

Vegane Sandwiches - herzhaft gefüllte Brote

- Avocado-Tomaten-Sandwich: 2 Scheiben Vollkornbrot mit veganer Mayonnaise bestreichen. Die Avocadohälften in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Schneiden Sie eine Tomate in Scheiben und legen Sie sie auf die Avocado. Mit frischem Basilikum bestreuen.
- Hummus-Gurken-Sandwich: Humus auf 2 Scheiben Pumpernickelbrot verteilen. Schneiden Sie eine halbe Gurke in Scheiben und legen Sie sie auf das Brot. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.
- Pilz-Rucola-Sandwich: 200 g Champignons in Scheiben schneiden und in etwas Öl mit Salz, Pfeffer und Thymian anbraten. 2 Scheiben Ciabattabrot im Toaster oder Ofen rösten. Beide Scheiben mit veganem Pesto bestreichen. Die Scheiben mit Rucola und gebratenen Pilzen belegen.
- Kichererbsen-Sandwich: 200 g gekochte Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Fügen Sie 2 EL vegane Mayonnaise, 1 TL Senf, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch hinzu. Gut mischen. Die Kichererbsenmischung auf 2 Scheiben Vollkornbrot verteilen. Mit Gurkenscheiben und Radieschenscheiben belegen.
- Veganes Caprese-Sandwich: das Baguette in Scheiben schneiden und beide Hälften mit veganem Pesto bestreichen. Tomate und veganen Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd belegen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Tofusandwich: 100 g Räuchertofu in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl knusprig braten. Geben Sie in eine Schüssel 2 EL vegane Mayonnaise, 1 TL Senf, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver zu mischen Sie es zu einer cremigen Sauce. Beide Hälften mit der Soße bestreichen. Die untere Hälfte mit Salatblättern, Tomatenscheiben und dem Räuchertofu belegen. Legen Sie die obere Hälfte darauf und drücken Sie das Sandwich leicht zusammen.
- 3-Scheiben-Sandwich: 3 Scheiben Brot im Toaster oder Ofen rösten. Alle Scheiben mit veganer Mayonnaise bestreichen. Auf die erste Scheibe Salatblätter, Tomatenscheiben und vegane Käsescheiben legen. Eine zweite Scheibe darauf legen und mit Salatblättern, Gurkenscheiben und veganem Schinken belegen. Die dritte Scheibe locker aufdrücken.

Süße Versuchung - vegane Sandwiches

- Erdnussbutter-Bananen-Sandwich: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Erdnussbutter bestreichen. 1 Banane in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Zimt und, wenn erwünscht, mit etwas Agavendicksaft bestreuen.
- Schoko-Beeren-Sandwich: 50 g vegane Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. 2 Toastscheiben mit geschmolzener Schokolade bestreichen. Belegen Sie eine Scheibe mit frischen oder gefrorenen Beeren Ihrer Wahl.
- Nuss-Nougat-Creme-Apfel-Sandwich: vegane Nuss-Nougat-Creme auf 2 Brotscheiben verteilen. 1 Apfel in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit gehackten Walnüssen und etwas Zitronensaft bestreuen.
- Kokos-Mango-Sandwich: 2 Scheiben Pumpnickelbrot mit veganem Frischkäse bestreichen. Mango in kleine Stücke schneiden und auf das Brot legen. Mit Kokosflocken und, falls erwünscht, etwas Ahornsirup bestreuen.
- Marmeladen-Käse-Sandwich: bestreichen Sie 2 Scheiben Roggenbrot mit Ihrer veganen Lieblingsmarmelade. Belegen Sie eine Scheibe mit veganem Käse Ihrer Wahl.
- Dattel-Karotten-Sandwich: pürieren Sie in einem Mixer 100 g entsteinte Datteln mit 2 EL Wasser, 1 TL Zimt zu einer glatten Paste. Bestreichen Sie 2 Scheiben Vollkornbrot mit der Dattelpaste. Raspeln Sie eine Karotte und legen Sie sie auf das Brot. Mit gehackten Mandeln und etwas Kokosblütenzucker bestreuen.
- Aprikosen-Mandel-Sandwich: 2 Scheiben Weißbrot mit veganer Aprikosenmarmelade bestreichen. Die Scheiben mit getrockneten Aprikosen und gehackten Mandeln belegen.
- Birnen-Zimt-Sandwich: 2 Scheiben Pumpnickelbrot mit veganer Butter bestreichen. 1 Birne in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Zimt und etwas Agavendicksaft bestreuen.
- Kirsch-Vanille-Sandwich: 2 Scheiben Weißbrot mit veganem Frischkäse bestreichen. Belegen Sie die Scheiben mit frischen oder gefrorenen Kirschen. Mit Vanilleextrakt und Ahornsirup bestreuen.

