



## Vegan Challenge Januar 2015

### Vegane Tipps

#### Pflanzliche Alternativen zu Ei (entspricht einem Ei):

- ½ reife Banane
- 2 bis 3 El Apfelmus
- 1 El Natur-Sojajoghurt
- 2 El gemahlener Leinsamen mit 3 El Wasser vermengt (kurz quellen lassen)
- 1 El Chiasamen mit 4 El Wasser vermengt (kurz quellen lassen)
- 3-4 gestrichene TL Natron + 2-3 TL. Apfelessig auf 500 g Mehl (Kuchenteig wird locker und gebunden)
- 2 El Stärke + 2 El Mineralwasser (Kuchenteig wird ebenso locker )
- 1 El Sojamehl und 2 El Wasser (wenn der Teig klebrig sein soll)

#### Pflanzliche Alternativen zu Gelier- und Bindemitteln

##### **Gelierzmittel:**

- Agar Agar (aus getrockneten Rotalgen; 6 Blatt Gelatine entsprechen ¾ TL Agar Agar)
- Pektin (aus getrocknetem Apfeltrester und Zitronen)

##### **Bindemittel:**

- Johannisbrotkernmehl (aus den Früchten des Johannisbrotkernbaumes)
- Pfeilwurzelmehl (aus den Wurzeln der Marantpflanze, einer tropischen Knollenpflanze)
- Kuzu (aus den Wurzeln eines in Japan und China beheimateten Leguminosengewächses)
- Sago (aus dem stärkereichen Mark verschiedener Pflanzenarten)
- Kichererbsenmehl (1 El auf 100ml Wasser einrühren und aufkochen)
- Maisstärke (in kalter Flüssigkeit anrühren und aufkochen)
- Pflanzliche Alternativen zu Milch/Quark
  - Sojamilch
  - Getreidemilch (Dinkel, Hafer, Reis)
  - Nussmilch (Mandel, Kokos, Haselnuss)

Einige Reis- und Getreidemilchsorten binden keine Stärke und sollten daher nicht für Pudding verwendet werden.

##### **Quarkherstellung:**

- 500 g Sojajoghurt

In einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb, zugedeckt in den Kühlschrank stellen, so dass die Flüssigkeit abtropft. Ergibt nach 24 Stunden ca. 260g Quark.



## Vegan Challenge Januar 2015

### Schnelle Gerichte für Zwischendurch

Pellkartoffeln mit Soja-Kräuter-Frischkäse (oder veganem Fleischsalat) zu Feldsalat mit Paprika und Champignons.

Vegane Tortellini mit veganem Pesto. Vorspeise: Tomaten mit Basilikum-Tofu.

Nudeln mit Veggie-Hack von Viana.

Bratkartoffeln mit veganem Bratling (z.B. PizzaPizza Bratfilet) und Salat.

Reis mit veganer Satésauce aus dem Glas.

TK-Pommes mit großem Salat und Veggie-Bratwurst.

Veggie-Gyros mit Salat in der Pita-Tasche.

Bunte Gemüsesuppe mit Räuchertofueinlage.

Milchreis, gekocht in Kokosmilch, mit Zimt und Zucker.

**Gutes Gelingen und guten Appetit ☺**

Stefan