

# **VEGAN KOCHEN FÜR TEENAGER:** **Leckere Rezepte für eine gesunde Zukunft**

**ÜBER 200 Rezepte**

## Inhaltsverzeichnis:

### 1. Einleitung

### 2. vegan werden: Der Einstieg

### 3. Frühstücksideen

1.	Veganer Obstsalat mit frischen Beeren und Nüssen:	12
2.	Acai-Bowl mit Granola und geschnittenem Obst:	12
3.	Veganer Joghurt mit Chiasamen und gehackten Nüssen	13
4.	Avocado-Toast mit Tomatenscheiben und Rucola	13
5.	Vegane Pancakes mit Ahornsirup und Bananenscheiben	14
6.	Smoothie-Bowl mit Spinat, Banane und Mandelmilch:	15
7.	Gebackene Haferflocken mit Äpfeln und Zimt:	15
8.	Quinoa-Porridge mit Kokosmilch und Mango	16
9.	Chia-Pudding mit Kokosraspeln und Beeren	16
10.	Tofu-Rührei mit Gemüse und Vollkornbrot	17
11.	Veganes Müsli mit Sojajoghurt und Trockenfrüchten	17
12.	Süßkartoffel-Toast mit Erdnussbutter und Bananenscheiben	18
13.	Veganer Frühstücksburrito mit Bohnen und Avocado	18:
14.	Hirsebrei mit Zimt, Rosinen und Mandelmilch	19
15.	Veganes Frühstücks-Sandwich mit Räuchertofu und Spinat	19
16.	Kokosmilchreis mit Mango würfeln und Kokoschips	20
17.	Grüner Smoothie mit Spinat, Ananas und Ingwer	20
18.	Quinoa-Salat mit Avocado und Tomaten	21
19.	Veganer Frühstückssalat mit Gemüse und Hummus	21
20.	. Vollkornbagel mit veganem Frischkäse und Gurkenscheiben	22
21.	Baked Beans auf Vollkornbrot mit Avocado	22
22.	Vegane Waffeln mit Ahornsirup und frischen Beeren	23
23.	Gegrillte Paprika-Tofu-Spieße mit Tomaten	23
24.	. Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen mit Erdnussbutter	24
25.	Veganer Fruchtjoghurt mit Granulat und Honig:	24
26.	Erdbeer-Bananen-Smoothie mit Kokosmilch	25
27.	Vegane Protein-Bowl mit Tofu, Quinoa und Gemüse	25
28.	Blaubeer-Mandel-Muffins mit Haferflocken	26
29.	Kürbisgewürz-Overnight-Oats mit Pekannüssen	27
30.	Vegane Breakfast Burrito bowl mit Tofu und Süßkartoffeln	27
31.	Kokos-Chia-Pudding mit Granatapfelkernen und Walnüssen	28
32.	Vegane French Toast mit Ahornsirup und Beeren	29
33.	Grünes Shakshuka mit Spinat, Kichererbsen und Tomaten	30
34.	Quinoa-Pfannkuchen mit Himbeeren und Kokosflocken	31
35.	Veganes Frühstückstaco mit Tofu-Rührei und Avocado	32
36.	Mango-Avocado-Smoothie mit Kokosmilch	32
37.	Overnight-Oats mit Erdnussbutter und Banane:	33
38.	Veganes Rührei-Bagel-Sandwich mit Spinat	33
39.	Leinsamen-Proteinpfannkuchen mit Beeren und Mandelbutter	34
40.	Veganes Frühstücksquinoa mit Apfel und Zimt	34
41.	Smoothie-Bowl mit Kiwi, Mango und Kokosraspeln	35
42.	**Vegane Frühstückswraps mit Avocado und Tomaten	35
43.	Erdnussbutter-Bananen-Sandwich auf Vollkornbrot	36
44.	Blaubeer-Mandel-Smoothie mit Hafermilch	36
45.	Vegane Frühstückspizza mit Gemüse und Cashewcreme	37
46.	Schokoladen-Chia-Pudding mit Himbeeren und Mandeln	37
47.	Vegane Frühstücks-Quesadilla mit Guacamole und Salsa	38

