofen tun.

## Döner mit Tofu

### Zubereitung:

Als Erstes legt man alle Zutaten bereit. Danach mischt man den Schmand mit dem Joghurt und der Sahne in einer Schüssel. Den Knoblauch schneidet man in kleine Würfel und gibt ihn dazu. Jetzt gibt man Salz, Pfeffer und Muskat dazu und schmeckt hoch Belieben ab. Gurke, Salat, Tomaten und Peperoni schneidet man in Streifen, die Zwiebel in feine Ringe.

Als Nächstes schneidet man den geräucherten Tofu in Scheiben. Das Fladenbrot erwärmt man im Ofen. In der Zwischenzeit brät man den Tofu in etwas Öl an.

Nun nimmt man das Fladenbrot aus dem Ofen und schneidet es in der Mitte auf.

Die am Anfang angerührte Soße stricht man jetzt auf das Fladenbrot. Dann legt man Salat, Gurke, Peperoni und Tomate darauf. Nun belegt man das Fladenbrot mit dem Tofu.

Zuletzt richtet man den Döner auf einem Teller an.



# Döner mit Tofu

## Zutaten für zwei Portionen



- zwei kleine Fladenbrote
- etwas geräucherter Tofu
- 100 g Schmand
- 200 g Joghurt
- etwas Sahne oder Milch
- zwei Zehen Knoblauch
- etwas Salat
- zwei kleine Zwiebeln
- etwas Paprika, Tomate und Gurke
- Salz, Pfeffer und Muskat

# Vegetarisch gefüllte Cannelloni

Rezept für 4 Portionen

20 Cannelloni  
250 g Mozzarella, abtropfen, würfeln

## Für die Soße:

1 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt  
3 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt  
1 EL Olivenöl  
500 g Tomaten, passiert  
250 g Sahne  
Salz  
1 Prise Zucker

## Für die Füllung:

300 g Mozzarella, gerieben  
600 g Blattspinat, TK, angetaut  
Salz, Pfeffer

Amelie Desnenko



## Zubereitung:

Als Erster trocknet man den Mozzarella ab und schneidet ihn in Würfel. Dabei legt man die Cannellonis daneben.

Für die Soße schneidet man die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel. Nun tut man 1 Esslöffel Olivenöl in einen Topf und kippt die Zwiebel und den Knoblauch hinein. Jetzt schüttet man die passierten Tomaten dazu. Als Nächster fügt man die Sahne hinzu und rührt. Danach schmeckt man die Soße mit Salz und einer Prise Zucker ab. Jetzt lässt man sie kochen. Nachdem es blubbert, nimmt man den Topf wieder runter.

Den aufgetauten Spinat lässt man in einem Topf mit etwas Wasser kochen. Einen Moment später lässt man das Wasser wieder abtropfen. Anschließend vermischt man den geriebenen Mozzarella mit dem Spinat und fügt Salz und Pfeffer hinzu. Danach füllt man die Käse-Spinat Mischung in die Cannellonis und legt sie nebeneinander in eine Auflaufform. Nun gießt man die Soße über die Cannellonis und nun streut man den gewürfelten Mozzarella über die Soße.

Ⓐ 30 min

Ⓑ 200°C

⇓  
Fertig!



## Möhrengemüse mit Salzkartoffeln



### Zutatenliste:

Möhren	2kg
Gemüsebrühe	2-3 TL Pulver
Wasser	
Kartoffeln	1kg
Salzwasser	
Butter	100g
Mehl	40g
Salz und Pfeffer	
Petersilie	2EL



### Für die Zubereitung:

Als Erstes schält man die Möhren und Kartoffeln. Anschließend schneidet man die Möhren in dünne Scheiben und gibt sie in einen Topf. Jetzt rührt man die Gemüsebrühe mit Wasser an und gibt sie zu den Möhren. Dann lässt man die Möhren darin bissfest köcheln.

In einem zweiten Topf, kocht man die Kartoffeln in Salzwasser weich.

Dann lässt man die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und rührt das Mehl unter. Anschließend gießt man nach und nach ein wenig der Gemüsebrühe aus dem Möhrentopf dazu. Alles gut vermischen bis es schön cremig ist.

Die gekochten Möhren abgießen und mit der Mehlschwitze vermischen. Zuletzt schmeckt man die Möhren mit Salz, Pfeffer und Petersilie ab.

Zum Schluss richtet man die Möhren mit den Kartoffeln schön auf dem Teller an.

