



FRISCHEGENUSS DURCH DEN TAG

Juhuuu, das Warten hat sich gelohnt – der **Simply V Frischegenuss** ist da.

Die erste pflanzliche Quark-Alternative, die unglaublich lecker schmeckt und gleichzeitig reich an Mandelprotein ist. Nach langem Tüfteln haben wir es geschafft, dieses einzigartige Produkt für dich zu entwickeln. Und wir sind sicher, du wirst den Frischegenuss ebenso lieben wie wir – seinen frischen Geschmack, die cremige Konsistenz und seine vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten.

Eben genau wie richtiger Quark, nur pflanzlich, ohne Soja, Palmöl, Farb- und Konservierungsstoffe. Genieße ihn in den zwei leckeren Sorten "Cremig" und "Leicht".

Ob morgens im Müsli zusammen mit Obst, mittags als leckerer Dip zu Ofenkartoffeln oder abends mit Gemüsesticks – wir könnten ihn rund um die Uhr essen.

Unser absoluter Held und das neue Multitalent in der Küche ist er jetzt schon.

Zusammen mit Bloggern und Köchen haben wir all unsere Lieblingsrezepte aufgeschrieben, die du mit dem Frischegenuss zaubern kannst – angefangen bei Leibspeisen aus Kindheitstagen bis hin zu hippen Superfood-Ideen.

Getreu dem Motto: Mit dem Frischegenuss durch den Tag. All die vielen Möglichkeiten wollen wir mit dir teilen und so ist die Idee für dieses Kochbuch geboren.

Hier findest du alles für den perfekten Start in den Tag, Powersnacks für zwischendurch, leckere Hauptgerichte für mittags und abends, Proteinboost für Sportskanonen oder süße Versuchungen.

Lass dich inspirieren und verwöhnen, denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Wir wünschen dir schon jetzt guten Appetit!

Lass uns gerne teilhaben und verlinke uns mit #simplyvgenuss.

Liebe Grüße aus dem Allgäu, Caroline, Corinna, Bastian



INHALTS VERZEICHNIS



DEINE LECKEREN HAUPTGERICHTE

- 26 Karinas Blitz-Pizza mit Rucolapesto
- Annes Pilz-Flammkuchen
- Alex' Reiswraps mit Möhren-Frischecreme
- Karinas Dinkelwraps mit Kräutercreme und Kürbis
- Martins Erbsen-Zucchini-Quiche
- Alex' Kartoffelstrudel griechischer Art mit Tzatziki
- 38 Manuelas und Thomas' Wedges mit Sour Cream und Cocktailsoße
- 40 Alex' Backkartoffeln mit feuriger Mango-Radieschencreme
- Fabiennes Süßkartoffel-Toasts
- Annes Cannelloni al forno
- Alex' pflanzlicher Ofenkeeese
- Alex' frühlingshafte Frischeterrine



- **52** Alex' Schoko-Haselnuss-Proteinriegel
- Alex' Power-Shake mit Minze und Matcha-Tee
- Alex' Energyballs Black & White
- Manuelas und Thomas' Protein-Shakes
- Katharinas Tomatensalat Caprese
- Alex' Protein-Pancakes mit Knoblauch-Champignons
- Lenas Quark-Auflauf mit Äpfeln und Mohn
- Bastians Mango-Eis





DEIN PUSH FÜR ZWISCHENDURCH

Manuelas und Thomas' Gemüseröllchen mit Dip 70

Corinnas Paprika-Dip 72

Karinas Nachos mit grünem Dip und Rohkost 74

Katharinas Fladenbrot mit Hummus 76

Manuelas und Thomas' Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Dip 78 Manuelas und Thomas' Frischegenuss-Salat im Glas 80

