

Ein Rezept-Buch

Das Kollektiv

May 8, 2023

Contents

1 Frühstück	1
Miriam's Hummus	2
Miriam's gesunde Waffeln	4
2 Warmes	5
Miriams pürierte Gemüsesuppe	6
Chris's Quinoapfanne	7
3 Nachmittag Snack	8
Mandelmilch & Mandel-Schoko-Bällchen Basisrezept	9

1 Frühstück

Miriam's Hummus

- 🕒 30 min
- 🍽️ 12 Portionen
- 📄 Miriam Kraus

Hummusbrot ist das beste Brot!

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben
- 2 Mixen in Schritten:
 - 30 Sekunden auf Stufe 6
 - 30 Sekunden auf Stufe 8
 - 15 Sekunden auf Stufe 9
 - 15 Sekunden auf Stufe 10

Zutaten

- | | |
|---------------|--|
| 2 Dosen(265g) | Kichererbsen, ca. Flüssigkeit einer Dose |
| 2 Esslöffel | Tahin |
| 1 | Zitrone |
| 2 Teelöffel | Salz |
| 1 Teelöffel | Koriander, gemahlen |
| 1 Teelöffel | Paprikapulver |
| 1 Teelöffel | Kreuzkümmel |
| 1 Teelöffel | Frish gehackter Knoblauch |
| 35 g | Olivöl |

Tipps

- Box zum Abfüllen bereit stellen und Tahini-Löffel darin ablegen
- Tahini mit zwei Löffeln entnehmen
- Menge an Öl kann abhängig von den Kichererbsen variieren, solange zwischen mixen und Ölzugabe wechseln bis gewünschte sämige Konsistenz erreicht wurde. Wenn man kein Aquafaba rein machen möchte, dann alternativ 25g mehr Öl oder Wasser zugeben.

- *Ist nicht genug Öl beigefügt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt*
- *Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen*

Miriam's gesunde Waffeln

- 🕒 10 min
- 🍽 2 Portionen
- 📄 Miriam Kraus

Pumper-Porridge in Waffelform

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einem Mixtopf z.B. Thermomix zu einer homogenen Masse mischen.
- 2 In Waffeleisen rausbraten.

Zutaten

- 300 g Haferflocken
- 2 TL Leinsamen
- 1.5 TL Backpulver
- 150 g Pflanzlicher Joghurt
- 450 g Pflanzliche Milch
- 24 g Öl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanille
- 1 TL Zimt
- 3 EL Proteinpulver

Tipps

Joghurt-löffel von Chucky abschlecken lassen.

2 Warmes

Miriam's pürierte Gemüsesuppe

- 🕒 30 min
- 🍽️ 2 Portionen
- 📄 Miriam Kraus

Die richtige Konsistenz ist nur ein bisschen dünner als Pürree

Zubereitung

- 1 Zwiebel, Gemüse, Ingwer, Wasser, Salz, Pfeffer in den Thermomix geben
- 2 Mixtopfdeckel schließen
- 3 15 Min auf Stufe 'Varoma' und Kochlöffel im Thermomix kochen
- 4 Mandelmus zugeben
- 5 Suppe in Schritte pürieren
 - 20 Sekunden Stufe 4
 - 10 Sekunden Stufe 6
 - 10 Sekunden Stufe 8
 - 20 Sekunden Stufe 9
- 6 abschmecken

Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln, halbiert
- 400 g Gemüse in Stücken (TK oder frisch)
- 200 g Kartoffeln, geachtelt
- 10 g Ingwer
- 400 ml Wasser
- 1,5 EL Mandelmus
- 2 TL Salz
- 5 Prisen Pfeffer

Tipps

- Der Suppe insgesamt 600g Gemüse zufügen, je größer der Kartoffelanteil, desto stärkehaltiger und dickflüssiger (idealerweise Kartoffelanteil zwischen 25 und 50)
- Kartoffelalternative: Blumenkohl
- Gemüseoptionen: Brokkoli, Blumenkohl, Suppengemüse
- Alternative: 400g Kartoffeln und 200g Lauch

/hint Mit der Sojasoße muss man nicht sparsam sein

Chris's Quinoapfanne

- 🕒 30 min
- 🍽️ 2 Portionen
- 📄 Christian Weissmann

Eine vegane Abwandlung einer Quinoa-Hähnchen Pfanne.

Zubereitung

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße und Honig zu Marinade verrühren.
- 2 Fake Hähnchen klein schneiden und einige Stunden oder übernacht in Marinade einlegen.
- 3 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Grün der Zwiebeln für später zur Seite legen.
- 4 Fake Hähnchen anbraten und zur Seite stellen.
- 5 Weiße der Zwiebeln anbraten und das gewaschene und abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250ml Wasser aufgießen. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen
- 6 Möhren und Sahne untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße abschmecken und weitere 10 Minuten - oder bis Quinoa weich ist - köcheln lassen.
- 7 Fake Hähnchen und das zuvor geschnittene Grün der Frühlingszwiebel unterheben und kurz heiß werden lassen.

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 1 Stück Ingwer,
- Walnussgroß
- 2 EL Sojasauce
- 200 g Fake Hähnchen
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 250 g Quinoa
- 250 ml Wasser
- 200 ml Sojasahne
- 3 m.-große Möhren

Tipps

Eine Packung Fake Hähnchen ist normal genug

3 Nachmittag Snack

Mandelmilch & Mandel-Schoko-Bällchen

Basisrezept

 30 min

 Miriam

Frische Mandelmilch und Bällchen aus dem Pulp

Zubereitung

- 1 Die 4h-eingeweichten Mandeln (1/2 Tasse) mit 3 Datteln, 1 Prise Salz, 1 TL Vanilie und Wasser mixen
- 2 Mandelmilch von Mandelpulp trennen, Mandelmilch in ein Gefäß füllen und kühlend lagern
- 3 rohe Mandeln (1/2 Tasse) und entkernte Datteln (1 Tasse) im Mixer nach Geschmack zerkleinern (kernig bis eher fein)
- 4 Mandelpulp, Prise Salz, 1 TL Vanilie und 1/4 Tasse Kakao hinzugeben und vermengen
- 5 Masse in Bällchen rollen

Zutaten

1/2 Tasse	Mandeln, mind 4h eingeweicht
5 Tasse	Wasser
3	Datteln, entkernt (optional mit einweichen)
2 Prisen	Salz
2 TL	Vanilie
1/2 Tasse	Mandeln, roh
1 Tasse	Datteln, entkernt
1/4 Tasse	Kakaopulver

Tipps

Wenn keine Zeit zum Einweichen der Mandeln besteht, doppelte Menge an Mandeln verwenden

Wenn Bällchen-Teig nicht zusammenklebt, dann entweder mehr Mandelmehl oder Ahornsirup hinzufügen

Mandelbällchen optional in Kakao, Kokosflocken oder Hanfsamen rollen