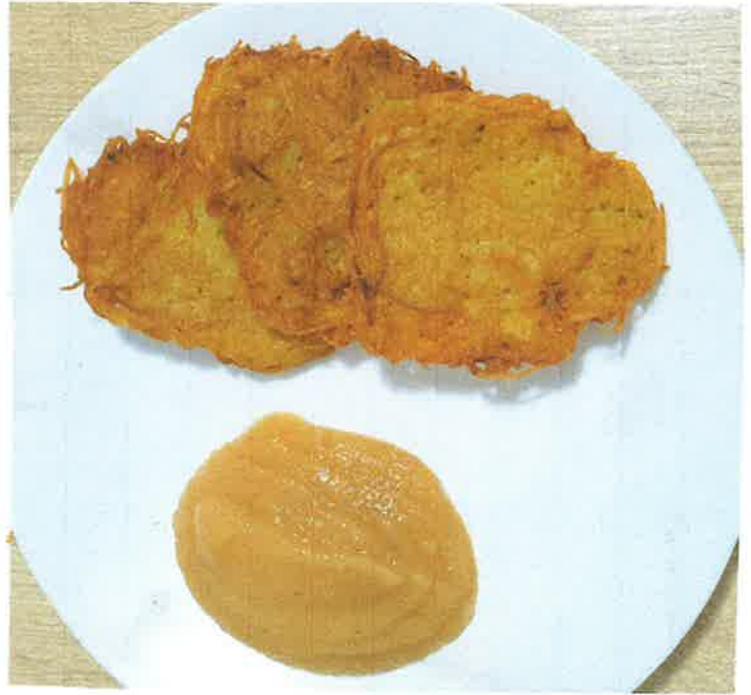
Ich wünsche einen guten Appetit!



# Reibekuchen

## Zutaten:

500g Kartoffeln  
1/2 Zwiebeln  
1 Ei  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
ÖL, Leinsamen/  
Maisstärke nach  
Belieben



## Zubereitung:

Als Erstes schält man die Kartoffeln mit der halbe Zwiebel. Dann reibt man die Kartoffeln und die halbe Zwiebel. Danach fügt man die Kartoffeln



Reibekuchen

und die Zwiebel in eine Schüssel.  
Dazu gibt man dann das Ei oder  
einen Ei-Ersatz wie gemahlene  
Leinsamen oder Maisstärke.

Als Nächstes gibt man eine Prise  
Salz, Pfeffer und Nuskat'nuss dazu.  
Danach drückt man die Masse flach,  
runde Puffer und brät sie in einer Pfanne  
mit heißen Öl, bis sie goldbraun und knusprig  
sind.

Zum Servieren kann man zu den Reibekuchen  
mit Apfelmus oder Quark genießen.

# Winterliche Mac and Cheese

## Zutaten:

500g Makkaroni, 60g Butter, 40g Mehl, 750ml Milch, 350g Cheddar-Käse, Chilipulver, Knoblauchpulver, Salz, Schnittlauch

## Zubereitung:

1. Als Erstes bringt man Wasser in einem großen Topf zum kochen und gart darin die Nudeln nach Packungsanweisung und schreckt sie mit kaltem Wasser ab.
2. In der Zwischenzeit reibt man den Käse
3. Dann zerlässt man die Butter bei niedriger Hitze in einem Topf und gibt das Mehl hinzu. Nun verrührt man es bis eine glatte Masse entsteht und lässt es 2 Minuten kochen. Nach und nach gibt man hinein und rührt dabei ständig, so dass keine Klumpen Milch entstehen. Die Soße lässt man 10 Minuten kochen bis sie ~~ist~~ angegedickt ist und zieht den Topf vom Herd. Man gibt den Käse hinzu und wenn er geschmolzen ist würzt man es mit den Gewürzen
4. Als Nächstes heizt man den Ofen auf 175°C Umluft vor und legt die Nudeln in eine Auflaufform. Die Soße gibt man über <sup>gibt</sup> die Nudeln und bestreut es mit dem restlichen Käse.

5. Die Mac and Cheese lässt man 20-25 Minuten backen bis die Soße blubbert und bestreut sie mit noch mit Schnittlauch oder anderen winterlichen Kräutern. Dazu passt ein Salat.



# Veganes -

## Yogurette -



### • Zutaten

## dessert

- 350 g Veganer Slur
- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Agavensirup
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Backlabao
- 40g Vegane Schokolade
- 1 EL Kokosöl



Als Erstes mischt man den Slur und Agavensirup mit Zitronensaft in einer Schüssel und rührt man es glatt. Als Nächstes nimmt man 100 g Slur und mischt den Backlabao hinzu. Danach wäscht man die Erdbeeren und schneidet sie in kleine Würfel anschließend gibt man es zum Slur hinzu. Als Nächstes gibt man die Erdbeermasse in vier kleine Gläser, worauf man den Backlabao-Slur schön glatt verstreicht. Anschließend gibt man die vegane Schokolade mit Kokosöl für 15-30-Sekunden-Intervalle in die Mikrowelle, dann alles umrühren und auf das Dessert geben. Das Dessert im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und ca. 5 Minuten vor Verzehr rausnehmen, damit die Schokoladenschicht nicht mehr ganz so hart ist. Fertig!