48.	. Kürbisgewürz-Pancakes mit Ahornsirup und Walnüssen	38
49.	Tofu-Frühstücks-Burrito mit schwarzen Bohnen und Paprika	39
50.	**Matcha-Banane-Smoothie-Bowl mit Granola und Kiwi:	39

## 4. Mittagessen

1.	vegane Gemüse-Lasagne mit Cashew-Creme	41
2.	vegane Sushi-Rollen mit Avocado und Gurke	42
3.	vegane Gemüse-Currywurst mit Pommes frites:	44
4.	vegane Gemüse-Quesadillas mit Guacamole und Salsa:	45
5.	vegane Pasta Primavera mit geröstetem Gemüse	47
6.	Vegane Gemüse-Pizza mit veganem Käse und Oliven	48
7.	Kürbis-Kokos-Curry mit Vollkornreis	49
8.	Vegane Gemüse-Tortilla-Suppe mit Avocado	50
9.	Vegane Jackfruit-Tacos mit Salsa und Limetten	51
10.	Gebackene Auberginen-Parmesan mit Tomatensauce	52
11.	Vegane Bohnen-Enchiladas mit Cashew-Creme	53
12.	Vegane Burritos mit gebackenem Süßkartoffel-Püree	54
13.	Gemüse-Curry-Pasteten mit Kartoffelpüree	55
14.	Vegane Sushi-Bowl mit Quinoa und Edamame	56
15.	Vegane Gemüse-Burritos mit Guacamole und Salsa	57
16.	Vegane Ramen mit gedämpftem Gemüse und Tofu	58
17.	Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und Tahini-Dressing	59
18.	Vegane Gemüse-Quiche mit Vollkornkruste	60
19.	Vegane Bohnen-Tortilla-Casserole mit Cashew-Creme	61
20.	Vegane Gyros-Bowl mit gebackenen Kartoffelscheiben	62
21.	Vegane Zucchini-Nudeln mit Tomaten Basilikum Sauce	63
22.	Gemüse-Curry mit Kokosmilch und Kichererbsen	64
23.	Vegane Gemüse-Lasagne-Rollen mit Marinara-Sauce	65
24.	Vegane Gemüse-Bruschetta mit geröstetem Knoblauchbrot	66
25.	Vegane Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	67
26.	Vegane Kartoffel-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kichererbsen	68
27.	Vegane Gemüse-Tacos mit Avocado und Koriander	69
28.	Vegane Gemüse-Quinoa-Burger mit Avocado	70
29.	Vegane Blumenkohl-Steaks mit Knoblauch-Kartoffelpüree	72
30.	Vegane Gemüse-Pho-Suppe mit Reismudeln und Tofu	73
31.	Gemüse-Schwarze-Bohnen-Quesadillas mit Guacamole	74
32.	Vegane Gemüse-Currypasteten mit Kartoffelpüree	75
33.	Gemüsecurry mit Basmatireis	77
34.	Gebackene Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Salsa	79
35.	Gebackene Süßkartoffel mit veganem Bolognesen und Avocado	81
36.	vegane Avocado-Reissalat	81
37.	vegane Spätzle mit Pilz-Rahmsauce	83
38.	vegane Calzone	85
39.	vegane Flammkuchen	87
40.	vegane Kraut-Schupfnudeln	88
41.	vegane "gehackte" Blumenkohl-Bällchen	90
42.	vegane Gnocchi mit Pilz-Rahmsauce und Tofu	92
43.	veganes Omelett mit Krabben und Gurkendip	94
44.	vegane Kartoffelbällchen, die in Olivenöl gebacken	96
45.	vegane Wiener Kaiserschmarren mit Mandeln und Rosinen	97
46.	veganes fruchtiges Apfel-Rosinen-Risotto mit Zimt:	99
47.	Safranreis mit Fleischersatz	100
48.	vegane Bananen-Eintopf mit Spinat:	102

