

Orangen Mohn Muffins

60 ml frisch gepresster Orangensaft

200 g veganer Kokosjoghurt oder griechischer Joghurt

2 große Eier, verquirlt

80 g Mandelmehl

60 g veganes Vanille-Proteinpulver

2 EL Kokosmehl

2 EL geriebene Orangen-Schale

2 EL Mohn

2 Tl Backpulver

Eine Prise Stevia

Mandelmehl, Proteinpulver und Kokosmehl in einer Schüssel mischen. Den Satsuma-Saft den Joghurt und die Eier unterrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig auf 12 Silikon-Muffinformen aufteilen und 20 Minuten bei 180°C Umluft backen. Optional mit Kokosmus und Orangen-Stücken toppen.



Nudelpfanne mit veganem Käse

Für 2 Portionen

120 g Kichererbsennudeln
2 mittelgroße Tomaten, in Würfeln
1 kleiner Kohlrabi, in Würfeln
100 g Champignons, in Würfeln
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 EL Kokosöl
1 EL Kichererbsenmehl
2-3 EL Hefeflocken
1 TL Apfelessig
150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, frische Petersilie

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Kohlrabi und Pilze ohne Fettzugabe (für ein besseres Röstaroma) in einer Pfanne 5-6 Minuten scharf anbraten. Die Tomaten und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.

Das Kokosöl mit dem Kichererbsenmehl in einem kleinen Topf krümelig anbraten. Nach 2-3 Minuten mit Brühe und Apfelessig ablöschen. Mit Hefeflocken und Gewürzen abschmecken. Die Soße und die Nudeln unter das Gemüse rühren, noch einmal abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Kürbis-Pfannencookie

2 Eier

1 kleine, reife Banane

250 g geschälter Kürbis

60 g veganes Vanille-Proteinpulver

100 g Mandelmehl

1 TL Zimt

1 TL Backpulver

30 g Bitterschokolade, fein gehackt

Kokosöl zum Ausbacken

Den Kürbis würfeln und in Wasser weich kochen. Mit den restlichen Zutaten pürieren. Etwas Kokosöl in einer kleinen Pfanne (26 cm Durchmesser) erhitzen.

Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und mit der Hälfte der Schokolade bestreuen. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze wie einen dicken Pfannkuchen ausbacken, wenden und 1-2 Minuten fertig garen. Mit dem restlichen Teig und der Schokolade wiederholen. Dazu passt Kokosmus.



Safranreis mit Erbsen

Für 2 Portionen

100 g Vollkorn-Basmatireis

300 ml Gemüsebrühe

1 EL Kokosöl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

Salz, Kräuter der Provence, Knoblauch, Safran-Fäden (oder Kurkuma für die gelbe Farbe)

150 g Erbsen

150 g Kräuterseitlinge, in Scheiben

Den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit die Zwiebel, Erbsen und Pilze dazugeben. Mit Kokosöl und Gewürzen nach Geschmack verfeinern. Den Safranreis optional mit essbaren Blüten und Gurkenwürfeln anrichten.



Avocado-Schokopudding

Fruchtfleisch von 1 mittelgroßen, reifen Avocado

1/2 reife Banane

30 g veganes Schokoladen-Proteinpulver

20 g Backkakao

Etwas Mandelmilch (oder Wasser)

Alle Zutaten pürieren und so viel Mandelmilch oder Wasser dazugeben, bis euch die Konsistenz gefällt. Dazu passen frisches Obst und Nüsse/Kokoschips.



Kürbis Carbonara

Für 2 Portionen

- 1 Spaghettikürbis
- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 160 g gekochte Kichererbsen
- 30 g gehackte Walnüsse
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprika

Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Mit jeweils 1/2 EL Öl einreiben und bei 180°C für 1 Stunde in den Ofen geben. Dann 10 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Die Avocado mit Knoblauch und einem Schuss Wasser pürieren. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Kichererbsen mit Walnüssen, dem restlichen Öl, Salz und Hefeflocken mischen und 15-18 Minuten im Ofen rösten.