# Erdbeer Bananen Dessert



SCHNELLES REZEPT

## Zutaten

### Basis

- 300g gefrorene Erdbeeren
- 1 gefrorene Banane
- 50ml Milch
- 200g Schlagsahne
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Pk. Sahnesteif

### Nach Belieben

- Waffel
- Streusel
- Schokosoße
- Schokodrops

## Arbeitsgeräte

- Große und kleine Schüssel
- Pürierstab
- großen Löffel
- Mixer



4 Portionen



20 Minuten

## Zubereitung

1. Die gefrorenen Erdbeeren und die gefrorene Banane in einen Mixer geben.
2. Die Milch hinzufügen und alles cremig pürieren.
3. Die Sahne in eine Schüssel geben.
4. Sahnesteif und Vanillezucker hinzufügen.
5. Mit einem Handrührgerät steif schlagen.
6. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die pürierte Fruchtmasse heben.
7. Das Eis sofort genießen oder für eine festere Konsistenz noch kurz ins Gefrierfach stellen.
8. Nach Belieben mit frischen Erdbeeren, Schokodrops, Schokosoße und Waffel dekorieren.



Guten  
Hunger



# Wassermelonenkuchen

## Du benötigst

- 300g Butterkekse
- 120g geschmolzene Butter
- Grüne Lebensmittelfarbe
- 250g Sahne
- 200g Frischkäse
- 200g Naturjoghurt
- 70g Puderzucker
- Saft einer halben Zitrone
- 2TL Vanille Paste
- 1Pck Agar-Agar für kalte Massen
- 1Pck Roter Tortenguss
- 250ml Wassermelonensaft
- 20g Zucker



## Zubereitung

Als Erstes zerkleinert man die Butterkekse in Keksbrösel.

Danach schmilzt man die Butter.

Nun gibt man die geschmolzene Butter, die Grüne Lebensmittelfarbe und die Keksbrösel in eine Schüssel und vermischt alles.

Wenn alles gut vermischt ist, drückt man den Teig in eine Kuchenform.

Als Nächstes gibt man für die Creme Sahne, Frischkäse, Naturjoghurt, Puderzucker, Zitronensaft, Vanillepaste und Agar-Agar in eine Schüssel.

Anschließend vermischt man alle Zutaten zu einer glatten Masse.

Nun gießt man die Creme über den Kuchenboden.

Dann muss der Kuchen für kurze Zeit im Kühlschrank ruhen.

Währenddessen gibt man ein Päckchen Tortenguss, den Wassermelonensaft und Zucker in einen Topf.

Alle Zutaten müssen kochen bis die Flüssigkeit klar geworden ist.

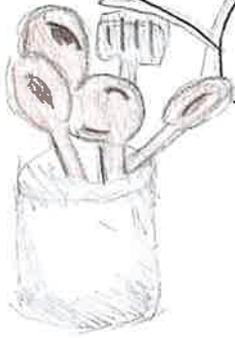
Dann den Tortenguss eine Minute abkühlen lassen.

Als Nächstes gießt man den Tortenguss langsam über die Kuchencreme.

Zum Schluss wird der Kuchen mit Schokotropfen dekoriert und dann für zwei Stunden kühl gestellt.

**Bon Appetit ☺**

# Rohkost-Törtchen



## Zutaten

Für den Boden:

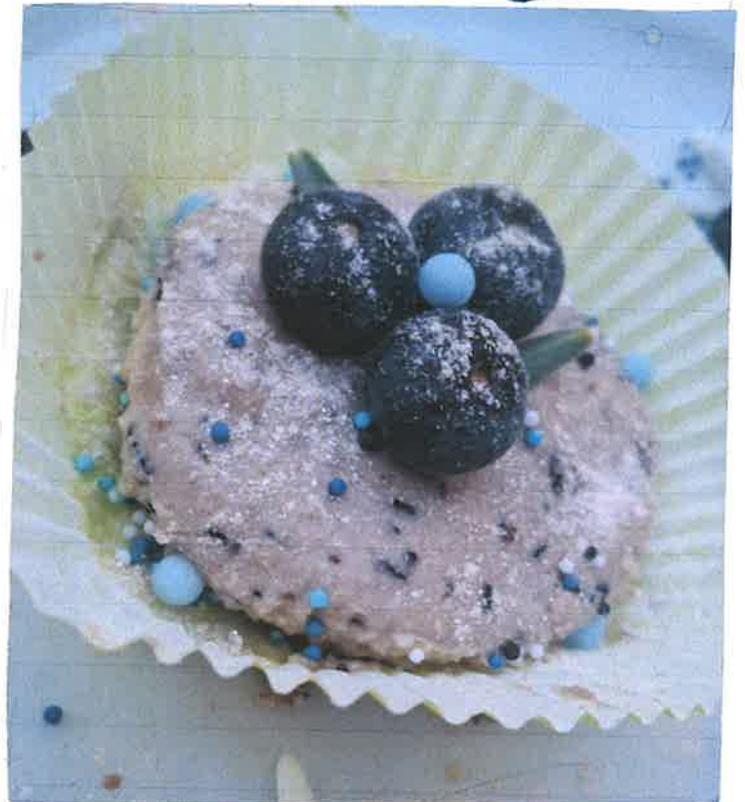
- 60g Pekannüsse
- 40g Haferflocken
- 50g Datteln

Für die weiße Grundmasse:

- 150g Cashewkerne
- 80g Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Bourbon Vanillepulver

Für die Blaubeerschicht:

- 50g Blaubeeren



## Zubereitung

### Schritt 1.

Zuerst muss man die Datteln in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 10 Min einweichen.