## 5. Kreative Snacks

1.	Gemügesticks (Karotten, Gurken, Paprika) mit Hummus	105
2.	Vegane Nachos mit Salsa und Guacamole	105
3.	Gebackene Zucchini-Chips mit Knoblauch-Dip	106
4.	Vegane Fruchtspieße mit geschmolzener dunkler Schokolade	107
5.	Gesunde Energy Balls mit Datteln, Nüssen und Kokosraspeln	107
6.	Gebackene Süßkartoffel-Fritten mit veganer Mayonnaise	108
7.	Edamame-Bohnen mit Meersalz	108
8.	Vegane Popcorn mit Hefeflocken und Paprikapulver	109
9.	Vegane Gemüse-Sushi-Rollen mit Sojasauce	109
10.	Vegane Fruchtleder-Rollen mit verschiedenen Früchten	110
11.	Geröstete Kichererbsen mit Gewürzen	111
12.	Vegane Mini-Pizzas mit Tomatensoße und Gemüsebelägen	112
13.	Gefrorene Trauben mit dunkler Schokolade überzogen	113
14.	Vegane Bananen-Schoko-Muffins	114
15.	Gemüse-Spieße mit mariniertem Tofu	115
16.	Vegane Käsestangen mit Blätterteig und veganem Käse	116
17.	Vegane Kokosnuss-Chips mit Zimt	116
18.	Geröstete Cashewnüsse mit Meersalz und Rosmarin	117
19.	Vegane Kürbis-Muffins mit Ahornsirup-Glasur	118
20.	Vegane Mini-Burger-Schieber mit eingelegten Gurken	119
21.	Vegane Gemüse-Spring Rolls mit Erdnusssdip	120
22.	Vegane Apfel-Zimt-Snackriegel	121
23.	Gebackene Kartoffel-Spalten mit würzigem Ketchup	122
24.	Vegane Spinat-Artischocken-Dip mit Tortilla-Chips	123
25.	Vegane Apfelringe mit Zimt und Mandelbutter	124
26.	Vegane Fruchtsmoothie-Popsicles	124
27.	Vegane Schokoladen-Bananen-Sushi	125
28.	Vegane Kokosnuss-Energie-Riegel mit Nüssen und Trockenfrüchten	125
29.	Vegane Gemüse-Tacos mit Avocado-Creme	126
30.	Vegane Antipasti-Platte mit Oliven, eingelegtem Gemüse und Baguette	127
31.	Vegane Gemüse-Chips (Rote Bete, Pastinake, Süßkartoffel) mit Dip	128
32.	Vegane Erdnussbutter-Cookies	129
33.	Vegane Wassermelonen-Popsicles	129
34.	Vegane Mini-Quiches mit Tofu und Gemüse	130
35.	Gebackene Avocado-Fritten mit Knoblauch-Dip	131
36.	Vegane Erdbeer-Bananen-Smoothie-Bowls	132
37.	Vegane Blaubeer-Muffins mit Streusel	133
38.	Vegane Guacamole mit Maischips	134
39.	Geröstete Sojabohnen mit Gewürzen	135
40.	Vegane Mini-Pancakes mit Ahornsirup	136
41.	Vegane Tomatensuppe mit gerösteten Kichererbsen-Croutons	137
42.	Vegane Gemüse-Dumplings mit Sojasauce	138
43.	Vegane Süßkartoffel-Pommes mit Sriracha-Mayo	139
44.	Vegane Kichererbsen-Salatwraps mit Avocado	140
45.	Vegane Zimt-Zucker-Donuts	141
46.	Vegane Erdnussbutter-Bananen-Sandwiches	142
47.	Vegane Brotstangen mit Olivenöl und Kräutern	142
48.	Vegane Tomaten-Basilikum-Bruschetta	143
49.	Vegane Mini-Crêpes mit frischen Beeren	144
50.	Vegane Gemüse-Crostini mit Basilikum-Pesto	145