Alex' Brokkolitaschen mit Basilikumcreme 82

Manuelas und Thomas' orientalische Bowl mit Couscous 84

Annes Mini-Langos mit grünen Erbsen 86

Manuelas und Thomas' Frucht-Shakes 88

Bastians herzhafte Muffins 90

DEINE SÜSSE AUSZEIT

Lenas Kokos-Kugeln

Manuelas und Thomas' Vanille-Eis

Lenas Tiramisu aus dem Glas

Kathis Granatapfelkern-Vanille-Creme im Glas

102 Kathis Haselnuss-Himbeer-Cupcakes

104 Manuelas und Thomas' fluffige Pancakes mit Frischegenuss-Creme

Fabiennes Zwetschgen-Knödel

Kathis Zitronen Limetten Frischegenuss Torte

Maries Raw Blueberry Cheezecake

Fabiennes Schoko Cheezecake

Christines klassischer Cheezecake mit Mürbeteig

Maries Russischer Zupfkuchen vom Blech

Maries Cheezecake mit Himbeeren





DIRKS FRISCHEGENUSS BROI





1 großer Brotlaib



20 Min. + 2,5 Std. Ruhezeit + 45 Min. Backen

Zutaten

350 g Dinkelmehl 250 g Simply V Frischegenuss Leicht 1½ TL Salz 110 ml Mandeldrink, lauwarm 15 g Hefe, frisch 1TL Zucker

Knuspriz, leicht und selbstzemacht!

Zubereitung

Mehl und Frischegenuss in eine Schüssel geben, Salz darüber streuen. Mandeldrink lauwarm erwärmen und die Hefe und den Zucker darin auflösen.

> 2 Die Hefe-Mischung zum Mehl geben und alles zu einem festen, elastischen Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

3 Den Teig mit etwas Mehl gut durchkneten und zu einem runden Laib formen. Einmal längs einschneiden, auf ein gefettetes und bemehltes Backblech legen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Pon Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze (Umluft 200°C) vorheizen.

5 Das Brot im Backofen 20 Minuten backen.



Dann die Hitze auf 180°C Ober- und Unterhitze (Umluft 160°C) herunterschalten und das Brot weitere 20-25 Minuten backen. Das Brot muss hohl klingen, wenn man es auf der Unterseite anklopft, sonst noch 5 bis 10 Minuten weiterbacken.



DIRKS TIPP:

"Für eine besonders leckere Kruste am "i an eine Besonaers leokore in Arabe and besten ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen (schon beim Vorheizen). Für einen pikanteren Geschmack noch 1TL Brotgewürz dazugeben."



PROTEIN BRÖTCHEN ALEX'









Zutaten

2 EL Kürbiskerne

220 g Dinkelvollkornmehl 80 g Lupinenmehl 1Pck. Backpulver ¾ TL Salz 300g Simply V Frischegenuss Leicht 2 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung

Mehlsorten mit Backpulver und Salz mischen.

Frischegenuss mit dem Öl glatt rühren und zur Mehlmischung geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.

> In 10 gleich große Stücke teilen und daraus Brötchen formen. Die Oberfläche der Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Kürbiskernen oder grobem Salz bestreuen. Bei 220 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten backen.





ANITAS PROTEIN PANCAKES







Zutaten

4 EL natives Kokosöl 200 g Simply V Frischegenuss Cremig 300 ml Wasser 3 EL Ahornsirup 2 TL Apfel-Balsamico 200 g Dinkelvollkornmehl 2 EL Stärke 2 TL Backpulver 1 Prise Salz 1Banane 1 Handvoll Heidelbeeren



Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist.

2 50 g Frischegenuss mit 300 ml Wasser verrühren und zu dem flüssigen Kokosöl geben.

3 Ahornsirup und Apfel-Balsamico dazugeben. Vorsichtig Mehl, Stärke, Backpulver und Salz unterrühren.

> Eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwa 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben. Von beiden Seiten bräunen lassen.

4 Aus der Pfanne nehmen, mit dem restlichen Frischegenuss bestreichen und mit den frischen Früchten belegen.









PROTEIN OFFELN MITSCHOKO-DIP



Zubereitung

Mehl mit Kokosblütenzucker, Backpulver und Vanilleextrakt in einer Schüssel verrühren. Den Frischegenuss sowie Mandeldrink unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Wer es noch fluffiger mag, kann eine reife Banane dazugeben.