## Schritt 2

- Dann gibt man alle Zutaten inklusive der eingeweichten Datteln in eine Küchenmaschine und mixt sie zu einer gut formbaren klebrigen Masse mixen.



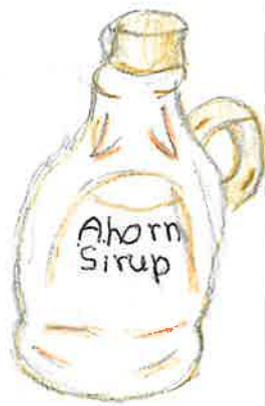
## Schritt 3.

- Anschließend teilt man die Masse in 24 gleiche Teile, verteilt sie in die Muffinförmchen und drückt die Masse leicht an.



## Schritt 4.

- Daraufhin gibt man alle Zutaten für die Füllung in einen starken Standmixer oder mixt alternativ mit einem Pürierstab. So sollte eine cremige homogene Masse entstehen.



## Schritt 5

- Als Nächstes nimmt man die Hälfte und stellt es an die Seite, nun kommen die Blaubeeren hinein. Und man mixt nochmals ca. 30 Sek.



## Schritt 6

Cooking

- Danach verteilt man die weiße Grundmasse mit einem Teelöffel in die Muffinförmchen, und klopft die Form auf die Tischplatte, sodass sich die Masse gut verteilt. Nun gibt man die Blaubeermasse auf die Grundmasse
- Schritt 7
- Zum Schluss muss man noch die Rohkost-Törtchen in den Kühlschrank für ca. 1st hineintun.



# Veganer Biscoff – Grießbrei

## Zutaten:

1060 ml	Milch
120 g	Hartweizengrieß
2	Äpfel
100 g	Biscoff-Kekse
30 g	vegane Schokolade



## Zubereitung:

Milch in einen großen Topf abfüllen und langsam aufkochen lassen.

Den Hartweizengrieß langsam einrieseln lassen.

Dabei direkt mit einem Schneebesen verrühren und dann fertig aufkochen lassen.



Äpfel waschen und sie in kleine Stücke schneiden. Dann die Äpfel in eine Pfanne mit 160 ml Wasser geben und aufkochen lassen bis kein Wasser mehr übrig ist.

Die Biscoff-Kekse zerkleinern und 60 ml der Milch hinzugeben. Dann die Creme umrühren, so dass sich keine Klümpchen bilden.

Vegane Schokolade in ein heißes Wasserbad oder in die Mikrowelle geben und schmelzen lassen.

Den Grießbrei dekorieren und genießen.

## DIE BUTTERKEKSE

250g Mehl,  
100g Zucker,  
100g Butter.  
Stückchen, ein Ei und  
1TL Backpulver

Als Erstes gibt man 250g Mehl, 100g Zucker, 100g Butter in Stückchen, ein Ei und 1TL Backpulver in eine Schüssel. Dann rührt man alles zusammen, bis es zu einem Teig wird. Als Nächstes heizt man den Ofen auf 180 Grad vor. Jetzt formt man (ungefähr Kugeln) 3cm und füllt einen Teller mit Zucker. Danach drückt man sie mit einer Seite in den Zucker, dann legt man sie mit der Zuckerseite nach oben auf das Backblech. Mit einer glatten Oberfläche drückt man auf die Kugeln drauf, aber nicht zuviel. Als Letztes bäckt man sie ungefähr 20 Minuten, bis sie goldgelb werden. Dann kommt die Dekoration darauf und man sollte 20-30 Minuten warten. Dann kommt das Beste das Essen.



# BROWNIES

Als Erstes heizt man den Ofen auf 175–180 °C Ober-/Unterhitze vor und legt eine Backform mit Backpapier aus oder fettet sie ein.

Nun schmilzt man die Schokostückchen vorsichtig über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle.

In der Zwischenzeit schlägt man die Eier mit dem braunen und normalen Zucker zu einer hellen, cremigen Masse. Danach rührt man nach und nach eine Prise Salz und Vanillezucker unter.

Die Schokolade sollte nun geschmolzen sein. Man nimmt sie aus dem Wasserbad und lässt sie etwas abkühlen.

Nun nimmt man die Butter und stellt sie für etwa 2 Minuten in die Mikrowelle, bis sie geschmolzen ist.