## 6. Herzhaftes Abendessen

1.	Veganer Gemüse-Curry mit Basmatireis	147
2.	Vegane Gemüse-Pizza mit Pilzen, Paprika und Zwiebeln	148
3.	Tofu-Rührrei mit geröstetem Gemüse und Vollkornbrot	149
4.	Vegane bowl mit Quinoa, geröstetem Gemüse und Hummus	149
5.	Vegane Gemüse-Nudelpfanne mit Cashew-Creme:	150
6.	Vegane Burrito-Schüssel mit Reis, Bohnen und Avocado	151
7.	Gebatener Blumenkohlreis mit Tofu und Gemüse	151
8.	Vegane Gemüse-Lasagne mit Spinat und Cashew-Creme	152
9.	Vegane Gemüse-Tacos mit geröstetem Blumenkohl und Guacamole	153
10.	Gebackene Auberginen-Parmesan mit Tomatensauce	154
11.	Vegane Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch und Spinat	155
12.	Vegane Gemüse-Enchiladas mit Cashew-Creme und Salsa	156
13.	Veganer Gemüse-Burger mit gebackenen	157
14.	Vegane Gemüse-Quinoa-Schüssel mit Tahini-Dressing	158
15.	Vegane Gemüse-Pfannkuchen mit Tofu und Spinat	159
16.	Vegane Gemüse-Ramen-Suppe mit gedämpftem Tofu	160
17.	Vegane Gemüse-Pie mit Vollkornkruste	161
18.	Vegane Jackfruit-Tacos mit gerösteten Süßkartoffelwürfeln	162
19.	Vegane Gemüse-Currypasteten mit Kartoffelpüree	163
20.	Vegane Gemüse-Burritos mit gebackenem Süßkartoffel-Püree	163
21.	Vegane Gemüse-Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sauce	164
22.	Vegane Gemüse-Burrito-Bowls mit Quinoa und Avocado	165
23.	Vegane Gemüse-Linsen-Suppe mit Vollkornbrot	166
24.	Vegane Gemüse-Bolognese mit Vollkornnudeln	166
25.	Veganer Gemüse-Burrito mit geröstetem Blumenkohl und Guacamole:	167
26.	Vegane Gemüse-Quiche mit Blätterteig und Tofu	168
27.	Veganes Gemüse-Pilz-Risotto mit Spinat	168
28.	Vegane Gemüse-Pho-Suppe mit Reismudeln und Tofu:	169
29.	Vegane Gemüse-Currypasteten mit Kartoffelpüree	170
30.	Vegane Gemüse-Chili mit Quinoa und Avocado	171
31.	Vegane Gemüse-Tortilla-Suppe mit Avocado	172
32.	Vegane Gemüse-Burrito-Bowls mit schwarzen Bohnen und Avocado	172
33.	Vegane Gemüse-Pilz-Stroganoff mit Reis	173
34.	Vegane Gemüse-Pizza mit veganem Käse und Oliven	173
35.	Vegane Gemüse-Spargel-Tofu-Rührrei-Pizza	174
36.	Vegane Gemüse-Linsen-Curry mit Vollkornreis	174
37.	Vegane Gemüse-Burger mit Süßkartoffelpommes	175
38.	Vegane Gemüse-Pasta mit Pesto und Tomaten	175
39.	Vegane Gemüse-Bruschetta mit geröstetem Knoblauchbrot	176
40.	Vegane Gemüse-Quinoa-Pfanne mit schwarzen Bohnen und Avocado	176
41.	Vegane Gemüse-Kokos-Curry mit Reismudeln	177
42.	Vegane Gemüse-Salatwraps mit Hummus und Avocado	177
43.	Vegane Gemüse-Tacos mit gerösteten Süßkartoffelwürfeln und Avocado	178
44.	Vegane Gemüse-Pasta mit Tomaten und Oliven	178
45.	Vegane Gemüse-Pilz-Quinoa-Pfanne mit Tahini-Dressing	179
46.	Vegane Gemüse-Burritos mit schwarzen Bohnen und Avocado	179
47.	Vegane Gemüse-Thai-Curry mit Kokosmilch und Reis	180
48.	veganen Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf ohne Käse	180
49.	veganen Kohlrabi-Jackfruit-Auflauf	182
50.	leckere Gemüsesuppe mit Räuchertofu	184

