



VEGANUARY PLANT MILK WEEK MINI KOCHBUCH

Rezeptideen mit pflanzlichen Alternativen,
die Kühe, Kälbchen und Klima schützen



VEGANUARY 



ARME RITTER

MIT DEM HAFERDRINK VON UNMILK

ZUTATEN

für 3 Portionen

- 250 ml UNMILK
(z. B. Hafer+Hanfprotein)
- 1 Pck. Ei-Ersatz,
alternativ 2 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zimt und Vanille
- 1 Prise Salz
- ¼ TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
- 2 TL Rapsöl oder flüssiges Kokosöl
- 6 Toastbrotsccheiben
- Etwas vegane Butter
oder Öl zum Braten
- Toppings nach Belieben: z. B.
Ahornsirup, Früchte, Nüsse

ZUBEREITUNG

Sämtliche Zutaten – bis auf das Toastbrot und die Butter oder das Öl zum Braten – in einer Schüssel vermengen und schaumig rühren.

Die Toastbrotsccheiben gut darin einweichen lassen.

Vegane Butter oder Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Toastbrotsccheiben hineinlegen und auf mittlerer Stufe von beiden Seiten goldbraun braten.

Nach Belieben mit Früchten, Ahornsirup und gehackten Nüssen toppen und genießen.



KALTE GURKENSUPPE MIT VEGANEM FETA

MIT DEM VEGANEN GRIECHEN VON SCHLAGFIX

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Salatgurken
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g Schlagfix veganer Grieche Chili (alternativ Natur)
- 200 ml Wasser
- 1 kl. Packung TK-Dill (falls vorhanden frischer Dill)
- 200 ml vegane Sahne-Alternative (ungesüßt)
- ½ Bio-Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer
- 2 Handvoll Kerne (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)

ZUBEREITUNG

Eine der beiden Salatgurken in grobe Scheiben schneiden. Mit Knoblauch, veganem Griechen Chili, Wasser, 3 gehäuften TL gehacktem Dill sowie der Sahnealternative in einem Mixer oder mit einem Stabmixer cremig mixen.

Den Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 2 ½ Löffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer einrühren und nach Belieben abschmecken. Die Suppe nun kaltstellen und am besten einige Stunden durchkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die zweite Salatgurke in kleine Würfel schneiden.

Kerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Kalte Gurkensuppe auf Tellern anrichten, mit den Gurkenwürfeln, gerösteten Kernen und Dillspitzen toppen und genießen.



GRILLED PEANUT BANANA SANDWICH

MIT DEM PEANUT BANANA-EIS VON CREMISSIMO

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Bananen
- 1 TL brauner Zucker
- 4 Scheiben Sauerteig-Brot
- 4 Scheiben veganer Bacon
- Etwas Öl zum Braten
- 2 Kugeln Cremissimo Peanut Banana

ZUBEREITUNG

Die Bananen längs in 3 Scheiben schneiden und die Schnittseiten mit Zucker bestreuen. Eine Grillpfanne vorheizen. Die Bananen mit dem Zucker nach unten in der vorgeheizten Grillpfanne für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze grillen.

Die Brotscheiben in der erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten goldbraun grillen.

Den Bacon in der Grillpfanne mit ein wenig Öl anbraten.

Die Bananenscheiben auf zwei gegrillten Brotscheiben verteilen, den Bacon darauf aufteilen und mit je einer Kugel Cremissimo Peanut Banana bestreichen.

Alternativ eine dünne Scheibe aus dem Eis schneiden und das Sandwich damit belegen.

Die zwei weiteren Brotscheiben jeweils auf die Eis-Schicht legen. Die beiden Sandwiches in der Mitte durchschneiden und direkt genießen.

BUNTE SOMMERDRINKS

MIT SELBSTGEMACHTER BUTTERMILCH UND ZUTATEN VON BIO COMPANY

ZUTATEN

für jeweils 1 Flasche

Für die vegane Buttermilch (1 l)

1 l Sojamilch
4 EL Zitronensaft
(alternativ Apfelessig)

Für den gelben Sommerdrink

250 ml vegane Buttermilch
150 g Mangopüree
Saft einer ½ Limette
1 TL Kurkuma, gemahlen

Für den orangen Sommerdrink

250 ml vegane Buttermilch
150 g Möhrensaft
30 g Agavendicksaft
1 TL Ingwer, gemahlen

Für den roten Sommerdrink

250 ml vegane Buttermilch
100 g Rote-Bete-Saft
50 g Apfelmus
10 g Agavendicksaft
Saft einer ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Für die vegane Buttermilch die Sojamilch gut mit Zitronensaft vermischen. Die Mischung etwa 10 Minuten stehen lassen, bis sie etwas dickflüssiger wird.