Anschließend gibt man sie zur restlichen Masse. Als Nächstes gibt man das Mehl mit dem Backpulver dazu. Zum Schluss fügt man die bereits abgekühlte Schokolade und das gesiebte Kakaopulver hinzu. Nun füllt man den Teig in die vorbereitete Backform und backt ihn für 20–25 Minuten.

Nach dem Backen nimmt man die Form aus dem Ofen, löst die Brownies heraus und lässt sie kurz abkühlen.

Nun sind die Brownies fertig – guten Appetit!

**Zutaten:**

**3 Eier**

**1 Teelöffel Vanillezucker**

**1 Tasse Braunenzucker**

**1 Tasse Zucker**

**1 Tasse geschmolzene Butter**

**2 1/2 Weizenmehl**

**1 Tasse Kakaopulver**

**eine Prise Salz**

**1 Tasse geschmolzene Schokolade**



## Veganer Schokoladenpudding (4 Portionen)



### Zutaten:

- 1 EL Backkakao
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Zucker
- 500 ml Haselnuss- oder andere Pflanzenmilch
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt oder gemahlene Vanille

### Zubereitung:

Als Erstes gibt man 1EL Backkakao ,2EL Speisestärke, 2EL Zucker und 5EL Haselnussmilch in eine Schüssel . Danach rührt man die Masse mit einem Schneebesen um, bis eine fester Teig entsteht.



Als Nächstes gießt man in einen Topf die restliche Milch und die Zartbitterschokolade. Man stellt nun den Topf auf den Herd schaltet ihn auf mittlere Temperatur und lässt die Schokolade schmelzen. Gelegentlich rührt man mit einem Schneebesen um.



Zum Schluss schüttet man den Inhalt der Schüssel in den Topf und verrührt ihn, bis wieder eine feste Masse entsteht. Anschließend füllt man den Pudding in Gläser und lässt ihn abkühlen.

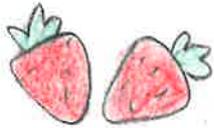


Guten Appetit

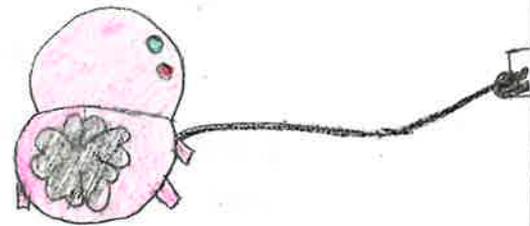
# Herzchen = Waffeln

## ZUTATEN:

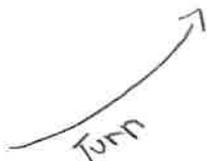
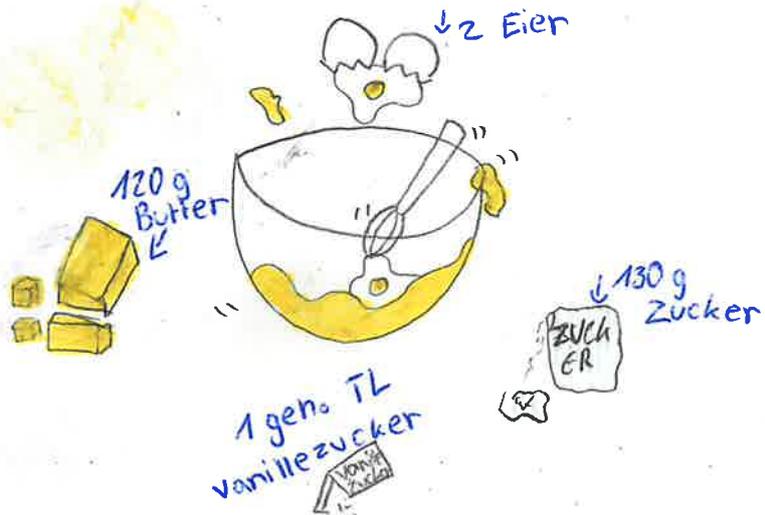
- 120 g Butter
- 130 g Zucker
- 1 gehö TL Vanillezucker
- 2 Eier, 250 ml Buttermilch
- 250 g Mehl, 1/2 gesto TL Backpulver
- 2 Priesen Salz



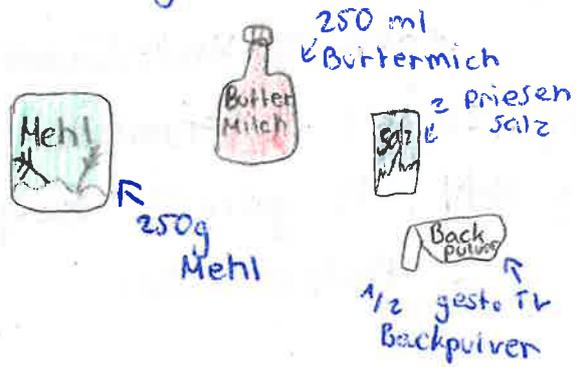
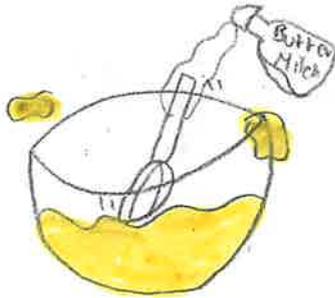
1o Zuerst heizt man das Waffel-eisen vor.