## 7. BESONDERE ANLÄSSE SPEZIELL FÜR VEGANE TEENAGER:

1.	Vegane Mini-Pizzas mit verschiedenen Belägen	187
2.	Vegane Gemüse-Sushi-Rollen mit Sojasauce	187
3.	Vegane Spinat-Artischocken-Dip mit Tortilla-Chips	188
4.	Gebackene Süßkartoffel-Fritten mit veganer Mayo	188
5.	Vegane Mini-Burger-Schieber mit eingelegten Gurken:	189
6.	Vegane Antipasti-Platte mit Oliven, eingelegtem Gemüse und Baguette	189
7.	Vegane Nachos mit Salsa und Guacamole	
8.	Gefüllte Champignons mit Kräuter-Knoblauch-Brotkrumen	190
9.	Vegane Gemüse-Dumplings mit Sojasauce	190
10.	Vegane Spinat-Blätterteig-Schnecken mit Knoblauch-Dip	191

### - Festliche Hauptgerichte

1.	Vegane Pitz-Wellingtons mit Gemüsebeilage	193
2.	Vegane Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	193
3.	Gebatener Tofu mit Mango-Chili-Glasur und Reis:	194
4.	Vegane Blumenkohl-Steaks mit Knoblauch-Kartoffelpüree	194
5.	Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa und Gemüse	195:
6.	Vegane Gemüse-Tacos mit Avocado und Koriander	196
7.	Vegane Butternut-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kichererbsen-Croutons	197
8.	Vegane Jackfruit-BBQ-Sandwiches mit Coleslaw	197
9.	Vegane Gemüse-Lasagne mit Cashew-Creme und Basilikum	199
10.		

### - Kreative Desserts für Feiern

1.	Vegane Schoko-Bananen-Popsicles mit Nüssen und Kokosraspeln	201
2.	Vegane Erdbeer-Cheesecake-Bites mit Schokoladenüberzug	202
3.	Vegane Schokoladen-Mousse-Törtchen mit Beeren	203
4.	Vegane Peanut-Butter-Cups mit dunkler Schokolade	203
5.	Vegane Apfel-Zimt-Crumble mit Vanille-Eis	204
6.	Vegane Kokosnuss-Energy-Balls mit Trockenfrüchten	205
7.	Vegane Schoko-Chia-Pudding-Parfaits mit Früchten:	206
8.	Vegane Himbeer-Schoko-Cupcakes mit Vanille-Frosting	207
9.	Vegane Kokosnuss-Creme-Torte mit Beeren:	208
10.	Vegane Mango-Tiramisu-Schalen mit Kaffee-Likör	209

## 8. Zusätzliche Tipps und Tricks

- Resteverwertungstipps
- Essen unterwegs: Snackideen für Schule und Ausflüge
- Veganes Essen mit Freunden und Familie teilen
- Organisationen und Communities für vegane Teenager

## 9. Schlusswort

## **Einleitung:**

In einer Welt, in der unsere Ernährung einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und die Umwelt hat, gewinnt veganes Kochen zunehmend an Bedeutung. Doch warum ist veganes Kochen wichtig, besonders für Teenager? In diesem Buch wollen wir gemeinsam erkunden, welche Vorteile eine vegane Ernährung bieten kann und wie wir als Teenager durch einfache und leckere Rezepte einen positiven Beitrag für unsere Gesundheit und die Umwelt leisten können.

### **\*\*Warum veganes Kochen wichtig ist: \*\***

Eine vegane Ernährung kann nicht nur dazu beitragen, Tierleid zu vermeiden, sondern auch unsere Gesundheit unterstützen. Studien zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und bestimmte Krebsarten reduzieren kann. Zudem leistet eine vegane Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz, da sie weniger Ressourcen wie Wasser und Land verbraucht und die Treibhausgasemissionen verringert.