Für die verschiedenen Sommerdrinks einfach alle entsprechenden Zutaten in eine wiederverwendbare Flasche geben, gut verschließen und ordentlich durchschütteln. Alternativ können die Zutaten kurz im Mixer miteinander verrührt und anschließend in eine Flasche gefüllt werden.

Die Sommerdrinks lassen sich gut vorbereiten und verschlossen für 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



HASELNUSS-SCHOKO- MOUSSE TÖRTCHEN

MIT DER SCHOKOLADE VON ICHOC

ZUTATEN

für eine Springform mit Ø 18 cm

Für die Böden

- 150 g Hafermehl
- 100 g Backkakaopulver
- 1 ½ TL gemahlene Leinsamen
oder Chiasamen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 400 ml Pflanzendrink nach Wahl
- 50 g Kokosblütenzucker
- 120 g entsteinte Datteln
- 40 g Nussbutter nach Wahl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 40 g iChoc Classic, geschmolzen

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160 °C vorheizen und die Springform mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Hafermehl, Kakao, gemahlene Samen, Backpulver, Natron und Salz vermischen.

Pflanzendrink, Zucker, Datteln, Nussbutter und Vanille in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und rühren, bis alles gut vermischt ist. Die geschmolzene Schokolade hinzufügen und kurz mixen, bis sie gerade eben eingearbeitet ist.

Den Teig entweder als einen Boden auf einmal backen und anschließend zweimal horizontal teilen, um drei Böden zu erhalten – oder jeweils ein 1/3 des Teigs einzeln zu einem Boden ausbacken.

Die Backzeit für den gesamten Teig beträgt ca. 45–60 Minuten, für 1/3 des Teiges ca. 20 Minuten. Stäbchenprobe machen und anschließend vollständig abkühlen lassen.



ZUTATEN

Für das Haselnuss-Schoko-Mousse

240 g iChoc Super Nut, feingehackt

300 g Seidentofu

4 EL Aquafaba (Kochflüssigkeit aus einer Dose Kichererbsen)

Für Ganache und Topping

75 g iChoc Classic, zerbrochen

1 ½ EL Wasser

1 Prise Salz

Haselnüsse, grob gehackt

ZUBEREITUNG

In der Zwischenzeit das Haselnussmousse zubereiten. Hierfür zuerst die feingehackte Nussschokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen.

Den Seidentofu komplett glatt mixen. Die geschmolzene Schokolade hinzugeben und weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

In einer weiteren Schüssel das Aquafaba mehrere Minuten lang so steif und schaumig wie möglich aufschlagen. Dann etwa die Hälfte des aufgeschlagenen Aquafabas zur Schoko-Tofu-Mischung geben und vorsichtig unterheben. Den Vorgang mit der zweiten Hälfte wiederholen. Das Mousse mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Sobald der Kuchen abgekühlt ist, entweder waagrecht in drei Schichten schneiden oder (wenn drei getrennte Böden gebacken wurden) jeden Boden vorsichtig mit einem Messer begradigen, falls sich Wölbungen gebildet haben.

Kurz vor dem Zusammensetzen des Kuchens die Ganache zubereiten. Dazu Schokolade, Wasser und Salz im Wasserbad schmelzen lassen. Dann mit einem Löffel oder einer Gabel verrühren, bis eine glatte Ganache entsteht.

Zum Zusammensetzen den ersten Kuchenboden auf eine Servierplatte legen, dann die Hälfte der Mousse gleichmäßig darauf verteilen. Den zweiten Boden vorsichtig auflegen und die restliche Mousse darauf verstreichen. Den letzten Boden auflegen und mit einer dicken Schicht Ganache überziehen.

Die Torte mit einigen Haselnüssen verzieren. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde lang im Kühlschrank fest werden lassen.



WARUM ES SICH LOHNT, KUHMILCH VON DEINEM SPEISEPLAN ZU STREICHEN:

Mehr Infos zum Leben von Kühen und Kälbern, den Auswirkungen von Kuhmilch aufs Klima und Tipps zu veganen Alternativen findest du auf unserer [Website](#). Dort bekommst du auch noch mehr [Rezept-Inspiration](#).

MACH BEI VEGANUARY MIT – KOSTENLOS UND JEDERZEIT!

Weitere Fakten und Tipps rund um die vegane Lebensweise, unser digitales Promi-Kochbuch, pflanzliche Meal Plans und vieles mehr senden wir dir in unserer 31-tägigen Mail-Serie zu. [Melde dich einfach kostenlos an.](#)



VEGANUARY 