2o Danach gibt man Butter, Zucker, Vanillezucker und 2 Eier hinzu und verrührt dies mit einem Schneebesen in einer Schüssel.



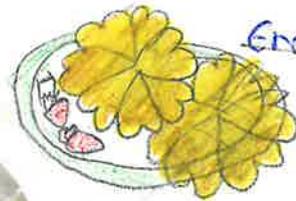
30 Dann gibt man Buttermilch,  
Mehl,  $\frac{1}{2}$  gesto Tk Backpulver  
und Salz hinzu und verrührt  
dies zu einem glatten Teig.



40 Im Anschluss backt man  
den Teig im Waffeleisen  
(Wie lange hängt vom Waffeleisen  
ab)



Nach Belieben die Waffeln  
mit Toppings (saisonale Früchte:  
Erdbeeren; Mango usw.)  
verziern.



GUTEN

Appetit



Lemon - Chees-  
cake - Muffins

Zutaten:

20 Butterkekse  
zerbröselt

1 TL Zucker, brauner

100g Butter

350g Frischkäse

100g Zucker

60g saure Sahne

3 Eier

1 Pck. Vanillezucker

2 TL Zitronensaft

1 Zitrone

1 Handvoll Blaubeeren

etwas Puderzucker

Papierförmchen



Man muss die Butterkekse in einer Schüssel zerbröseln und die Butter und den braunen Zucker in die Schüssel geben und vermengen, danach gibt man die Masse gleichmäßig in die Förmchen und gibt diese 10-15 min in den Gefrierschrank.

Während die Böden fert werden, schlägt man den Frischkäse mit dem Zucker in einer mittleren Schüssel cremig nach-

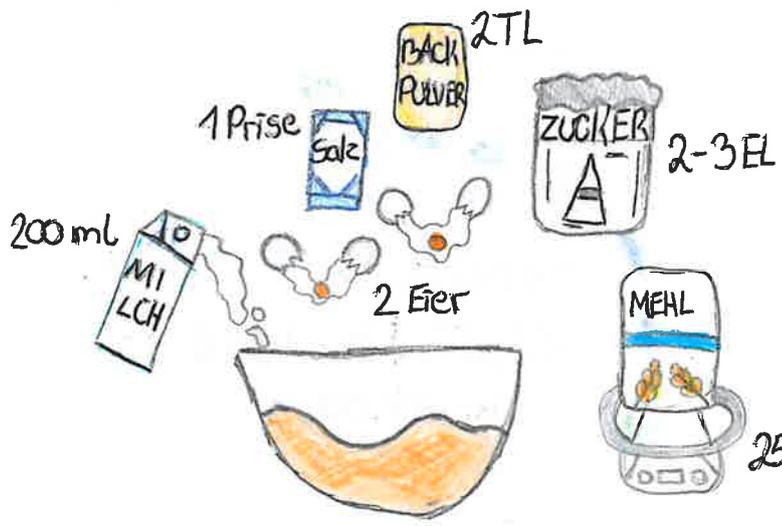
einander die saure Sahne, die Eier,  
Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronen-  
schale hinzulügen und gut verrühren.

Dan verteilt man die Frischkäsemasse  
gleichmäßig auf die Formchen und im  
vorgeheizten Backofen bei  $175^{\circ}\text{C}$   
(Ober-Unterhitze) ca. 20min backen lassen.  
Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Schließend nimmt man die abgekühlten  
Muffins aus der Form und mit den Beeren  
und dem Puderzucker garniert servieren.

# Pancakes

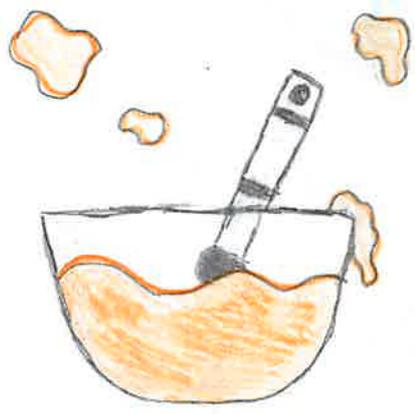
- 250g Weizenmehl
  - 2 TL Backpulver
  - 2 Eier
  - 2-3 EL Zucker
  - 1 Prise Salz
  - 200 ml Milch
- (Beliebiges Obst)



## 1. Schritt

Zutaten zusammen  
mischen  
(Mehl, Zucker, Salz, Milch,  
Eier, Backpulver)

