

Burger-Buns

Teig

500 g Mehl (Type 405)
1 Würfel frische Hefe
250 ml Sojamilch
60 g Zucker
1 Prise Salz
120 g weiche vegane Margarine
Etwas Sojasahne zum bepinseln
Schwarzkümmel/Sesam

Zubereitung:

Milch vorsichtig erwärmen – darf nicht zu heiß sein. Dann einen Vorteig aus 100 ml Milch, der Hefe, einer Prise Zucker und einem EL Mehl rühren und 10 Min stehen lassen. Er sollte Blasen werfen. Dann die restlichen Zutaten gut verkneten und abgedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen. Mehl auf die Arbeitsfläche geben und kleine Kugeln Ø6cm rollen. Achtung, nicht mehr so viel kneten, damit die Luft nicht entweicht. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und nochmal abgedeckt 20 Min. ruhen lassen. Mit Sojasahne bepinseln und mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen. Dann bei ca. 160 Grad, 10 Min backen – eventuell 5 Min verlängern.

Baguette

Teig

400 g Mehl
320 ml Wasser
1,5 TL Salz
1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und mind. 12 Std. abgedeckt stehen lassen. Teig ist noch sehr flüssig. Auf ein Baguetteblech geben. Dann bei 180 Grad ca. 15 Min. backen.

Linsenburger-Patties

Zutaten:

250 g Pilze würfeln
2 EL Olivenöl
2 Gläser/Dosen Linsen ; es gehen auch weiße oder Kidneybohnen
140 g Haferflocken
4 EL gemahlener Leinsamen
2 TL Salz
4 TL Räucherpaprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Flohsamenschalen

Zubereitung: Pilze in Öl anbraten. Dazu die Linsen geben. Haferflocken, Leinsamen, Salz, Räucherpaprika, Zwiebel, Knoblauchzehe und Flohsamenschale hineingeben und gut mixen. Wenn die Masse zu feucht ist, noch ein paar Haferflocken dazugeben. In Öl ausbacken.
Wer gerne gebratene Zwiebeln mag kann auch separat Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl ausbacken.

Vegane Mayo

Zutaten:

100 ml Sojamilch

1/2 TL Senf

1/4 TL Salz

220g Raps- oder Sonnenblumenöl

1/2 EL frisch gepressten Zitronensaft

glattrühren

nach und nach untermixen

zum Schluss untermixen

Vegane Mousse au Chocolate

Zutaten:

2 Kaki

5 EL Kakao

4 EL Kokosöl

Zubereitung:

Kaki schälen (oder Schale dranlassen – wird dann halt nicht ganz so soft) und mit den restlichen Zutaten vermischen. 20 Min. in den Kühlschrank stellen und genießen.

Schnelle Schoko-Cookies

Leider ist momentan keine Kaki-Saison weswegen wir spontan umswitchen mussten.

Zutaten:

3 Tigerbananen (die sehr, sehr reifen)

100 g Haferflocken

Schokodrops

Zubereitung:

Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den Haferflocken und Schokodrops verrühren. In Klecksen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 10-15 Min. backen.