Waffeleisen vorheizen und mit ½ TL Kokosöl einfetten. Jeweils 4–5 EL Teig hineinfüllen und solange backen, bis die Waffeln goldbraun sind.

P Den Frischegenuss mit Kakaopulver, Zimt und Ahornsirup vermischen und im Kühlschrank aufbewahren.

Fertige Waffeln mit dem Schoko-Dip, Kokosflocken und etwas Ahornsirup genießen.







Zutaten



100 g Simply V Frischegenuss Leicht

100 ml Mandeldrink 3 EL Chiasamen

1TL Erdnussmus

1/2 TL Agavendicksaft

80 g Johannisbeeren

(oder andere Früchte)

10 g Mandeln

Zubereitung

Frischegenuss und Mandeldrink zu einer glatten Masse verrühren.

> Chiasamen, Erdnussmus und Agavendicksaft hinzufügen und alles in ein Schraubglas oder eine Schüssel geben. Die Mischung abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Samen quellen.

Am nächsten Morgen kurz umrühren und mit Johannisbeeren und Mandeln toppen.



MANUELAS UND THOMAS' OVERNIGHT CO CATS











20 Min. + über Nacht ziehen lassen



Zubereitung

Zutaten für das Grundrezept miteinander vermischen. Entweder direkt in ein Glas füllen oder eine der Variationen ausprobieren. Dafür die jeweiligen Zutaten zum Grundrezept geben und die Oats in einem geschlossenen Glas über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit Overnight Oats startet ihr stressfrei in den Tag. Overnight Oats lassen sich super einfach und schnell am Vorabend zubereiten. Entweder klassisch oder aufgepimpt als Cake-Version.



Grundrezept für 1 Portion:

40 g Haferflocken, fein 1EL Leinsamen oder Chiasamen 1TL Hanfsamen 120 ml Haferdrink 2 EL Simply V Frischegenuss Cremig

Bananabread:

Grundrezept + 1 kleine Banane, zerdrückt 1/2 Handvoll Walnüsse 10 g dunkle Schokolade, gehackt

Brownie:

Grundrezept + 1EL Dattelsirup (oder Agavendicksaft) 1 kleine Banane, zerdrückt 15 g Mandeln, gehackt 1TL braunes Mandelmus

Himbeere:



Grundrezept + 1 kleine Möhre, geschält und fein geraspelt ½ Apfel, geraspelt 1TL Kokosflocken 1EL Dattelsirup (oder Agavendicksaft) 15 g Walnüsse, gehackt

Grundrezept + 150 g Himbeeren, gefroren 2 EL Agavendicksaft





CORINNAS

PINKE WAKE-UP

FRÜHSTÜCKSBOWL













Granola:

Zutaten

100 g Haferflocken 100 g Nüsse, gemischt

40 q Cranberries 3 EL Chiasamen 30 a Agavendicksaft 30 g Kokosfett

1EL Erdnusscreme





Zubereitung

Für das Granola den Backofen auf 180°C Oberund Unterhitze vorheizen und ein Backblech zur Seite legen. Haferflocken, Nüsse, Cranberries und die Chiasamen in eine Schüssel geben und etwas zerkleinern. Agavendicksaft, Kokosfett, Erdnusscreme und Zimt unterrühren und auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Für 8-12 Minuten goldbraun backen und danach abkühlen lassen.

> Für den Smoothie einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

> > 3 Alles in eine Schüssel geben und mit frischen Früchten und dem Granola dekorieren.







3

1TL Zimt Smoothie:

1Banane 200 g Himbeeren, gefroren 150 ml Mandeldrink 10 g Haferflocken 1TL Chiasamen

100 g Simply V Frischegenuss Leicht 10 q weißes Mandelmus







MIT FRISCHEGENUSS







Zutaten

200 g Simply V Frischegenuss Leicht 200 g pflanzlicher Joghurt 2 TL Dattelpaste 1Banane, gefroren 6 EL Haferflocken



Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam zu einer cremigen Masse pürieren und mit frischen Früchten, Samen und Granola belegen.