### **\*\*Tipps zur veganen Ernährung für Teenager: \*\***

Als Teenager kann der Übergang zu einer veganen Ernährung zunächst herausfordernd erscheinen. Doch mit ein paar Tipps und Tricks wird dieser Schritt leichter. Von der Auswahl der richtigen Lebensmittel im Supermarkt bis hin zur Zubereitung einfacher und leckerer Mahlzeiten zu Hause, werden wir in diesem Buch gemeinsam Wege finden, wie wir uns gesund und ausgewogen vegan ernähren können.

Lasst uns gemeinsam die Welt des veganen Kochens entdecken und gemeinsam Schritt für Schritt lernen, wie wir durch unsere Ernährung einen positiven Beitrag für uns selbst und die Umwelt leisten können.

## **\*\*Vegan werden: Der Einstieg\*\***

Der Einstieg in eine vegane Ernährung kann zunächst überwältigend wirken, aber mit den richtigen Informationen und Werkzeugen wird dieser Schritt leichter. In diesem Kapitel werden wir die Grundlagen der veganen Ernährung kennenlernen, Einkaufstipps für vegane Zutaten erhalten und die ideale Küchenausstattung für angehende vegane Köche erkunden.

## **\*\*Grundlagen der veganen Ernährung\*\***

Eine vegane Ernährung basiert ausschließlich auf pflanzlichen Lebensmitteln und verzichtet auf alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig. Durch eine vielfältige Auswahl an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Getreide können alle Nährstoffe, die der Körper benötigt, auf pflanzlicher Basis gedeckt werden. Wichtig ist es, auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten zu achten, um alle wichtigen Nährstoffe wie Protein, Eisen, Calcium, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren zu erhalten.

## **\*\*Einkaufstipps für vegane Zutaten\*\***

Beim Einkauf veganer Zutaten ist es hilfreich, sich vorab über vegane Alternativen zu informieren. Viele Supermärkte bieten mittlerweile eine große Auswahl an veganen Produkten an, darunter vegane Milchalternativen, Fleischersatzprodukte, Tofu, und vieles mehr. Beim Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln lohnt es sich, die Zutatenliste zu überprüfen, um sicherzustellen, dass keine tierischen Produkte enthalten sind. Zudem können lokale Bauernmärkte und Bioläden eine gute Quelle für frisches Obst, Gemüse und andere vegane Produkte sein.



## **\*\*Küchenausstattung für angehende vegane Köche\*\***

Um erfolgreich in der veganen Küche zu sein, benötigt man keine ausgefallene Ausstattung, sondern lediglich einige grundlegende Werkzeuge. Dazu gehören unter anderem ein scharfes Kochmesser, Schneidebretter, Töpfe und Pfannen in verschiedenen Größen, ein Mixer oder Blender, ein Sieb, eine Reibe, ein Dampfgarer und ein Backblech. Mit dieser Grundausstattung bist du bestens gerüstet, um kreative und köstliche vegane Gerichte zuzubereiten.

Mit diesem Wissen und den richtigen Werkzeugen ausgestattet, kannst du erfolgreich in die Welt der veganen Ernährung eintauchen und deine kulinarische Reise beginnen.



## **FRÜHSTÜCKSGERICHTE:**

## **1. \*\*Vegane Obstsalat mit frischen Beeren und Nüssen:**

- 2 Tassen gemischte frische Beeren (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse)
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Ahornsirup, Agavensirup)
- Die Beeren waschen und gegebenenfalls klein schneiden.
- Die Nüsse grob hacken.
- Die Beeren und Nüsse in einer Schüssel vermischen und nach Belieben süßen.

## **2. Acai-Bowl mit Granola und geschnittenem Obst:**

- 2 gefrorene Acai-Pakete (oder Acai-Pulver nach Anleitung)
- 1/2 Tasse pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch)
- 1 Banane, geschnitten
- 1/2 Tasse Granola
- Geschnittenes Obst nach Wahl (z. B. Erdbeeren, Bananen, Ananas)
- Die gefrorenen Acai-Pakete, pflanzliche Milch und die geschnittene Banane in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Die Acai-Mischung in eine Schüssel geben und mit Granola und geschnittenem Obst garnieren.