Müslis - knackige und nussige Mischungen

- Schoko-Nuss-Müsli: vermischen Sie in einer Schüssel 50 g Haferflocken mit 2 EL gehackten Haselnüssen, 2 EL gehackter Zartbitterschokolade, 1 TL Kakaopulver. Nach Belieben die Mischung mit etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup süßen. Genießen Sie es pur oder mit pflanzlicher Milch oder Joghurt.
- Apfel-Zimt-Müsli: in einer Schüssel 50 g Dinkelflocken mit 2 EL gehackten Mandeln, 2 EL getrockneten Apfelstücken, 1 TL Zimt und einer Prise Muskat vermischen. Süßen Sie die Mischung mit etwas Kokosblütenzucker oder Ahornsirup nach Belieben. Ergänzung mit pflanzlicher Milch oder Joghurt.
- Kokos-Beeren-Müsli: mischen Sie in einer Schüssel 50 g Hirseflocken mit 2 EL Kokosflocken, 2 EL gehackte Cashewkerne, 2 EL getrocknete Beeren Ihrer Wahl, 1 TL Vanilleextrakt. Nach Belieben süßen und mit pflanzlicher Milch oder Joghurt ergänzen.
- Bananen-Walnuss-Müsli: vermischen Sie in einer Schüssel 50 g Haferflocken mit 2 EL gehackten Walnüssen, 2 EL getrockneten Bananenchips, 1 TL Leinsamen und einer Prise Zimt. Süßen Sie die Mischung nach Belieben. Pflanzliche Milch hinzufügen.
- Bircher-Müsli: mischen Sie in einer Schüssel 50 g Haferflocken, 100 ml Ihrer bevorzugten pflanzlichen Milch, 2 EL Rosinen, 1 EL gehackten Mandeln, 1 TL Zitronensaft und einer Prise Zimt. Lassen Sie die Mischung über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Morgen 1 geriebene Birne oder Apfel dazugeben und gut vermischen.

cremiger Joghurt und Pudding

- Vanille-Chia-Pudding: mischen Sie 200 ml Mandelmilch, 4 EL Chiasamen und 1 TL Vanilleextrakt in einer Schüssel. Süßen Sie die Mischung mit etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Belieben. Lassen Sie die Mischung über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Morgen einige frische oder gefrorene Beeren Ihrer Wahl hinzufügen und alles gut vermischen.
- Schoko-Bananen-Joghurt: in einem Mixer 200 g Sojajoghurt, 2 EL Kakaopulver und 1 Banane mit einer Prise Zimt pürieren. Süßen Sie den Joghurt nach Belieben. Joghurt in ein geeignetes Gefäß füllen und mit gehackten Nüssen oder Schokoraspeln bestreuen.
- Erdbeer-Hafer-Joghurt: in einer Schüssel 200 g Haferjoghurt, 2 EL Haferflocken, 1 TL Leinsamen und einer Prise Zimt vermischen. Nach Belieben süßen. Frische oder gefrorene Erdbeeren hinzufügen und gut vermischen. Den Joghurt in ein geeignetes Gefäß füllen und etwas quellen lassen.

