



# VEGANUARY PLANT MILK WEEK MINI KOCHBUCH

Rezeptideen, die Kühe, Kälbchen  
und Klima schützen



VEGANUARY 



# PANCAKES MIT MATCHA

MIT DER VEGANEN SCHLAGCREME VON DMBIO

## ZUTATEN

für 8 Portionen

440 g Weizenmehl Type 550

1 geh. TL Backpulver

2 geh. TL Matcha

1 TL gemahlene Bourbon-Vanille

1 EL Abrieb einer Bio-Zitrone

2 Portionen vegane Ei-Alternative,  
nach Packungsanweisung zubereitet

4 EL Pflanzenöl zum Braten

6 geh. EL dmBio vegane  
Schlagcreme auf Kokosbasis

4 EL Pflanzendrink

Reissirup nach Geschmack

Etwas Matcha zum Anrichten

## ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Matcha, Bourbon-Vanille, Zitronenabrieb und veganen Ei-Ersatz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 °C vorheizen.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

4 gleich große Teigportionen (entspricht ca. der Hälfte des Teigs) in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun backen.

Pancakes aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Währenddessen restliches Öl in die Pfanne geben und mit dem verbliebenen Teig ebenso verfahren.

Die vegane Schlagcreme nach Packungsanweisung zubereiten und unter den Pflanzendrink heben.

Pancakes auf dem Teller mit Reissirup, der Sahne-Alternative und Matcha servieren.



# FRISCHKÄSE-KRÄUTER-ROLLE

EIN REZEPT VON **SIMPLY VEGAN**

## ZUTATEN

für 1 Rolle (ca. 30 cm)

### Käsemasse

300 g Cashewkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)

2 EL Kokosöl

3 EL Limettensaft

1 EL Apfelessig

1 EL Hefeflocken

1 TL Salz

Etwas Pfeffer

### Außerdem

1 Bund frischer Schnittlauch (ca. 20 g)

2 EL schwarzer Sesam

½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Zusammen mit geschmolzenem Kokosöl, Limettensaft, Apfelessig, Hefeflocken, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben. 2 bis 3 Minuten zu einer cremigen Masse pürieren. Je nach Konsistenz 2 bis 3 EL Wasser hinzugeben. Die Masse sollte fein-cremig und nicht zu flüssig sein, damit sie sich formen lässt.

Käsemasse auf ein Backpapier geben, grob zu einer Rolle formen und im Papier einschlagen. Für 1 ½ Stunden ins Tiefkühlfach legen.

Schnittlauch fein hacken und mit Sesam und Salz vermischen. Die gekühlte Käsemasse aus dem Tiefkühlfach nehmen und fertig zu einer Rolle formen. Die Schnittlauchmischung auf dem Backpapier verteilen und die Rolle darin wenden, bis sie gleichmäßig ummantelt ist. Nach Belieben mit Brot oder Crackern servieren.



# PROTEIN-EIS MIT BROWNIES

MIT VHEY® PROTEIN BROWNIES VON NUTRI+

## ZUTATEN

für 6 Eis am Stiel

### Eis

2 Stück VHEY® Protein Brownie

200 ml Pflanzendrink

100 g Sojajoghurt Natur (ungesüßt)

50 g Cashewkerne

30 g veganes Proteinpulver (z. B. Weiße Schokolade)

### Außerdem

Förmchen für Eis am Stiel  
(6 Eis am Stiel, ca. 450 ml)

## ZUBEREITUNG

VHEY® Protein Brownies in kleine Stücke zerbröseln.

Pflanzendrink, Sojajoghurt, Cashewkerne und Proteinpulver in einen Standmixer geben und pürieren. Wenn kein Hochleistungsmixer zur Hand ist, Cashewkerne vorher einige Stunden in Wasser einweichen.

Die Brownie-Stückchen unter die Masse heben und anschließend in die Eisförmchen füllen (z. B. 6 Eis am Stiel, 450 ml).

Im Gefrierschrank über Nacht gefrieren lassen.



# KARAMELL-EISKAFFEE-SHAKE

MIT VEGANEM EISKAFFEE VON SCHLAGFIX

## ZUTATEN

für 1 Shake

Etwas Zartbitterkuvertüre

5 vegane Karamellkekse

5 Eiswürfel

250 ml Schlagfix veganer Eiskaffee

1 veganer Berliner

Etwas veganer Schoko-,  
Spekulatius- oder Karamellaufstrich

Etwas süße Schlagsahnealternative

## ZUBEREITUNG

Etwas Zartbitterkuvertüre schmelzen. Ein großes Glas mit der geschmolzenen Kuvertüre verzieren – sie dazu mit einem Löffel am oberen Rand entlangziehen und am Glas herunterfließen lassen. Kurz kühl stellen.

Die Kekse grob zerbröseln und das untere Drittel des Glases damit befüllen, restliche Keksbrösel beiseitestellen. Glas mit den Eiswürfeln auffüllen und den Eiskaffee hinzugeben.

Den Berliner am äußeren Rand rundum mit süßem Aufstrich bestreichen und in die zerbröselten Kekse drücken, sodass diese daran haften. Ein paar Keksbrösel zur Dekoration übrigbehalten.

Den Berliner auf das Glas setzen und mit etwas Schlagsahnealternative verzieren.

Restliche Keksbrösel über die Sahne streuen, Trinkhalm reinstechen und genießen.

## WARUM ES SICH LOHNT, KUHMITLCH 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. [Starte jetzt vegan durch.](#)