### **3. Veganer Joghurt mit Chiasamen und gehackten Nüssen:**

- 1 Becher veganer Joghurt (z. B. Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt)
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse)
- Den veganen Joghurt in eine Schüssel geben.
- Die Chiasamen und gehackten Nüsse über den Joghurt streuen und gut vermischen.

### **4. \*\*Avocado-Toast mit Tomatenscheiben und Rucola: \*\***

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- Eine Handvoll Rucola
- Optional: Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Würzen
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
- Das Fruchtfleisch der Avocado auf die Vollkornbrotscheiben streichen.
- Die Tomatenscheiben und Rucola auf den Avocado-Toast legen.
- Nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

## **5. Vegane Pancakes mit Ahornsirup und Bananenscheiben:**

- 1 Tasse Mehl (z. B. Vollkornmehl oder Weizenmehl)
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Zucker (optional)
- Eine Prise Salz
- 1 Tasse pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- Ahornsirup zum Servieren
- 1-2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
- Pflanzliche Milch und Pflanzenöl hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig portionsweise in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
- Die Pancakes mit Ahornsirup und Bananenscheiben servieren.

## **6. Smoothie-Bowl mit Spinat, Banane und Mandelmilch:**

- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Mandelmilch
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Agavensirup, Datteln)
- Toppings nach Wahl (z. B. frische Früchte, Nüsse, Samen, Kokosraspeln)
- Den frischen Spinat, die Banane und die Mandelmilch in einem Mixer zu einer glatten Masse mixen.
- Die Smoothie-Mischung in eine Schüssel gießen und mit den gewünschten Toppings garnieren.

## **7. Gebackene Haferflocken mit Äpfeln und Zimt:**

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Äpfel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Tassen pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch)
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Ahornsirup, brauner Zucker)
- Die Haferflocken, Äpfel, Zimt und pflanzliche Milch in einer Backform vermischen.
- Bei 180°C (350°F) für etwa 25-30 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberseite goldbraun ist.

## **8. \*\*Quinoa-Porridge mit Kokosmilch und Mango:**

- 1/2 Tasse Quinoa (roh)
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 reife Mango, gewürfelt
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Agavensirup, Datteln)
- Toppings nach Wahl (z. B. frische Früchte, Nüsse, Kokosraspeln)
- Die Quinoa in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser kochen, bis er weich ist und das Wasser aufgesogen hat.
- Die gekochte Quinoa mit Kokosmilch und Süßungsmittel nach Geschmack vermischen und kurz erhitzen.
- Die Quinoa-Porridge in eine Schüssel geben und mit gewürfelter Mango und anderen Toppings garnieren.

## **9. \*\*Chia-Pudding mit Kokosraspeln und Beeren:**

- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch, Kokosmilch)
- 1 Esslöffel Kokosraspeln
- Frische Beeren zum Garnieren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Ahornsirup, Agavensirup)
- Die Chiasamen, pflanzliche Milch und Kokosraspeln in einem Behälter vermischen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Den Chia-Pudding in eine Schüssel geben und mit frischen Beeren garnieren.



## **10. Tofu-Rührei mit Gemüse und Vollkornbrot:**

- 200g fester Tofu
- Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Zwiebeln, Spinat)
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Kurkuma, Paprikapulver, Knoblauchpulver)
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Den Tofu zerbröseln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Das gewünschte Gemüse hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Das Tofu-Rührei auf die Vollkornbrotscheiben verteilen und servieren.

## **11. Veganes Müsli mit Sojajoghurt und Trockenfrüchten:**

- 1 Tasse Müsli (z. B. Haferflocken, Nüsse, Samen)
- 1 Becher Sojajoghurt
- Eine Handvoll Trockenfrüchte (z. B. Rosinen, Cranberries, Aprikosen)
- Optional: Süßungsmittel nach Geschmack (z. B. Ahornsirup, Agavensirup)
- Das Müsli in eine Schüssel geben und den Sojajoghurt darüber gießen.
- Die Trockenfrüchte hinzufügen und nach Belieben süßen.

