



## *Vegane Sahne*

---

### **Zubereitung:**

Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten in einem geschlossenen Topf quellen lassen. Wasser abgießen bis kein Wasser mehr in der Haferflockenmasse ist. 600 ml kaltes Wasser und das Salz zu den Haferflocken geben, sowie das Öl. 3 Minuten kräftig durchpürieren und durch ein Haarsieb geben. Danach durch einen Nussmilchbeutel geben. Kühl aufbewahren.

Ideal als Creme Fraiche-Ersatz

### **Zutaten:**

240 g Haferflocken  
600 ml kaltes  
Wasser  
Salz  
3 Esslöffel  
hochwertiges Öl



## Veganer Mozzarella

---

### Zutaten:

40 g Kakaobutter  
120 g Öl z.B. Albaöl  
Nach Bedarf Salz  
und Kräuter

*Albaöl hat hochwertige  
OMEGA-3 Fettsäuren  
und einen milden Butter-  
geschmack.*

### Zubereitung:

Die Kakaobutter zum schmelzen bringen  
(38 °C reicht aus).

Gutes Pflanzenöl hinzugeben und gut  
verrühren. Im Kühlschrank 3-4 Stunden kalt  
stellen.

Danach mit einem Mixer kurz aufrühren, bis  
eine cremige Masse entsteht.

Variationen: Knoblauch, Salz und Petersilie unterrühren  
Frische Kräuter nach Saison  
Ideal als Brotaufstrich.  
Im Kühlschrank aufbewahren.



## *Veganer Sauerrahm*

### **Zubereitung:**

Cashewnüsse über Nacht in Wassereinweichen, danach abtropfen lassen, das Wasser weggießen, alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt rühren.

Sofort servieren oder 3-5 Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Kann wie Schmand verwendet werden. Wer möchte, kann auch Probiotika hinzufügen, um den Geschmack von saurer Sahne zu erhalten.

Frische Kräuter machen daraus einen wunderbaren Dipp!

### **Zutaten:**

150 g  
Cashewnüsse  
ungesalzen  
125 ml Tasse  
Wasser 2 EL  
Zitronensaft□  
1 EL Hefeflocken  
1/4 TL Salz



## *Vegane Käsecreme*

---

### **Zutaten:**

40 ml Wasser  
40 g Mandelmus,  
weiss  
1 EL Hefeflocken  
Steinsalz

### **Zubereitung:**

Für die vegane Käsecreme alle Zutaten in eine Schüssel geben, kräftig verrühren und mit Salz abschmecken – fertig.  
Sie eignet sich ideal zum Überbacken von Gemüse.



## Vegane Sahne

---

### Zutaten:

1 Dose Kichererbsen  
1 EL Agavendicksaft  
¼ TL Vanillepulver

### Zubereitung:

Für die Schlagsahne  
100 ml Kichererbsenwasser mit  
1 EL Agavendicksaft und ¼ TL Vanille in eine  
Rührschüssel geben mit einem Handrührgerät  
5 Minuten aufschlagen.

Die Kichererbsen anderweitig verwenden.



## *Linsensalat*

### **Zubereitung:**

Die gekeimten Linsen waschen und abtropfen lassen. Aus den Zutaten eine würzige Salatsoße herstellen und die Sprossen damit übergießen. Gut umrühren und fertig ist ein schmackhafter Salat mit wertvollen Inhaltsstoffen

Linsensalat enthält mehr Nährstoffe als ein grüner Salat.

### **Zutaten:**

2 Tassen  
Linsensprossen  
Öl, Essig, Salz und  
Pfeffer  
Petersilie,  
Schnittlauch oder  
auch Giersch aus  
dem Garten



## *Erbsengemüse*

---

### **Zutaten:**

2 Tassen  
Erbsensprossen  
1 Zwiebel  
Etwas Öl, Salz  
Pfeffer  
Nach Geschmack  
auch etwas  
Knoblauch

### **Zubereitung:**

Pfanne mit Fett erhitzen und die Zwiebel anschmoren. Die Sprossen hinzugeben und 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Evtl. etwas Wasser hinzugeben. Nach Geschmack würzen und heiß servieren.

Variation: Die gegarten Erbsensprossen mit 2 – 3 Eier verquirlen und anbraten. Idealer Eiweißlieferant, da die Eiweißaufnahme durch das tierische Eiweiß unterstützt wird.



## *Dattelmarmelade*

### **Zubereitung:**

Datteln über Nacht in etwas Wasser einweichen, abgießen und zusammen mit den gekeimten Sonnenblumenkernen in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Von dem Einweichwasser solange etwas hinzufügen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Evtl. etwas Öl hinzufügen

Idealer süßer Brotaufstrich, im Kühlschrank gut eine Woche haltbar.

### **Zutaten:**

12 getrocknete

Datteln

1 Tasse

Sonnenblumen-  
sprossen

Nach Bedarf etwas

Öl



## Béchamel-Sauce

---

### Zutaten:

200 ml Gemüsebrühe  
220 ml Sojasahne  
70 g vegane Butter  
50 g Dinkelmehl,  
1 EL Edelhefeflocken  
2 Prisen Muskatnuss  
½ TL Steinsalz und  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

70 g Butter in einem Topf langsam zerlassen, dann 50 g Mehl dazugeben und so lange rühren, bis sich beides miteinander verbunden hat.

Anschließend 220 ml Sojasahne und Brühe dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. kochen lassen. Mit 2Prisen Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schließlich die Sauce durch ein feinmaschiges Sieb in einen frischen Topf passieren.

Variation: Statt Sojasahne kann auch Pflanzenmilch genommen werden.



## Vegane Bratensauce

### Zubereitung:

Erdnussöl auf mittlere Stufe erhitzen und die Karotten- und Zwiebelwürfel 2 Min. rösten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sojasauce, Senf einrühren. Thymianzweig und Paprika edelsüß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen; 15 Min. bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Dann den Thymianzweig entfernen. Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Nochmals kurz aufkochen lassen, mit 2 EL Hefeflocken sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten:

100 g Karottenwürfel  
und Zwiebeln  
1 EL Erdnussöl,  
hitzebeständig  
1 EL Tomatenmark  
500 ml Gemüsebrühe  
1 ½ EL Sojasauce  
1 TL Senf  
2 EL Edelhefeflocken  
1 TL Paprikapulver,  
1 Zweig Thymian  
Salz und Pfeffer  
1 EL Maisstärke