



Overnight Oats

! Zur Online-Version:
<https://bit.ly/3j5TEwB>

Zutaten (für 1 Portion)

Basis

- 50 g zarte Haferflocken
- 1 TL Leinsamen oder Chia-Samen
- 150 ml Pflanzendrink
(alternativ: pflanzlicher Joghurt)

Wunsch-Zutaten nach Belieben

- Gewürze, z. B. Zimt, Muskat, Ingwer, Vanille
- Nüsse, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse
- Trockenfrüchte, z. B. Datteln, Pflaumen, Rosinen
- Obst, z. B. Äpfel, Beeren, Bananen
- Süßungsmittel, z. B. Kakaopulver oder -nibs, Ahornsirup, Agavendicksaft, Erdnuss- oder Mandelbutter

Zubereitung

Haferflocken und Pflanzendrink in einem Glas oder einer Schüssel vermischen. Wunsch-Zutaten nach Wahl hinzugeben.

Die Overnight Oats mindestens zwei Stunden, am besten aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Nach der Quellzeit nach Belieben mit frischem Obst oder weiteren Wunsch-Zutaten verfeinern.

Tipp

Wenn kein frisches Obst verfügbar ist, ist tiefgekühltes Obst eine gute Alternative. Dieses kann in der nötigen Quellzeit auftauen.



Döner im Fladenbrot

! Zur Online-Version:
<https://bit.ly/3iTCLVJ>

Zutaten (für 2 Dönertaschen)

Für die Füllung

- 2 Pitalaibe
- 50 g Sojaschnetzel (alternativ: fertiges veganes Gyros)
- 1 Tomate
- 1 kleine Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Paprika
- 80 g Weißkohl
- 80 g Rotkohl
- 80 g Salat

Für die Marinade der Sojaschnetzel

- Pfeffer
- Salz
- 0,25 TL Chiliflocken
- 1 TL Thymian
- 1,5 EL Olivenöl
- 0,5 EL Sojasoße
- 0,25 TL Harissapaste

Für die Zaziki-Soße

- 4 EL pflanzlicher Naturjoghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Gewürzgurke
- Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung

Die Sojaschnetzel nach der Packungsanleitung einweichen. Alle Zutaten für die Marinade vermengen und zwischendurch abschmecken, ob sie scharf bzw. mild genug ist. Die eingeweichten Sojaschnetzel mehrere Stunden in der Marinade ziehen lassen. Wenn ein fertig veganes Gyros genommen wird, kann dieser Schritt natürlich übersprungen werden.

Das Gemüse für die Füllung klein schneiden und beiseite stellen.

Für die Zaziki-Soße die Knoblauchzehen und die Gewürzgurke sehr fein hacken und mit dem pflanzlichen Naturjoghurt vermengen. Mit Dill, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Sojaschnetzel anbraten. Die Pitalaibe anwärmen und vorsichtig befüllen.

Tipp

Als Alternative zu den Sojaschnetzeln kann das Fladenbrot auch mit Falafel, Räuchertofu oder anderen Leckereien befüllt werden.



Probier's pflanzlich – on the go!
#weltvegantag2020



© Goskova-Tatiana - shutterstock

Einfache Nussmus-Pralinen

! Zur Online-Version:
<https://bit.ly/3mGWmKS>

Zutaten (für 10 Pralinen) 

Basis

- 10 EL Nussmus (ggf. nicht aus »echten Nüssen«, wie z. B. Cashewmus, Erdnussmus, Mandelmus etc.)
- 1 EL Backkakao
- Süßungsmittel nach Belieben, z. B. Agavendicksaft, Dattelsirup, Zucker

Optionale Zutaten

- Nussstückchen, Früchte, Chili, Gewürze, zerstoßene Bonbons

Zubereitung 

Für die Pralinenmasse werden Kakao, Nussmus und Süßungsmittel im Wasserbad erhitzt, bis sich die Zutaten langsam miteinander verbinden. Aus dem Wasserbad nehmen und gleichmäßig verrühren. Weitere Zutaten hinzufügen und in Pralinen- oder Eiswürfelformen füllen. Im Kühlfach aushärten lassen.

Tipp

Den Boden der Formen mit ein paar Nüssen oder trockenen Früchten füllen. Die fertigen Pralinen bekommen so eine hübsche obere Schicht.



Deutsches Studentenwerk

Weitere Rezepte findet ihr unter
www.vegan-taste-week.de

vegan
taste week