

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Donnerstag

Beeren-Granola

- 100 g blanchierte Mandeln
- 100 g Cashewkerne (ungesalzen)
- 100 g Walnüsse
- 100 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 100 g Haselnüsse (wenn möglich geschält)
- 1 Saft von Bio-Zitrone
- 30 g Agavendicksaft
- 1 (über-)reife Banane
- 1 Prise Salz
- 50 g Kokosflocken/-chips
- 1 EL Zimt gemahlen
- 30 g Erdbeeren und/oder Himbeeren (schockgefrostet)

Pita mit knusprigen Karotten

- 4 Pitabrote
- 4 mittelgroße Karotten
- 100 g geräucherter Tofu
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Sesamsamen
- ½ Eisbergsalat oder Salatherzen
- 2 EL Sojajoghurt
- 2 EL Hummus
- 1 EL Sriracha
- 1 EL Zitronensaft

Lo mein mit Gemüse

- 200 g Soba-Nudeln (Buchweizennudeln)
- 400 g fester oder extra fester Tofu
- 2 EL Speisestärke
- Sojasauce
- 100 g Pilze
- 1 große Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- ¼ Rotkraut
- 100 g Erbsenschoten
- 1 EL Reisweinessig
- 1-2 TL Sriracha
- Frühlingszwiebeln
- Sesam
- Rote Chili

Basics die ich immer Zuhause habe:

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

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 