Mit einer Frühstücksbowl startest du fit und gesund in den Tag. Dank frischer Früchte sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Unser Rezept ist besonders cremig und dennoch leicht. Das Grundrezept kann nach Belieben verändert werden und sorgt für Abwechslung am Frühstückstisch. Je nach Saison, Lust und Laune variiert das Topping. Mixt zusammen, was euch schmeckt: sommerlich mit Beeren, exotisch mit Feigen oder regional mit Äpfeln.













KARINAS

BLITZ-PIZZA MITRUCGLAPESTO









Zutaten

200 g Simply V Frischegenuss Leicht 65 ml Rapsöl 260 g Mehl 8 g Backpulver 1 Prise Salz

Soße:

300 g passierte Tomaten je 1TL Kräuter, getrocknet (Basilikum, Oregano, Rosmarin) Salz, Pfeffer

Belag:

200 g Zucchini 200 g Tomaten 1 Handvoll Rucola 2-3 EL Simply V Pastagenuss Pinienkerne

Pesto:

50 g Rucola 10 q Basilikum 40 g Simply V Pastagenuss 20 g Pinienkerne 1Knoblauchzehe 50 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten mischen und einen glatten Teig daraus kneten. In 2 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst rund ausrollen.

> Zutaten für die Tomatensoße verrühren und auf die Pizzaböden streichen. Zucchini und die Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Pizza geben. Bei 200°C Ober- und Unterhitze für 12-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für das Pesto alle Zutaten mixen, bis es ein cremiges Pesto ergibt. Abschmecken - fertig!

> Sobald die Pizza fertig ist, den frischen Rucola darauf verteilen. Die Pizza noch mit dem Rucolapesto, etwas Pastagenuss und Pinienkernen verfeinern.





ANNES

PILZ SS FLAMMKUCHEN















Zutaten

1/2 Würfel Hefe 150 ml Wasser, lauwarm 300 g Mehl 1 Prise Salz ½ EL Zucker 1Zwiebel 4 Pilze

200 g Simply V Frischegenuss Cremig

Rosmarin, getrocknet 100 g Simply V Reibegenuss bei Bedarf: grünes Pesto

Zubereitung

Hefewürfel in lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker hinzufügen und alles zu einem Teig kneten. Teig für 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

> 2 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, Pilze putzen und alles in Scheiben schneiden.





3 Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.



Teig mit Frischegenuss bestreichen. Mit Zwiebeln, Pilzen und getrocknetem Rosmarin belegen. Reibegenuss über den Flammkuchen streuen und alles für 15-20 Minuten im Ofen backen.







ALEX'

REISURAPS

MIT MÖHREN-FRISCHECREME







4 Wraps





4 Reiswraps:

125 q Basmatireis 1/2 Bund glatte Petersilie 1 Handvoll frische Minze 1 Zitrone (den Saft davon) 150 g Erbsen, gefroren 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer 4 vegane Dinkel-/ oder Weizenwraps

50 g Mandelstifte

Möhren-Frischecreme:

200 g Simply V Frischegenuss Cremig

1EL Olivenöl

2 Möhren

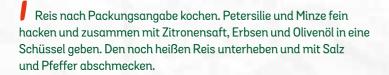
1Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer







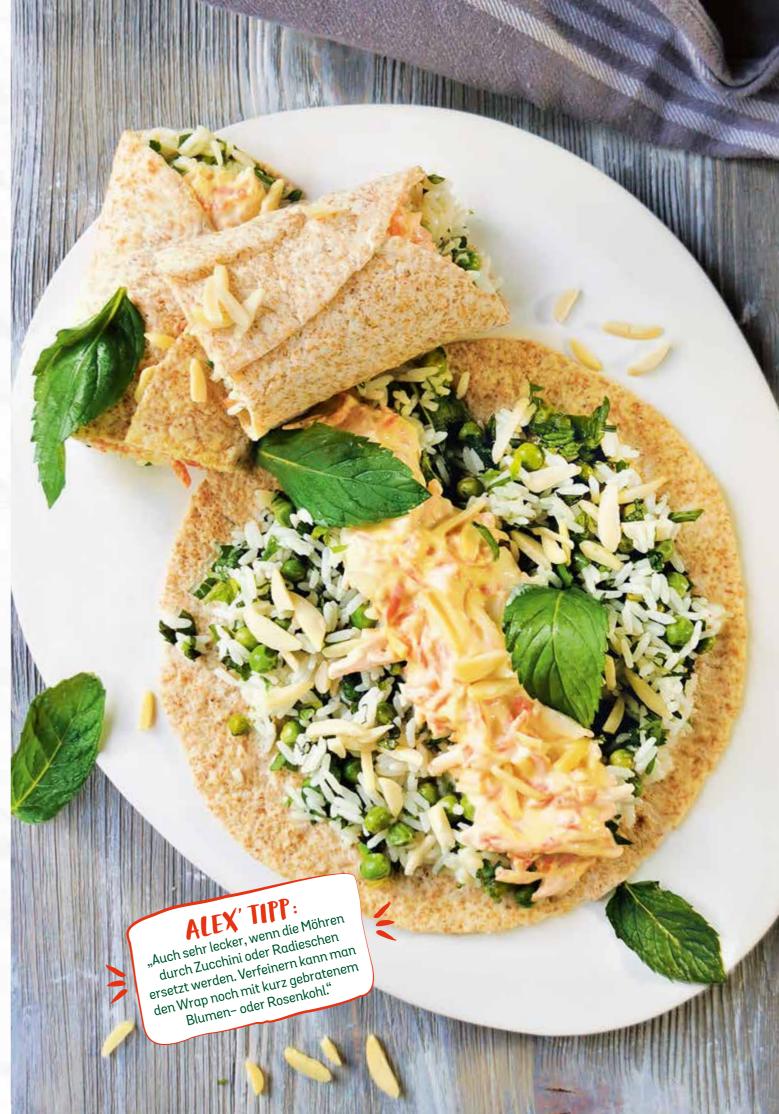


Für die Creme den Frischegenuss in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl glattrühren. Möhren grob raspeln, Knoblauch pressen und beides mit unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

> Je nach Vorliebe die Dinkel-/oder Weizenwraps leicht erwärmen. Dann in der Mitte der Wraps den Reis verteilen, darauf etwas Möhrenfrischecreme geben und mit Mandelstiften toppen. Einrollen und genießen.









MARTINS ERBSEN 2UCCHINI QUICHE

Zubereitung

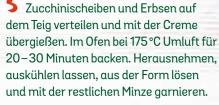
Für den Teig die Margarine in Stücke schneiden. 1TL Eiersatzpulver mit Mineralwasser verrühren. Margarine, Mehl, Eiersatz-Wasser-Mischung und Salz zu einem gleichmäßigen Teig kneten.

Für die Füllung die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 2 Stielen in dünne Streifen schneiden.

> Frischegenuss, Minze, 3 TL Eiersatzpulver und Hafercuisine verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Springform (Ø 26 cm) fetten. ¾ des Teiges auf dem Boden der Form ausrollen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen, diese an den Rand der Springform legen und nach oben hochdrücken, sodass ein Rand entsteht.

Zucchinischeiben und Erbsen auf









KARTOFFEL KARTOFFEL STRUDEL-

GRIECHISCHER ART MIT TZATZIKI





Zubereitung

Für den Strudel die Kartoffeln gründlich waschen, abtupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Salz dazugeben und für ca. 7 Minuten braten lassen, bis sie rundum schön angebräunt sind.



Blätterteig ausrollen und die Masse in der Mitte verteilen. Zunächst die kurzen Seiten ein wenig nach innen klappen und dann die beiden sich gegenüber liegenden Längsseiten überlappend umlegen. Mit einer Gabel vorsichtig die zusammengeklappten Stellen andrücken. Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Strudel damit einreiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen. Er ist fertig, wenn er goldbraun ist.