## **12. Süßkartoffel-Toast mit Erdnussbutter und Bananenscheiben:**

- 1 Süßkartoffel, in dünne Scheiben geschnitten
- Erdnussbutter (oder eine andere Nussbutter) nach Bedarf
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- Die Süßkartoffelscheiben in einem Toaster oder im Ofen rösten, bis sie weich sind.
- Die gerösteten Süßkartoffelscheiben mit Erdnussbutter bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

## **13. \*\*Veganer Frühstücksburrito mit Bohnen und Avocado:**

- 2 große Tortillas oder Wraps
- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- Optional: Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Zwiebeln, Spinat)
- Tortillas oder Wraps nach Packungsanweisung erwärmen.
- Die Tortillas mit den schwarzen Bohnen, Avocadoscheiben und optionalen Gemüsebelägen belegen.
- Die Tortillas fest einrollen und optional in einer Pfanne erwärmen, bis sie leicht gebräunt sind.

#### **14. \*\*Hirsebrei mit Zimt, Rosinen und Mandelmilch: \*\***

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1/4 Tasse Rosinen
- 1 Teelöffel Zimt
- Die Hirse und Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und die Rosinen und Zimt hinzufügen.
- Die Hirse unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie weich und cremig ist.

#### **15. Veganes Frühstücks-Sandwich mit Räuchertofu und Spinat:**

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200g Räuchertofu, in dünnen Scheiben
- Eine Handvoll frischer Spinat
- Optional: Avocadoscheiben, Tomatenscheiben, vegane Mayonnaise
- Die Räuchertofuscheiben in einer Pfanne anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Vollkornbrotsscheiben mit Räuchertofu, frischem Spinat und optionalen Belägen belegen.
- Die Sandwiches zusammenklappen und servieren. Genießen Sie diese köstlichen veganen Frühstücksgerichte!

## **16. \*\*Kokosmilchreis mit Mango würfeln und Kokoschips:**

- 1 Tasse Jasminreis
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 reife Mango, gewürfelt
- Kokoschips zum Garnieren
- Den Jasminreis mit der Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und den Reis köcheln lassen, bis er weich und cremig ist.
- Den gekochten Kokosmilchreis mit Mangowürfeln und Kokoschips garnieren.

## **17. \*\*Grüner Smoothie mit Spinat, Ananas und Ingwer: \*\***

- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Tasse Ananasstücke (frisch oder gefroren)
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, geschält und gehackt
- 1 Tasse Wasser oder Kokoswasser
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen.

## **18. \*\*Quinoa-Salat mit Avocado und Tomaten: \*\***

- 1/2 Tasse Quinoa (roh)
- 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt
- Saft einer Zitrone
- Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
- Die gekühlte Quinoa mit Avocado, Tomate, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

## **19. \*\*Veganer Frühstückssalat mit Gemüse und Hummus:**

- Gemischtes Gemüse nach Wahl (z. B. Blattsalat, Gurken, Paprika, Tomaten)
- Hummus nach Geschmack
- Optional: Sprossen, gehackte Nüsse, Samen
- Das Gemüse waschen und klein schneiden.
- Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit Hummus beträufeln.
- Nach Belieben mit Sprossen, gehackten Nüssen und Samen garnieren.

## **20. Vollkornbagel mit veganem Frischkäse und Gurkenscheiben:**

- 1 Vollkornbagel
- Veganer Frischkäse nach Geschmack
- Ein paar dünne Gurkenscheiben
- Den Vollkornbagel halbieren und toasten.
- Die Innenseiten des Bagels großzügig mit veganem Frischkäse bestreichen.
- Die Gurkenscheiben auf eine Hälfte des Bagels legen und die andere Hälfte daraufsetzen.

## **21. \*\*Baked Beans auf Vollkornbrot mit Avocado: \*\***

- 1 Dose Baked Beans in Tomatensauce
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- Die Baked Beans in einem Topf erhitzen.
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
- Die Avocado auf die Vollkornbrotscheiben streichen.
- Die warmen Baked Beans über die Avocado auf dem Vollkornbrot geben.