

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-Bananen-Creme

100 g	Apfelmus
1	Banane
¼ TL	gemahlene Vanille
1 EL	Zitronensaft
100 g	Natur-Tofu

- » Das Apfelmus mit 2/3 der Banane, dem Zitronensaft und dem Vanillepulver pürieren
- » Den kleingeschnittenen Tofu hinzugeben und mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer Creme verarbeiten
- » Wenn die Creme zu dick ist, etwas pflanzliche Milch einrühren
- » Die Creme in ein Schälchen füllen und mit einigen Bananenscheiben garnieren

Obstsalat

1	Pfirsich
1	Nektarine
1	Banane
100 g	Blaubeeren
125 g	Sojajoghurt
	Mandelsplitter
	Kokosraspeln

- » Obst schneiden und in eine Schale geben
- » Sojajoghurt darüber geben, sowie einige Mandelsplitter und Kokosraspeln

Hafer-Ahorn-Kekse

für 10 – 12 Kekse

1 Tasse	Vollkornhafermehl
2/3 Tasse	Haferkleie
2 EL	Leinsamen, geschrotet
1/3 Tasse	Rosinen
3 EL	Ahornsirup
½ Tasse	Hafermilch
	Mark einer Vanilleschote

- » Ofen auf 175 °C vorheizen
- » Den Hafer in einer Pfanne rösten, bis er goldbraun ist. Umrühren, damit er nicht verbrennt
- » Geben Sie die restlichen Zutaten in eine geeignete Schüssel. Dazu den gerösteten Hafer und alles gut durchmischen
- » Nun mit einem Esslöffel etwa 10 – 12 kleine Teighaufen auf ein Backpapier geben und mit einer Gabel flach drücken
- » Die Kekse etwa 25 Min. lang backen oder bis die Ecken leicht golden werden