Für das Tzatziki die Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch mit der Küchenreibe grob reiben. Die Gurkenraspel mit einer großen Prise Salz in eine Schüssel geben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Frischegenuss mit Olivenöl und Zitronensaft glattrühren, Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasser der Gurkenraspel ausdrücken, wegschütten und die Gurken unter den Frischegenuss heben. Mit ein paar Tropfen Olivenöl und evtl. Gurkenscheiben anrichten.





35 Min.



Zutaten



Strudel: 700 g Bio Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Olivenöl

½ TL Salz

1Zwiebel, rot

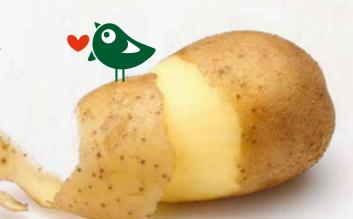
1EL Senf, scharf
je 2 TL Paprikapulver, edelsüß,

Oregano, Thymian

1 große Prise Pfeffer

1Pck. Blätterteig (vegan)

Tzatziki:
½ Salatgurke
200 g Simply V Frischegenuss Cremig
1EL Olivenöl
1 Spritzer frische Zitrone
2 Knoblauchzehen



MANUELAS UND THOMAS'

MIT SOUR CREAM & COCKTAILSOSSE













Wedges:

4 Kartoffeln 1 kleine Süßkartoffel (oder Hokkaidokürbis) 4 TL Olivenöl

Sour Cream & Cocktailsoße: 1Frühlingszwiebel

200 g Simply V Frischegenuss Cremig

150 g pflanzlicher Joghurt 3 EL Zucker

Saft einer halben Limette

2 EL Ketchup

Kartoffeln und Süßkartoffel waschen und vierteln. Mit Olivenöl und Salz vermischen.

2 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Die Süßkartoffel-Wedges brauchen nicht ganz so lange.

3 Für die Soßen die Frühlingszwiebel fein hacken und beiseitestellen. Frischegenuss, Joghurt, Zucker, Limettensaft und Salz miteinander vermischen.

Pie Creme auf 2 Schälchen aufteilen. Für die Sour Cream in das eine Schälchen die gehackte Frühlingszwiebel zugeben und unterrühren, für die Cocktail Soße in das andere Schälchen das Ketchup hinzufügen und unterrühren. Je nach Geschmack kann letztere noch mit etwas Balsamico verfeinert werden. Beide Soßen noch einmal abschmecken.



