

## Veganer Zopf

500 g Dinkelmehl (hell oder Vollkorn)  
60 g VCO (Virgin Coconut Oil)  
1 Pack Trockenhefe  
2 EL Zucker  
1 1/2 TL Salz  
3 dl Reismilch mit Mandel oder Sojamilch  
(evt. noch 60 g Sesam)

Alles kneten, aufgehen lassen, zu einem Zopf flechten und mit wenig Wasser oder Milch bepinseln, bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 - 45 Minuten backen

an Guätä

## Veganes Bananen-Blaubeeren-Brot

3 grosse Bananen, reife  
2 EL Zitronensaft  
80 g Mandelmilch oder Soja  
1 dl Agavensirup  
240 g Dinkelmehl  
3/4 TL Natron  
3/4 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
1 Tasse Heidelbeeren

Bananen zerdrücken und mit Milch, Zitronensaft, Agavensirup vermischen. Separat das Mehl mit dem Backpulver, Natron und Salz vermischen.  
1 - 2 EL von der Mehlmischung mit den Beeren vermischen. Das restliche Mehl unter die Bananenmischung mixen. Zuletzt die Beeren unterheben. Den Teig in eine Kastenform geben und im Ofen 50 - 60 Minuten bei 180 Grad backen.

## Früchtebrot

300 g Mehl  
1 Beutel Backpulver  
180 g Rohrzucker  
1 gehäufte EL Lebkuchengewürz (oder auch nicht)

alle Zutaten gut mischen, dann folgende Zutaten begeben

1/2 Sack Sultaninen oder Cranberries  
1/2 Sack gedörrte Aprikosen (halbiert)  
1/2 Sack Haselnüsse  
1/2 Sack Mandeln  
1/2 Sack gedörrte Pflaumen (halbiert)  
1/2 Sack Pinienkerne  
1/2 Sack Baumnüsse  
5-6 Datteln in Streifen  
3 dl kalte Soja oder Reismilch dazuleeren und mit der Kochkelle alles gut vermischen, alles in eine Cakeform verteilen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad Umluft) ca. 60 Minuten backen.

Kannst auch die doppelte Menge machen und einen Teil einfrieren;)

## Knäckebrot

100 g Dinkel-Vollkornmehl  
50 g Roggenmehl  
150 g Vollkorn-Haferflocken  
50 g Leinsamen  
50 g Sesam schwarz oder weiss  
50 g Sonnenblumenkerne  
1,5 TL Salz  
3 EL Sonnenblumen oder Rapsöl  
5 dl Wasser  
alles zusammen eine Stunde quellen lassen

Auf zwei mit Backpapier belegten Blechen austreichen, bei 180 Grad (Umluft) ca 15 Minuten backen, dann schneiden und nochmals 40 Minuten fertig backen.

## Knuspermüesli

Wähle selbst.....;)  
z.B. Cashewnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Mandelstifte, Cranberries, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken etc. etc.

evt. zuerst die grossen Nüsse etwas zerkleinern (in Beutel füllen und mit Walholz zerkleinern)

Rezepte für einen leckeren veganen Brunch

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Agavensirup u/oder Honig untereinander mischen

Im Ofen bei 190 Grad ca 8 - 10 Minuten backen (Achtung, immer wieder Blick drauf werfen, damit nichts verbrennt!!!!)

## Nusscreme (für's Knuspermüesli oder mit frischen Beeren)

1 Sack Cashewnüsse oder geschälte Mandeln oder Pecannüsse  
(oder von allem einwenig)  
ca. 2 dl Mandelmilch  
3 - 4 Datteln (für die Süsse)

Alle Zutaten im Mixer pürieren, je nachdem noch mehr Flüssigkeit nötig.

