

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Samstag

Veganer French Toast

- 3 EL Maisstärke
- 200 ml Mandelmilch
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ reife Banane
- 1 Msp. Kurkuma
- 2 Stk. Weißes Brot (ich habe dafür einen Tag altes, helles Dinkelbrot verwendet)
- 2 TL vegane Butter oder Kokosöl
- 2 EL veganer Frischkäse
- Himbeermarmelade
- Frische Himbeeren (optional)
- Ahornsirup

Glasierte Tofu-Steaks mit Bratkartoffeln und Salat

- 2 x Tofu (à 200 g)
- 100 ml Sojasauce
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Dijonsenf
- Bratkartoffeln
- 500 g mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salat aus geröstetem Wintergemüse und Ahorn-Senf-Dressing

- 2 Karotten
- ½ Knollensellerie
- ½ Kopf Weißkraut
- ½ Hokkaido-Kürbis
- Bio-Zitrone
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Ahornsirup
- 1 kleine Zehe Knoblauch (gepresst)
- Finish: Granatapfelkerne, gehackte Petersilie, veganer Feta (optional)

Basics die ich immer Zuhause habe:

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

mit Unterstützung von

gurkerl
.at 