

Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



Tofu-Süsskartoffel-Omelette

1	Süsskartoffel
1	Tomate
1	Frühlingszwiebel
100 g	geräucherter Tofu
20 ml	Sojamilch
200 g	Seidentofu
100 g	Vollkornmehl
2 g	Kurkuma
1	Bund Schnittlauch
	Salz & Pfeffer

- » Süsskartoffel in Salzwasser gar kochen
- » Tomate entkernen und in kleine Würfel schneiden
- » Frühlingszwiebeln, Süsskartoffel und geräucherten Tofu in kleine Würfel schneiden
- » Sojamilch, Seidentofu, Vollkornmehl und Kurkuma zu einem Teig verrühren
- » Gehackten Schnittlauch begeben
- » Mit Salz & Pfeffer abschmecken
- » In einer beschichteten Pfanne mit der Masse den Boden bedecken und anbraten lassen
- » Anschliessend einrollen und im Ofen bei 160 °C 10 Min. backen

Gemüsesandwich

80 g	Zwiebeln
150 g	Pepperoni
10 g	Kräuter
200 g	Sojajoghurt
½	Limette
	Salz & Pfeffer
2 Scheiben	Vollkornbrot

- » Zwiebel, Pepperoni und Kräuter putzen und in feine Würfel schneiden, beziehungsweise hacken
- » Mit Sojajoghurt mischen und mit dem Stabmixer mixen
- » In einem Sieb abtropfen lassen
- » Saft von der Limette und dem Sojajoghurt begeben
- » Mit Salz & Pfeffer abschmecken
- » Abtropfflüssigkeit abschmecken (kann als kalte Suppe oder Gemüsedrink verwendet werden)
- » Beide Vollkornscheiben grosszügig mit dem Aufstrich bestreichen und das Sandwich mit beliebigem Gemüse belegen

Erdbeer-Vanille-Drink mit Espresso

200 g	Erdbeeren
400 ml	Sojamilch Vanille
100 g	Sojajoghurt Vanille
2	Espresso
	Maisstärke

- » Erdbeeren putzen und mit 200 ml Sojamilch und 100 ml Sojajoghurt mixen
- » Ein Glas zu 2/3 mit der Erdbeermilch füllen
- » Eine Messerspitze Maisstärke mit einem Schuss Sojamilch auflösen
- » Heissen Espresso zur Maisstärke zugiessen, anrühren und kalt stellen
- » Über einen Löffel den kalten und leicht angebundnen Espresso auf die Milch giessen
- » 200 ml Sojamilch aufkochen und mit dem Stabmixer
- » schäumen. Drink nur mit Schaum auffüllen
- » Vor dem Trinken kräftig umrühren