Das Fruchtfleisch vom Kürbis mit einer Gabel auskratzen, so dass es aussieht wie Spaghetti. Im Kürbis mit der Avocado-Creme mischen. Den-Kichererbsen-Nuss-Mix darüber verteilen.

Schoko Waffeln mit Banane und Cashew

100 g glutenfreie Haferflocken
300 ml Cashewmilch (oder Mandelmilch)
60 g veganes Schoko-Proteinpulver
1 EL Backkakao
1 EL Leinsamenmehl
120 g Apfelmark
1 TL Backpulver
1 TL Yacon-Sirup (optional)
Topping: Cashewmus, Banane, Blaubeeren
Kokosöl

Alle Zutaten bis auf das Topping und das Öl miteinander pürieren. Eventuell etwas mehr Cashewmilch zugeben, wenn der Teig zu pulvrig ist.

Ein belgisches Waffeleisen mit Kokosöl einpinseln und je 1 EL auf jede Seite des Waffeleisens geben. Für 5-6 Minuten bei mittlerer Stufe backen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

Die fertigen Mini-Waffeln übereinander schichten und mit Cashewmus, Bananenscheiben und Blaubeeren anrichten.

Eiermuffins

6 Eier

1 EL Lupinenmehl oder Leinsamenmehl

1 kleine Aubergine, gewürfelt

1 kleine gelbe Paprika, gewürfelt

2 Tomaten, entkernt und gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

Salz, Pfeffer, Getrocknete Kräuter, Paprika

Die Eier mit dem Lupinenmehl und Gewürzen mit einem Handmixer 2 Minuten schaumig rühren. Mit den restlichen Zutaten mischen. Den Teig auf 12 Silikon-Muffinformen aufteilen. Für 17-20 Minuten bei 200°C Umluft backen.



Schokoschnitten

450 g geraspelte Zucchini

150 g reife Banane, püriert

3 Eier

60 g veganes Schoko-Protein

1 EL gemahlene Flohsamenschalen

40 g Mandelmehl

40 g Backkakao

2 TL Backpulver

1-2 EL Yacon-Sirup

180 g veganer Kokosjoghurt

Topping: Kokoscreme (der feste Teil einer Dose Vollfett-Kokosmilch), 1 EL Backkakao, 1 TL Yacon-Sirup

Bananenpüree, Eier, Sirup und Joghurt mit einem Handmixer verrühren. Die trockenen Zutaten unterrühren. Zum Schluss die Zucchiniraspel per Hand unterheben. Den Teig in eine Silikon-Kastenform geben und 25-30 Minuten bei 175°C im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Brownie-Boden mit der Kokoscreme bestreichen und in Stücke schneiden.



Tiramisu Kuchen

3 Eier

30 g veganes Schokoladen-Proteinpulver

25 g Mandelmehl

10 g Backkakao

1 EL Cashewmus

1 TL Backpulver

15 g Yacon-Sirup

100 g Kokoscreme (der feste Teil auf Dosen-Kokosmilch)

15 g veganes Vanille-Proteinpulver

30 ml Mandelmilch

1/4 TL Vanillemark

2 TL Instant-Kaffegranulat

Backkakao zum Bestreuen

Eier mit Schokoladen-Proteinpulver, Mandelmehl, Backkakao, Cashewmus, Backpulver und Yacon-Sirup mit einem Handmixer 2-3 Minuten verrühren. Die Eier sollen dabei leicht schaumig werden. Den Teig in eine kleine Silikonbackform mit 18-20 cm Durchmesser geben und 15 Min bei 170°C Ober-/Unterhitze backen. Aus dem Ofen nehmen.

Das Kaffee-Granulat mit 50 ml Wasser anrühren und über dem Schokoboden verteilen. Kurz in den Kühlschrank stellen.

Kokoscreme mit Mandelmilch, Vanille-Proteinpulver und Vanillemark verrühren. Auf dem Boden verteilen und den Kuchen über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag mit etwas Backkakao bestreuen und in Stücke schneiden.

