

FRÜHSTÜCK *vegan*

50 Rezepte für

Pancakes, Omelette,
Brotaufstriche und mehr



riva

SABRINA SUE DANIELS

SABRINA SUE DANIELS

FRÜHSTÜCK *vegan*

Trage dich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und
erhalte zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

SABRINA SUE DANIELS

FRÜHSTÜCK

Vegan

50 Rezepte für
Pancakes, Omelette,
Brotaufstriche und mehr

riva



INHALT

7 VEGANE ERNÄHRUNG IST KEIN VERZICHT, SONDERN EINE LECKERE ALTERNATIVE

9 BASICS

- 11 Karottenlachs
- 13 Seitan-Würstchen
- 14 Tofu-Rührey
- 17 Sunny Spiegeley
- 18 Ey-Ey-Salat-Bagel
- 21 Paprika-Bohnen-Dip
- 22 Veganer Labneh-Käseaufstrich
- 25 Aprikosen-Ingwer-Powerballs
- 26 Cashewkäse
- 28 Rote-Bete-Feto-Aufstrich

29 LET'S BRUNCH

- 30 Bananen-Pancakes
- 32 Kräuteromelett
- 35 Bananen-Granola-Crêperöllchen
- 36 Spiegeley-Burger
- 39 Jackfruit-Waffeln
- 40 French-Toast-Rolls mit Ricotta und Erdbeeren
- 42 Kartoffel-Pfannenbörek

- 45 Polenta-Kokos-Schnitten
- 46 Amaranth-Schoko-Waffeln
- 48 Grundrezept für Waffeln

49 SÜSSE UND HERZHAFTES OFENGERICHTE

- 50 Laugen-Sesam-Bagel
- 52 Veganer Bacon
- 54 Pekan-Zimt-Granola mit Kürbiskernen
- 57 Linsen-Sesam-Knäckebrötchen
- 59 Frühstückscroissants mit grünem Spargel
- 60 Avocado-Shakshuka mit Räuchertofu
- 63 Ofenpfannkuchen mit Karamell
und Nektarine
- 64 Heidelbeerschnecken
- 67 Zweierlei Baked Beans
- 68 Hasselback-Apfelstreusel
- 71 Himbeer-Croissant-Auflauf
- 72 Bananenbrot mit gebrannten Erdnüssen
- 75 Granola-Cups
- 77 Hot Cross Buns
- 79 Zimtchips mit Joghurt und Pflaumen
- 81 Aprikosen-Schoko-Muffins
- 83 Amaranth-Riegel
- 84 Wurzelbaguette





85 BREKKIE-QUICKIES

- 86 Erdbeer-Joghurt-Toast
- 89 Chai-Schoko-Latte mit Porridge
- 91 Mango-Spinat-Smoothie mit Hanfsamen
- 92 Apfel-Bananen-Cheesecake im Glas
- 95 Frühstückswraps mit schneller Paprikacreme
- 96 Schokoladen-Smoothie-Bowl
- 99 Chia-Couscous-Bowl mit Orange und Kiwi
- 100 Gefüllte Gurkenröllchen
- 103 Vegane Quesadillas
- 104 Overnight Oats
- 107 Karamell-Hirse-Porridge
- 108 Hash Browns mit Avocado-Tomaten-Salat
- 111 Schnelles Pfannenbrot mit Spargel und Rucola

VEGANE ERNÄHRUNG IST KEIN VERZICHT, SONDERN EINE LECKERE ALTERNATIVE

Ein veganer Lebensstil ist die bewusste Entscheidung gegen tierische Lebensmittel und die Wahl eines Konsumverhaltens ohne Tierleid. Aber nicht nur der Gedanke an ein friedvolles Miteinander von Mensch und Tier, sondern auch gesundheitliche Gründe können zum Entschluss beitragen, weniger tierische Produkte zu konsumieren.

Für viele Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Veganismus beschäftigen, ist es kaum vorstellbar, wie eine Ernährung ohne Fleisch, Milch, Butter und Sahne funktionieren kann. Im Vergleich dazu üben Vegetarier ebenfalls den Verzicht von Fleisch, jedoch stehen bei ihnen weiterhin Eier und Milchprodukte auf dem Speiseplan. Doch bei einer veganen Ernährung wird es keinesfalls langweilig und schrecklich geschmacklos auf dem Teller. Inzwischen ist es sehr viel einfacher, ganz fleischnfrei zu leben oder mehrmals die Woche auf tierische Produkte zu verzichten.

Das Produktsortiment im Supermarkt ist mittlerweile doch unbeschreiblich groß und die Auswahl an Pflanzendrinks, Fleisch- und Käsealternativen riesig. Schon längst ist aus dem hippen Internet-Trend eine leckere Alternative auch für Flexitarier geworden.