Dips & Aufstriche – hausgemachte Köstlichkeiten

- Hummus: geben Sie in einen Mixer 200 g gekochte Kichererbsen, 2 EL Tahini, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und etwas Wasser, mixen Sie bis eine glatte Paste entsteht. Mit Paprikapulver und Petersilie bestreuen. Genießen Sie ihren Humus mit Brot, Crackern oder Gemüsesticks.
- Cashew-Frischkäse: 100 g Cashewkerne mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Die Cashewkerne abgießen und mit 2 EL Hefeflocken, 1 TL Apfelessig, Salz, Pfeffer und etwas Wasser zu einer cremigen Masse pürieren. Füllen Sie den Cashew-Frischkäse in ein geeignetes Gefäß und würzen Sie ihn mit Kräutern und Gewürzen Ihrer Wahl. Mit Brot, Bagels oder Obst servieren.
- Avocado-Dip: schälen Sie 1 Avocado und entfernen Sie den Kern. Pürieren Sie die Avocado mit 2 EL veganem Joghurt, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Wasser zu einem cremigen Dip. Den fertigen Avocado-Dip mit Sesam oder Kürbiskernen bestreuen. Genießen Sie ihn mit Brot, Tortillachips oder Gemüsesticks.
- Erdnussbutter: 200 g Erdnüsse in einer Pfanne oder im Ofen rösten. Die Erdnüsse in einen Mixer geben und pürieren bis Sie glatt oder knusprig sind. Bei Bedarf Salz hinzufügen. Mit Brot, Bananen oder Schokolade genießen.
- Tomaten-Paprika-Aufstrich: 1 Tomate und 1 Paprika in kleine Stücke schneiden. Wasser, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum in eine Pfanne geben. Das Gemüse etwa 15 Minuten köcheln lassen bis es weich ist. Gemüse zu einem glatten Aufstrich pürieren. Genießen Sie den Tomaten-Paprika-Aufstrich mit Brot, Crackern oder Gemüsesticks.
- Linsenaufstrich: kochen Sie 100 g rote Linsen in Wasser oder Gemüsebrühe für etwa 15 Minuten lag oder bis sie weich sind. Die Linsen abgießen und mit 2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und etwas Wasser pürieren. Den Linsenaufstrich mit Petersilie oder Koriander bestreuen. Mit Brot, Crackern oder Gemüsesticks servieren.
- Mandel-Schokoaufstrich: rösten Sie 100 g Mandeln in einer Pfanne oder im Ofen. Die Mandeln in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt oder knusprig sind. Nach belieben Salz oder Agavendicksaft hinzufügen. 50 g vegane Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Schokolade in die Mandelbutter gießen und vermischen. Mit Brot, Obst oder Schokolade genießen.
- Walnuss-Dattelaufstrich: 100 g entsteinte Datteln mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Datteln abgießen und mit 2 EL Walnussmus, 1 TL Zimt pürieren. Mit gehackten Walnüssen oder Dattelstücken bestreuen. Mit Brot, Bagels oder Obst servieren.

gesunde Snacks für einen Energieschub

- Apfel-Nuss-Mix: 1 Apfel in kleine Stücke schneiden. Fügen Sie 2 EL gehackte Walnüsse, 2 EL Rosinen, 1 TL Zimt und etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzu. Alles gut vermischen und pur oder mit veganem Joghurt genießen.
- Bananen-Schokoriegel: eine reife Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Fügen Sie 100 g Haferflocken, 50 g gehackte Zartbitterschokolade, 2 EL Erdnussbutter, 1 TL Vanilleextrakt hinzu. Gut vermischen, bis ein klebriger Teig entsteht. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig in Streifen schneiden und in Papier einwickeln.
- Mango-Kokos-Salat: 1 Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Geben Sie sie in eine Schüssel. Fügen Sie 2 EL Kokosflocken, 2 EL gehackte Cashewkerne, 1 TL Limettensaft und etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzu. Alles gut vermischen.
- Erdbeer-Mandel-Snack: einige Erdbeeren waschen und halbieren. 2 EL gehackte Mandeln, 2 EL getrocknete Cranberries, 1 TL Leinsamen und etwas Kokosblütenzucker hinzufügen. Alles gut vermischen und pur oder mit veganem Joghurt genießen.
- Dattel-Nussbällchen: 100 g entsteinte Datteln für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Datteln abgießen und mit 2 EL Walnussmus, 1 TL Kakaopulver pürieren. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in Kakaopulver oder Kokosflocken wälzen. Stellen Sie die Bällchen für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