2. Schritt  
man muss alles zu einem  
cremigen Teig vermischen.

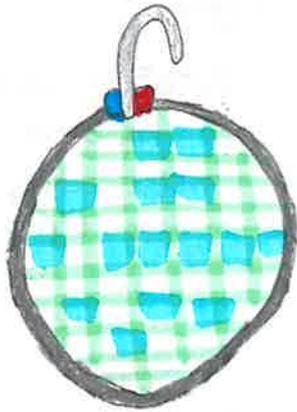
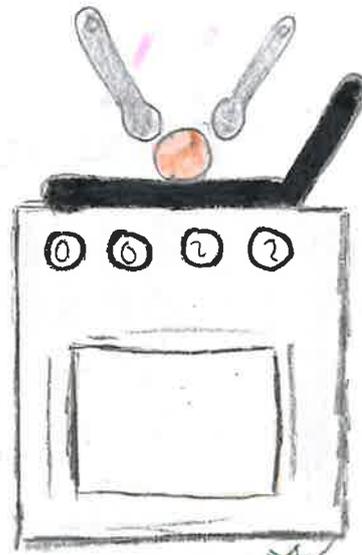


## Schritt 3.

Etwas Öl in eine  
Pfanne geben und auf  
mittlerer Stufe er-  
hitzen.



Schritt 4.  
je 2 EL Teig in  
die Pfanne geben.



Schritt 5.  
Obst nach Wahl  
waschen.

5. Schritt

Gutem  
Appetit!

## Vegane Schokokekse

Als Erster heizt man den Backofen auf  $180^{\circ}$  (Umluft  $160^{\circ}$ ) vor.

Danach mischt man in der angegebenen Menge Zucker, Vanillezucker, Sonnenblumenöl und Mandelmilch in einer Schüssel und rührt es mit dem Handrührgerät um.

Als Nächstes mischt man Mehl, Kakaoapulver, Backpulver und Salz in die Zuckermischung. Anschließend rührt man alles erneut um.

Jetzt nimmt man sich einen Esslöffel und holt aus der Schüssel den Teig und formt kleine Kugeln.

Die Kugeln drückt man dann ein wenig platt und legt sie nun in den vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten.

Wenn man will, kann man die Kekse noch mit Schokodrops verfeinern oder mit einer Schokoglasur verzieren.

Guten Appetit!



# Kirsch-Kümmel-Kuchen

Zutaten:

750g Sauerkirschen aus dem Glas

30g Mehl

100g gemahlene Mandeln

150g Zucker

250g kalte Butter, abgeriebene Schale  
einer halben Zitrone

1. Zuerst schütten wir die Kirschen in ein Sieb und lassen sie abtropfen.
2. Dann vermischen wir alle ~~tro~~ Trockenzutaten und die Zitronenschale.
3. Die kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben. Nun kneten wir die Zutaten zu einem Teig.
4. Diesen in 2 Hälften teilen. Die eine Hälfte in die Springform drücken und einen hohen Rand formen, die andere Hälfte zur Seite legen.



5. Danach die abgetropften Kirschen auf dem Teig verteilen
6. Setzt den nextlichen Teig in Streuseln über die Kirschen himmeln



7. Den Kuchen bei  $180^{\circ}\text{C}$  -  $200^{\circ}\text{C}$  umluft ca. 50-60 min gold braun backen.
8. Nach dem Backen den Rand sofort vorsichtig vom Rand lösen und den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen
9. Vor dem servieren den Kuchen mit Puderzucker bestäuben



Guten Appetit

# APFEL-WAFFELN

## Zutaten:

180 g Butter  
80 g Zucker  
4 Eigelb  
225 g Mehl  
1 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Zimt  
4 Esslöffel Apfelmus  
1/8 l Milch  
4 Eiweiß



## Zubereitung:

Als Erstes sucht man sich zwei Schüsseln. Man braucht eine große und eine kleine Schüssel.

In die große Schüssel gibt man 180 g Butter, 80 g Zucker und von 4 Eiern das Eigelb. Das muss man schaumig rühren.

Das Eiweiß lässt man in die kleine Schüssel gleiten.

Anschließend schüttet man nach und nach Mehl in die große Schüssel. Man braucht insgesamt 225 g.

Danach fügt man 1 Teelöffel Backpulver, 1 Teelöffel Zimt, 4 Esslöffel Apfelmus und 1/8 l Milch hinzu. Dann muss man es vermengen.

Wenn man das gemacht hat, muss man das Eiweiß aus der kleinen Schüssel steif schlagen.

Dann hebt man das geschlagene Eiweiß unter den Teig aus der großen Schüssel.

Währenddessen schaltet man das Waffeleisen an.

Und zuletzt gibt man jeweils zwei Esslöffel Teig in das heiße Waffeleisen und backt sie ca. 1-2 Minuten goldbraun.

Guten Appetit!