Dieses Buch mit 50 köstlichen Rezepten bietet dir eine große Vielfalt an Früh-

stücksideen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei – und es fühlt sich bestimmt nicht nach Verzicht an. Egal ob fluffig-süße Heidelbeerschnecken, herzhaft-frühstückswraps oder wärmender Hasselback-Äpfelstreusel, da findet jeder Frühstückser sein Lieblingsgericht. So fehlen in diesem Buch natürlich auch nicht das klassische Frühstück-Porridge, ein morgendliches Spiegeleis, Waffeln, Würstchen und eine würzige Käsealternative aus fermentierten Cashewnüssen. Statt Verzicht gibt es jede Menge alternativer Leckereien.

Beim Start in einen veganen Lebensstil stellen sich natürlich auch einige alltägliche Fragen, zum Beispiel welche Milch du für deinen morgendlichen Kaffee oder für dein Lieblingsmüsli verwenden kannst: Statt Kuhmilch findest du im Supermarkt Pflanzendrinks in allen möglichen Geschmacksrichtungen. Mandel, Cashew, Lupine, Hafer und Kokos sind nur einige der Sorten, die sich auch in Barista-Qualität zum Caffè Latte aufschäumen lassen. Ausprobieren lohnt sich, denn jeder Pflanzendrink hat einen völlig anderen Geschmack.

In einigen Rezepten in diesem Buch wird Kala Namak, auch Schwarzsatz genannt, verwendet. Dieses spezielle Salz hat einen schwefeligen Geruch. Was sich im ersten Moment wenig verführerisch anhört, ist aber

für die Zubereitung von veganen Omeletts, Spiegeley und Rührey einfach unverzichtbar. Erhältlich ist Kala Namak über das Internet, im Reformhaus oder Bioladen.

Ein weiteres Gewürz, das besonders viel Geschmack in die Pflanzenküche zaubert, ist geräuchertes Paprikapulver. Normalerweise verleiht es Eintöpfen, Soßen, Marinade und Schmorgerichten einen kräftigen Geschmack und eine rustikale Rauchnote. Dieses rauchige Aroma eignet sich perfekt, um pflanzlichen Frikadellen, Würstchen und Bacon einen würzigen BBQ-Grillgeschmack zu verleihen.

Auch das Backen und Kochen ohne Ei kann in der veganen Küche eine kleine Herausforderung darstellen. Doch mit den unten aufgeführten Alternativen gelingt es ganz einfach.

- Reife Bananen lassen sich fein püriert im Kuchenteig verarbeiten. Da Bananen einen starken Eigengeschmack haben, sollten sie nur in Teigen verwendet werden, bei denen dies erwünscht ist. Für 1 Ei rechne ich etwa ½ Banane.
- Apfelmus ohne Zucker ist relativ geschmacksneutral und eignet sich hervorragend als Ei-Ersatz. Für 1 Ei verwende ich 50g Apfelmus.
- Leinsamen eignet sich ebenfalls als Ei-Ersatz. Am besten verwendest du geschroteten Leinsamen. Dieser quillt mit Flüssigkeit und wird so zum idealen Bindemittel für Kuchen und pflanzliche Frikadellen.
- Backpulver ist ein Backtriebmittel, das besonders gut in Kuchen und Muffins funktioniert. Kuchenteige werden hiermit besonders luftig und locker-fluffig.

- Natron in Verbindung mit Essig ist ein wunderbarer Ei-Ersatz, der zwar keine Bindung verspricht, aber dafür Kuchenteige locker-luftig aufgehen lässt. Hierfür wird 1 EL Essig mit 1 TL Natron verarbeitet.
- Nussmus wie Mandel-, Erdnuss- oder Cashewmus eignen sich ebenso gut. Sie besitzen zwar keine Triebkraft, verleihen dem Teig aber eine angenehme Nussnote. 1 Ei entspricht hierbei etwa 2 EL Nussmus.
- Chiasamen sind ebenfalls eine schöne Ei-Alternative. Für 1 Ei einfach 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser quellen lassen. Es bildet sich eine gallertartige Masse, die geschmacklos ist und als Bindung in Plätzchen und pflanzlichen Frikadellen gut funktioniert.
- Ei-Ersatz aus dem Supermarkt ist meist ein pflanzliches Pulver, das mit Wasser angerührt und unter den Teig gemischt wird.
- Kichererbsenwasser (Aquafaba) kann steif geschlagen werden und ist ähnlich wie Eischnee zu verwenden. 50ml Aquafaba entsprechen dabei 1 Ei.
- Sojajoghurt ist ebenfalls ein toller Ei-Ersatz. Fein pürierter Sojajoghurt eignet sich wunderbar für cremige Soßen, wie sie in Quiche benötigt werden. 1 Ei entspricht hierbei 50g Sojajoghurt.

Die Rezepte in diesem Buch sollen dir als leckere Inspiration dienen. Du magst den verwendeten Pflanzendrink nicht oder das dort beschriebene Obst hat keine Saison? Kein Problem! Du kannst die Rezepte nach Lust und Laune abwandeln.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen!

Basics