Vegane Smoothies und Säfte - erfrischende und vitaminreiche Getränke für jeden Geschmack

- Bananen-Erdnussbutter-Smoothie: 1 Banane mit 200 ml Sojamilch, 2 EL Erdnussbutter, 1 TL Ahornsirup und einer Prise Zimt zu einem cremigen Smoothie mixen.
- Apfel-Karotten-Saft: aus 2 Äpfeln, 4 Karotten, 1 Stück Ingwer und einer halben Zitrone einen fruchtigen Saft pressen.
- Mango-Kokos-Smoothie: machen Sie einen tropischen Smoothie, indem Sie eine geschälte Mango, 200 ml Kokosmilch, 1 TL Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt vermischen.
- Rote-Bete-Apfel-Saft: entsaften Sie 1 rote Bete, 2 Äpfel, eine halbe Gurke, 1 Stück Sellerie und eine halbe Limette. Vor dem Trinken gut schütteln.
- Blaubeer-Hafer-Smoothie: 100 g Blaubeeren mit 200 ml Hafermilch, 2 EL Haferflocken, 1 TL Leinsamen und etwas Zitronensaft zu einem nussigen Smoothie verrühren und etwas quellen lassen.

- Ananas-Ingwer-Saft: entsaften Sie eine halbe Ananas, 1 Stück Ingwer, eine halbe Orange und eine halbe Zitrone. Bei Bedarf den Saft mit etwas Wasser verdünnen.
- Spinat-Bananen-Smoothie: mixen Sie eine Handvoll Spinat mit 1 Banane, 200 ml Mandelmilch, 1 TL Chiasamen und etwas Honig zu einem köstlichen grünen Smoothie.
- Karotten-Orangen-Saft: 4 Karotten, 2 Orangen, 1 Stück Kurkuma und eine halbe Zitrone entsaften.
- Erdbeer-Mandel-Smoothie: mixen Sie 100 g Erdbeeren mit 200 ml Mandelmilch, 2 EL Mandelmus, 1 TL Kokosblütenzucker und etwas Zimt.
- Kiwi-Gurken-Saft: 4 Kiwis, eine halbe Gurke, 1 Stück Minze und eine halbe Limette entsaften. Trinken Sie ihn frisch oder gekühlt.

sonstige vegane Getränke

- Mandel-Latte: 200 ml Mandelmilch, 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup und einer Prise Zimt unter ständigem Rühren erhitzen. Die Milch mit einem Milchaufschäumer oder einem Schneebesen aufschäumen. Brühen Sie eine Tasse starken Kaffee. Gießen Sie den Kaffee in eine große Tasse oder Glas. Die aufgeschäumte Mandelmilch darüber gießen. Bestreuen Sie die Latte mit etwas Zimt oder Kakao.
- Ingwer-Zitronen-Tee: ein kleines Stück Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und 250 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Wasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Gießen Sie den Tee, welchen sie durch ein Sieb filtern, in eine Tasse oder Glas. Den Saft einer halben Zitrone und etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen. Genießen Sie den Tee heiß oder kalt.
- Kokos-Kakao: in einem kleinen Topf 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kakaopulver, 1 TL Vanilleextrakt vermischen und unter ständigem Rühren erhitzen. Nach belieben den Kakao mit etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup süßen. Gießen Sie den Kakao in eine Tasse oder ein Glas und bestreuen Sie ihn mit Kokosflocken oder Schokoraspeln.
- Minz-Eistee: brühen Sie eine Tasse starken grünen Tee auf. Den Tee je nach Vorliebe mit etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup süßen. Lassen Sie den Tee etwas abkühlen. Füllen Sie ein großes Glas mit Eiswürfeln. Den Tee über das Eis gießen. Fügen Sie einige frische Minzblätter hinzu. Genießen Sie Ihren Eistee kalt.
- Gurken-Limetten-Wasser: eine halbe Gurke und 1 Limette in dünne Scheiben schneiden. Geben Sie sie in eine große Flasche oder einen Krug mit 1 Liter Wasser. Frische Basilikumblätter hinzufügen. Lassen Sie das Wasser mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank ziehen. Genießen Sie Ihr Wasser kalt.

