Vegane Rezepte

Die vegane Ernährung erfordert eine völlig andere Herangehensweise beim Zubereiten von Speisen. Daher will ich hier ein paar gute und einfache Rezepte präsentieren, die ich selbst ausprobiert habe.

- Nudeln Bolognese
- Pfannkuchen

Rezepte ohne Milch und Ei - wie geht das?

Beispielsweise bei veganen Pfannkuchen muss Ei und Milch ersetzt werden.

- Mineralwasser macht veganen Teig schön leicht und fluffig.
- Gemahlenen Leinsamen dienen als Eiersatz und geben den Pfannkuchen Biss. Man muss sie nicht vorher einweichen, da der Teig flüssig genug ist, sodass sie ihre Bindekraft entfalten können.
- Die Milch kann einfach durch das vielfältige Angebot an pflanzliche Milch ersetzen. Meistens ist Hafermilch ideal, bei Pfannkuchen schmeckt aber Sojamilch einen Tick besser. Oft wird auch Mandelmilch verwendet.
- Statt Zucker kann Brauner Zucker oder Kokosblütenzucker geben vergleichbare Süße. Und wer will kann noch etwas Vanilleextrakt hinzufügen. Für herzhafte Pfannkuchen wird der Zuckerzusatz einfach weggelassen.

From:
https://wiki.joonet.de/ - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vegan&rev=1650363475

Last update: **2022/04/19 10:17**