

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Mittwoch

Kokos-Porridge-Bowl

- 80 g Haferflocken (Feinblatt)
- 1 TL Chiasamen
- 400–450 g Kokosdrink
- 35 g Agavendicksaft (optional)
- 20 g Kokoschips
- 125 g Himbeeren
- Heidelbeeren zum Bestreuen (optional)
- Kokosjoghurt (optional)

Wok-Gemüse mit knusprigem Tofu und Basmatireis

- 300 g Brokkoli
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 100 g Zwiebel
- 100 g Erbsenschoten
- 1 Zucchini
- 1 große rote Chilischote
- Sojasauce
- 1 EL Cashewkerne (ungesalzen)
- 1 TL dunkles Sesamöl
- 300 g fester Tofu
- Maisstärke
- 1 EL Sriracha
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- Sesam
- Frühlingszwiebeln
- Basmatireis

Hummus my way

- 650 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 5 EL Tahina (Sesampaste)
- Saft von Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise getrocknete, geräucherte Chilischoten
- TL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft

Basics die ich immer Zuhause habe:

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl (z.B.: Rapsöl)
- Olivenöl
- Zucker

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 