

Seifige Brownies mit Schokolade

- - 150 g Dinkelmehl
 - 65 g Kakaopulver
 - 1 Prise Salz
 - 100 ml Hefermilch
 - 1 TL Backpulver
 - 250 g Zucker
 - 180 g vegane Butter
 - 6 EL heißes Wasser + 2 EL (geschmolzene) Leinsamen
- 100 g Kochschokolade
- 20 g vegane Butter
- Zartbitterschokolade
- ca. 30 Himbeeren

-
Butter schmelzen und mit Zucker mischen.

Kakaopulver mit Mehl, Salz und Backpulver vermischen.

Wasser und Leinsamen quellen lassen.

Die geschmolzene Butter mit Zucker zu der trockenen Masse hinzugeben und gut verrühren. Zum Schluss noch Hefermilch und Leinsamen-Mischung unterheben.

Bei 180° Umluft für ca. 30-45 Minuten
backen. Je länger sie im Ofen bleiben,
desto "krockener" werden sie.

Schokolade mit Butter in einem Topf
schmelzen. Die Brownies stapeln
und mit Schokolade übergießen.
Anschließend mit Zartbitterschokolade
und Limonen verzieren.





Bulgur salat mit saisonalem Gemüse

- 250 g Bulgur
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
-
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL vegane Butter
- 2 Tomaten (ohne Kern)
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- Dressing
- 2 TL Agavendicksaft
- 55 g passierte Tomaten
- 1 Prise Salz
- 5 EL Olivenöl

- Bulgur mit heißem Wasser aufgießen und Gemüsebrühe dazugeben.

10 Minuten liegen lassen.

Gemüse klein schneiden. Frühlingszwiebeln mit Butter anbraten.

Dressing mit Bulgur vermischen und Gemüse vermischen. Mit Salz noch abschmecken.

Mit Schnittlauch dekorieren.

Gefüllte Zucchini mit Dinkelreis

- - 4 Zucchini (8 Hälften)
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
- - 300g Quinoa
 - 600 ml Wasser
 - 1 1/2 TL Gemüsebrühe
- - 1 Tasse Dinkelreis
 - 2 Tassen Wasser
 - 1 TL Gemüsebrühe
- - 1/2 Dose Mais
 - 1 kleiner Brokkoli
 - 1 gelber Paprika
 - 2 Tomaten
- - 3 Tomaten
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 TL Basilikum
 - 1 TL Salz
 - 50 ml Wasser
- Quinoa 15 kochen mit Gemüsebrühe.
Zucchini halbieren und mit Öl und
Salz bestreichen.
Gemüse kleinschneiden und mit Quinoa
vermischen. Die Zucchini auskochen und

mit Quinoa und Gemüse füllen.
Tomaten mit Zwiebeln anbraten und
zerhacken. Mit Wasser aufgießen und pürieren.
Ofen auf 160° Grad erhitzen und die
gefüllten Zucchini 25-30 Minuten
backen.
Währenddessen Reis kochen.
Tomatensauce am Teller anrichten.
Zucchini darauf legen und Dunkelreis
nebenbei im Ring servieren.
Nach Wunsch mit Petersilie oder Schnittlauch
bestreuen.



Veganes Menü

Vorspeise

Bulgursalat mit saisonalem Gemüse

Hauptspeise

Gefüllte Zucchini mit Dinkelreis

Nachspeise

Saftige Brownies mit Schokolade