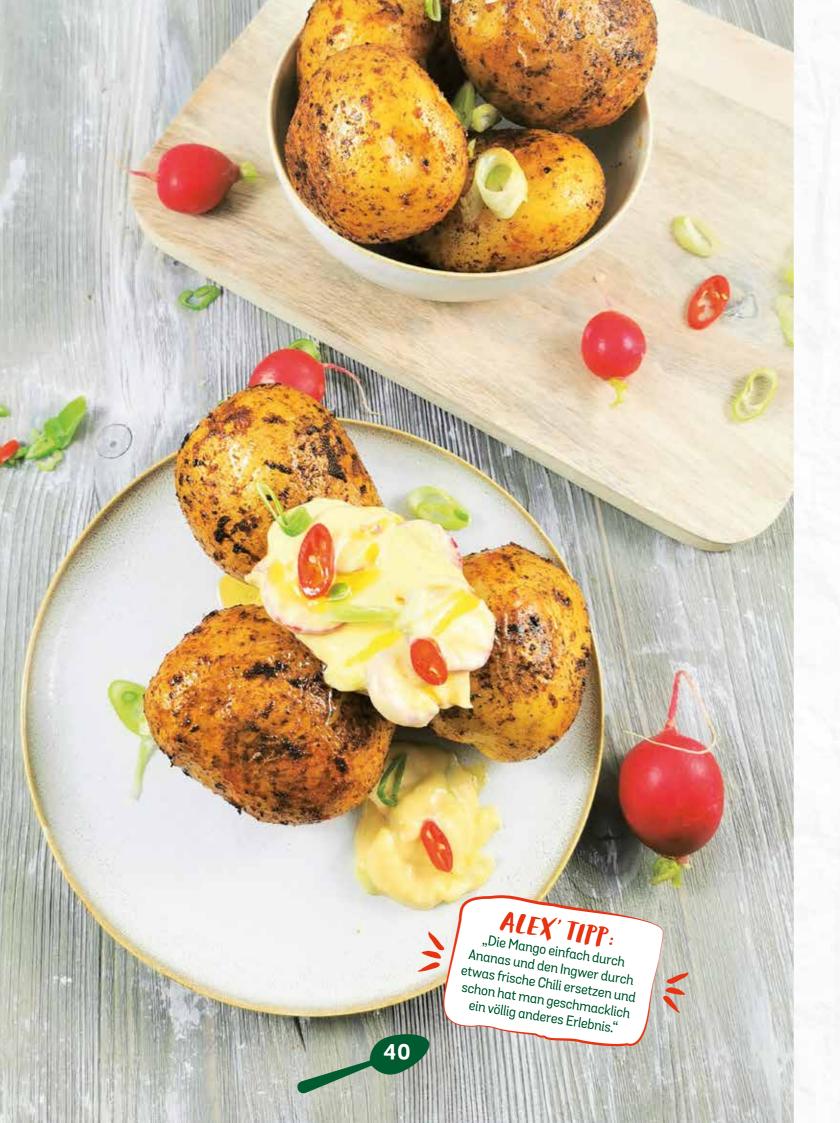


Zubereitung









ALEX' BACK KARTOFFELN MIT FEURIGER MANGO-RADIESCHENCREME

Zubereitung



Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Olivenöl mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer sowie Chilipaste glattrühren und über die Kartoffeln geben. Anschließend bei 220°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen für ca. 45 Minuten backen. Sehr große Kartoffeln können auch bis zu 1 Stunde im Ofen bleiben.

> Mango schälen und zusammen mit dem Frischegenuss, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben, pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Frühlingszwiebel, Radieschen und Chili in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden und unter die Creme heben.



Zutaten

Backkartoffeln:

4 große Backkartoffeln 3 EL Olivenöl 1TL Kreuzkümmel ½ TL Paprikapulver, edelsüß 1/2 TL Salz 1Prise Pfeffer 1TL milde Chilipaste oder Chilisoße

> Mango-Radieschencreme: ½ reife Mango

200 g Simply V Frischegenuss Cremig

1 daumengroßes Stück Ingwer ½ Zitrone (den Saft davon) 1EL Olivenöl Salz, Pfeffer 1Frühlingszwiebel 8 Radieschen 1 Chili, rot















Süßkartoffeln gründlich waschen und in circa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in das Öl pressen, vermengen und die Scheiben damit bepinseln. Mit Kreuzkümmel und Salz bestreuen. Die Scheiben für ca. 20 Minuten bei 200°C Oberund Unterhitze backen.

> Mango-Frischegenuss Creme: Das Mango Fruchtfleisch vom Kern lösen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse vermixen.

Frbsen-Minze Frischegenuss Creme: Die Erbsen 10 Minuten lang in kochendem Wasser garen. Anschließend abgießen und kurz auskühlen lassen. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse vermixen.

> Süße Frischegenuss Creme: Birne schälen und entkernen. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse vermixen.

5 Je einen Klecks Creme auf eine Süßkartoffelscheibe geben und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.







2 Port. 60 Min.

Süßkartoffel-Toasts:

2 kleine Süßkartoffeln

1Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1Prise Kreuzkümmel

1 Prise Salz

Mango-Frischegenuss Creme:

150 g Mango Fruchtfleisch

90 g Simply V Frischegenuss Cremig

1TL Currypulver

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Petersilie, frisch

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Erbsen-Minze-Frischegenuss Creme:

110 g Erbsen, gefroren

130 g Simply V Frischegenuss Cremig

1 Handvoll Minze, frisch

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Süße Frischegenuss Creme:

