

Parmesan

Zutaten

- 150 g Cashewnüsse
- 23 g Hefeflocken
- ½–1 TL Salz



Zubereitung

Alles in einem Mixer fein zerkleinern und anschließend in ein Glas abfüllen.

Hummus

Zutaten

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL frischer Zitronensaft
- 3 EL Tahin
- 1 TL gemahlene Paprika
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Alles in einem Mixer fein zerkleinern und anschließend in ein Glas abfüllen.

Cashew-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Cashewnüsse
- 120 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung

Cashewnüsse mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.

Anschließend abgießen und zusammen mit Wasser, Zitronensaft, Hefeflocken, Knoblauch, Salz, Zwiebelpulver und Pfeffer in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Den Cashew-Frischkäse abschmecken und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

DU WILLST AKTIV WERDEN?

Gemeinsam können wir mehr für Tiere bewegen.

Informier dich über unsere Arbeit und werde Teil unserer Community.



WEBSITE

Hier findest du Informationen über Rosakreuz, unsere Arbeit und aktuelle Themen.



WHATSAPP

Tausche dich mit der Community aus und erfahre, wie du aktiv werden kannst.

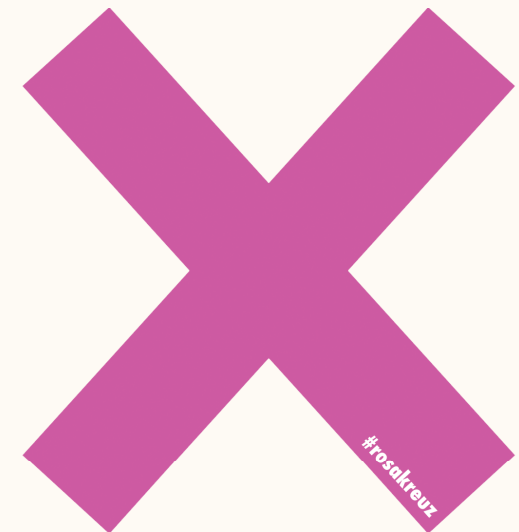
www.rosakreuz.de



VEGAN KOCHEN.

EINFACH. LECKER. PFLANZLICH.

Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Basics.



Overnight-Oats

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 300 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt
- Obst nach Wahl



Zubereitung

Haferflocken, Pflanzenmilch, Leinsamen (oder Chiasamen) und Agavendicksaft in einem Glas mischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Morgen mit frischem Obst auffüllen.

Für 2 Personen

Einweichzeit: mindestens 6 Std.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Breakfast Pancakes

Zutaten

- 150 g Dinkelmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 3 ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelmus
- 1 ½ Tassen Pflanzendrink
- 4 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung

Mehl, Backpulver und Salz mischen. Agavendicksaft, Apfelmus, Pflanzendrink und Öl hinzufügen.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Je Pancake 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 Schöpfkelle Teig hineingeben. Pancakes von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind, und servieren. Dazu passen frische Früchte und Joghurt.

Für 4 Personen

Garzeit: ca. 8 Min.

Zubereitungszeit insg.: ca. 15 Min.

Süßkartoffel-Kokos-Curry

Zutaten

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kichererbsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g gehackte Tomaten
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Öl
- ½ Limette
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Süßkartoffeln würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten. Currypulver und Kreuzkümmel kurz mitrösten. Süßkartoffeln, Kichererbsen, Kokosmilch und Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für 3–4 Personen

Garzeit: ca. 20 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Couscous-Bowl

Zutaten

- 200 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Hummus (siehe Basics)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Gemüse klein schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Olivenöl und Gewürzen bei 200 °C ca. 20 Min. backen. Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 5 Min. quellen lassen. Alles in Schüsseln anrichten und mit Hummus servieren.

Für 2 Personen

Garzeit: ca. 20 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Knusprige Tofu-Wraps

Zutaten

- 4 Wraps
- 200 g Tofu
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- Salat
- 150 g Sojajoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver



Zubereitung

Tofu würfeln, würzen und in Öl knusprig braten. Joghurt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Wraps mit Salat, Tomate, Gurke, Tofu und Soße füllen und einrollen.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

One-Pot Erdnuss-Ramen

Zutaten

- 200 g Ramen-Nudeln
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Currypaste
- 1 Paprika
- 150 g Brokkoli
- ½ Limette



Zubereitung

Kokosmilch, Brühe, Erdnussmus, Sojasoße und Currypaste aufkochen. Gemüse und Nudeln dazugeben und 5–7 Min. köcheln lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

Für 2 Personen

Garzeit: ca. 10 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.