



Mit Step-
by-Step-fotos

Einfach selber machen!

Aufstriche, Eingemachtes, Getränke & Co.



Stiftung
Warentest
test



Honig, Kokosblütensirup, Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft, Reissirup, Dattelsirup, Zuckerrübensirup, eingeweichte und pürierte Trockenfrüchte oder Fruchtmus (z. B. aus Banane, Mango, Maracuja oder Apfel).

Aromakicks:

Vor dem Backen zufügen:

Bio-Zitronenabrieb, Bio-Orangenabrieb, Kakaopulver, gemahlener Ingwer, gemahlener Kardamom, Kurkuma, Fenchelsamen, Rosmarin.

Nach dem Backen zufügen: Kakao-Nibs, weiße oder dunkle Schokostückchen, getrocknete Rosenblüten.

BUNTES FÜR DIE STULLE



Leicht 15–40 Min.



Ob Veganer oder nicht, manchmal muss etwas Abwechslung aufs Brot. Als Basis für die Aufstriche dienen hier Sonnenblumenkerne, Linsen, Kichererbsen und Cashewkerne, möglich sind aber auch Bohnen oder Süßlupinen, Macadamia- oder Walnusskerne. Und die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos. Wichtig für das Gelingen ist, dass Hülsenfrüchte vorab gegart und harte Kerne und Nüsse eingeweicht verwendet werden (siehe Nussmuss S. 100).

Gewürze, Gemüse und sogar die Basis können bei den folgenden Rezepten nach eigenen Wünschen angepasst werden, so lange das Verhältnis von trockenen zu feuchten Zutaten ähnlich bleibt. Bei Aufstrichen ist nahezu alles erlaubt.

AUF- STRICHE

Für je 1 Glas à 200 ml

Rote-Bete-Wasabi-Creme

- 75 g gegarte Kichererbsen
- 25 g Cashewkerne
- 75 g Rote Bete, gegart
- 1 TL geriebener Ingwer
- ½–1 TL Wasabipaste
- Ca. 2 TL Zitronensaft
- Ca. 1 TL Meersalz
- 1 TL Apfelessig

1 Kichererbsen und Cashewkerne im Blitzhacker pürieren. Rote Bete grob würfeln und zugeben. Den Ingwer mit Wasabi, Zitronensaft, Salz und Apfelessig zufügen.

2 Alles noch mal durchmixen und kräftig mit Salz, Wasabi und Zitronensaft abschmecken. In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Pro EL:

36 kcal, 1 g F, 3 g KH, 1 g B, 1 g E