## Brotaufstriche, Dipps

### Räuchertofu-Brotaufstrich

250 g Räuchertofu  
200 g Kidneybohnen (oder ähnlich)  
200 g Pepperoni, rote  
30 g Tomatenmark  
1 Zwiebel  
1dl Milch (z.B. Mandelmilch oder Soja)  
1 EL Majoran, Oregano, Thymian (je nach Vorliebe)  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Chilipulver, Kreuzkümmel, evt  
Knoblauch

Alle Zutaten im Mixer pürieren, voilà

### Pistazien-Brotaufstrich

1 Tüte Pistazien, geröstet und gesalzen  
1 Knoblauchzehe  
6 - 10 Cocktailtomaten  
1 EL Olivenöl  
1 EL Margarine (oder anstelle der Margarine, mehr Olivenöl)  
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer pürieren.....Tipp: Schmeckt auch als Pesto zu Pasta

## **Brotaufstrich Sweet Curry**

200 g Tofu (natur, fest)  
1 grosser Apfel, aromatisch süss-säuerlich  
1 EL Zitronensaft (kann auch mehr sein....)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Olivenöl  
1 TL Kurkuma  
1 TL Curry, süss  
1 TL Curry, scharf (wer's mag;)  
1 Stück Ingwer, frisch oder gemahlen  
Salz, Pfeffer, evt. Sojasauce

Alle Zutaten im Mixer pürieren..... probier's doch mal noch mit Ananas oder Banane??

## **Tomaten-Mandel-Aufstrich**

50 g Mandelstifte (ohne Fett hellbraun in Bratpfanne geröstet)  
1/2 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
150 g in Öl eingelegte Tomaten (wer's mag noch 5 grüne Oliven dazu)  
1 TL Agavensirup  
1 TL Kräuteressig oder Aceto Balsamico  
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer pürieren

## **Kichererbsen-Hummus**

1 Dose Kichererbsen (abgetropft und gespült)  
1 - 2 Knoblauchzehen  
evt. 3-4 getrocknete Tomaten  
1 Pepperoncini (Achtung scharf!!!!, oder natürlich ohne)  
1 grosse Zitrone, Saft  
1 dl Olivenöl (evt. später noch mehr dazugeben)  
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer pürieren..... schmeckt fantastisch zu Fladenbrot!!

## **Paprika Hummus**

250 g Kichererbsen  
Saft einer Limette  
3 EL Tahini (optional)  
1 - 2 Chilis (wenn mans scharf mag)  
1 Glas eingelegte, geröstete Pepperoni  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Peterli, Kreuzkümmel (nach gusto)

Alle Zutaten im Mixer pürieren

## **Tofu-Senf-Aufstrich**

150 g Seidentofu  
2 EL Senf  
Kräuter  
1 TL brauner Rohrzucker  
1 EL Kräuteressig  
Salz, Pfeffer  
(evt. noch Kapern oder Cornichons, oder 80 g Salatgurke)

## **Avocado-Linsen-Aufstrich**

50 g Linsen, gekocht (z.B. Beluga oder Berglinsen)  
1 reife Avocado (gut mit Gabel zerdrückt)  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Schnittlauch  
etwas Garam Masala (indische Gewürzmischung), Sojasauce  
Salz, Pfeffer

## **Chia Pudding mit Macadamia**

12 Macadamianüsse (2 Stunden eingeweicht)  
2 Msp Vanillepulver, 2 Msp Zimt, 2 Datteln  
mit 500 ml Wasser zu einer Milch pürieren  
- alternativ kann man auch gekaufte Mandel- oder Reismilch verwenden

8 EL Chiasamen in die Milch einrühren  
evt. über Nacht quellen lassen  
Mit Früchten anrichten

## **Bananen Pancake**

1 Becher Mehl  
1 TL Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
1 Becher Milch  
1 sehr reife Banane  
1 TL Vanillezucker

gut mischen und in Kokosöl die Pancakes braten.....

## **Haselnuss-Aufstrich**

60 g gemahlene Haselnüsse  
50 g Naturtofu  
2 EL Kakaopulver  
2 EL Puderzucker  
4 EL Ahornsirup  
3 - 4 EL Wasser oder Margarine (evt. mehr, je nach gewünschter Konsistenz)

alles im Mixer gut pürieren und dann im Kühlschrank aufbewahren!!