# Apfelstrudel

## Zutaten:

Für den Teig: 80ml Wasser, 15g Walnussöl, 1 TL Zitronensaft, 160g Dinkelmehl, 1 Pr Salz

## Für die Füllung:

60g Semmelbrösel, 30g Butter, 70g Rohrzucker, 1 TL Zimt, 40g Walnüsse, 20g flüssige Butter

## Zubereitung:



### Teig:

1. Zu Beginn rührt man mit einem Löffel Wasser, Walnussöl, Zitronensaft, 1 Prise Salz und die Hälfte des Mehls um. Währenddessen gibt man langsam das restliche Mehl hinzu und rührt weiter.

2. Als Nächstes knetet man den Teig mit der Hand zu einer glatten Teigkugel. Er sollte nicht mehr klebrig sein, bei Bedarf gibt man noch ein bisschen Mehl hinzu.

3. Zuletzt knetet man die Teigkugel nochmal 10min durch und schlägt sie ab und zu auf die Arbeitsfläche.

### Füllung:

1. Als Erstes muss man die Rosinen 20 min in Rum einlegen.



2. Danach schmilzt man die Butter in einer Pfanne und gibt die Semmelbrösel hinzu, damit sie leicht angebräunt werden. Sobald man fertig ist, vermischt man den Rohrzucker mit dem Zimt und tut die Brösel hinzu.

3. Anschließend schält man die Äpfel, viertelt sie, entkernt sie und schneidet sie in Scheiben. Dann beträufelt man die Scheiben noch ein bisschen mit Zitronensaft, damit sie nicht braun werden.



4. Nun nimmt man den Teig wieder und rollt ihn auf dem Backblech aus. Jetzt sollte er gar nicht mehr klebrig sein. Der Teig sollte weder am Nudelholz noch an der Arbeitsfläche kleben.

5. Zuletzt nimmt man die restliche geschmolzene Butter und streicht eine Hälfte des Apfelstrudels damit ein.

6. Man legt den Teig auf ein sauberes Geschirrtuch und zieht ihn mit den Handrücken so, dass man fast durchsehen kann. Den Rand muss man ebenfalls langziehen oder einfach abschneiden.

**7. Danach belegt man die andere Hälfte des Strudels mit den Apfelscheiben, Brösel-Zucker Mischung und den Rosinen mit den gehackten Walnüssen. Dabei lässt man aber den Rand 2-3cm frei.**

**8. Als Nächstes schlägt man den freigelassenen Rand ein und rollt ihn mit Hilfe des Geschirrtuches ein.**

**9. Zum Schluss bestreicht man nochmal den Strudel mit Butter und lässt ihn bei 180 Grad Celsius 20 min backen.**



# Vegane Karottenmuffins (Mit Haselnüssen)



## Zutaten (Für 12 Muffins)

### Für den Teig:

- 300g Karotten 
- 200g Dinkelmehl (Type 630) 
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 120g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 100ml neutrales Speiseöl (z.B. Rapsöl)
- 150ml Pflanzenmilch
- 80ml Orangensaft

### Für das Frosting:

- 300g veganer Frischkäse 
- 2 EL Orangensaft
- 100g Puderzucker

### Außerdem:

- 30g gehackte Pistazien 
- 12 Marzipanmöhren (vegan) 



## Zubereitung

**1. Schritt:** Zuerst muss man für den Teig die Karotten waschen, trocknen, falls nötig schälen und fein raspeln. Anschließend legt man die Muffinform mit Muffinförmchen bereit und fettest sie gut ein. Jetzt heizt man den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze (Umluft: 160°) vor.





2. Schritt: Danach gibt man Dinkelmehl, gemahlene Haselnüsse, Zucker, Salz, Zimt und Backpulver in eine Schüssel und vermischt es mit einem Schneebesen gut und fügt nach und nach neutrales Speiseöl, Pflanzenmilch und 80 ml Orangensaft dazu bis es gut vermengt ist. Nun kippt man die Karottenraspeln dazu und rührt sie unter den Teig.



3. Schritt: Jetzt füllt man den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen und verstreicht ihn. Als Nächstes lässt man sie für circa 25 Minuten im Backofen. Anschließend kann man sie rausholen wenn sie fertig sind und kurz abkühlen lassen. Danach hebt man sie aus der Form und tut sie über Nacht in den Kühlschrank.



4. Schritt: Schließlich gibt man für das Frosting 300g veganen Frischkäse und 2 EL Orangensaft in eine Schüssel und rührt das ganze mit einem Schneebesen glatt während man nach und nach Puderzucker dazu fügt und einrührt. Als nächstes stellt man das Frosting für mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank.



5. Schritt: Jetzt füllt man das Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle und spritzt es in kreisender Bewegung auf die Muffins und kann sie je nach Belieben noch mit Marzipanmöhren (vegan) verzieren. Zum Schluss hat man 12 Vegane Karottenmuffins.