150 g Simply V Frischegenuss Cremig

3-4 EL frisches Pflaumenmus

20 g Agavendicksaft

1 Handvoll Mandeln















ANNES

CANNELLONI ALFORNO













Zutaten

1 große Zwiebel 1-2 Knoblauchzehen 300 g Tofu 2 EL Olivenöl 2 EL Tomatenmark 1EL Harissa 800 ml passierte Tomaten Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Rosmarin 2-3 EL Maismehl ca. 12 Cannelloni 200 g Simply V Frischegenuss Cremig 200 g Simply V Reibegenuss



Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehen pressen. Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Alles in einem Topf mit Olivenöl anbraten.

2 Tomatenmark und Harissa dazugeben und kurz mit anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen, kräftig würzen und alles für 20 Minuten köcheln lassen.

3 Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze

Maismehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Soße geben, kurz eindicken lassen und die Soße noch einmal abschmecken.

5 Etwas Soße auf dem Boden der Auflaufform verteilen und dann die Cannelloni mit der Tofu-Tomatensoße füllen und in die Form geben. Restliche Soße über den gefüllten Cannelloni verteilen, damit sie leicht bedeckt sind.

6 Auf die bedeckten Cannelloni den Frischegenuss streichen und mit Reibegenuss bestreuen.

Cannelloni-Auflauf für 30 Minuten im Ofen backen.





ALEX'

PFLANZLICHER OFEN KEESE









3 kleine Ofenförmchen



20 Min. + 25 Min. Backzeit + 2 Std. Vorbereitungszeit



Pfeffer

Zutaten

Cashewkerne für 2 Stunden in klarem Wasser einweichen. Wasser abgießen und die Kerne mit dem Frischegenuss, Knoblauch, Salz, Hefeflocken, Apfelessig, Olivenöl und dem Thymian zu einer feinen, cremigen Masse pürieren.

2 Backpapier zurechtschneiden, die Förmchen damit auskleiden und die Masse hineinfüllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 25 Minuten bei 170°C Umluft im Ofen backen. Anschließend etwas frischen Pfeffer darüber geben und heiß zu frischem Brot oder Gemüsesticks genießen.

Zubereitung

125 g Cashewkerne 200 g Simply V Frischegenuss Cremig 2 Knoblauchzehen 1TL Salz 3 EL Hefeflocken 2 EL Apfelessig 2 EL Olivenöl 3 Zweige frischer Thymian (die Blättchen davon)







FRÜHLINGSHAFTE COS FRISCHE ALEX' TERRINE







Zubereitung

Möhren gründlich waschen oder schälen, in feine Stifte schneiden und in köchelndem Salzwasser für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Kochwasser abgießen und Möhren kurz auskühlen lassen. Sahne steif schlagen und beiseitestellen.

> Frischegenuss mit Meerrettich und Olivenöl glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola, Schnittlauch sowie Dill fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit den abgekühlten Möhren und dem Frischegenuss vermengen. Schlagsahne ebenfalls vorsichtig unterheben.

Agar-Agar mit 100 ml Wasser zubereiten, ebenfalls zugeben und die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form geben. Im Kühlschrank für 1 Tag kalt stellen, damit die Terrine fest wird.

Zutaten

200 g Möhren

100 ml Wasser

200 ml pflanzliche Schlagsahne 200 g Simply V Frischegenuss Cremig 2 TL Meerrettich 1EL Olivenöl Salz, Pfeffer 40 g Rucola 1 Bund Schnittlauch 1 Bund Dill 1 Bio Zitrone (die Schale davon) 1Frühlingszwiebel 8g Agar-Agar



Schnittlauch





ALEX"

SCHOKO HASELNUSS PROTEINRIEGEL

einfach



12 Riegel



20 Min. + 20 Min. Backzeit

200 g Simply V Frischegenuss Leicht



Zutaten

3 EL Kakaopulver 50 ml Pflanzendrink

2 EL Ahornsirup

4 Datteln

75 g Lupinenmehl

50 g Haselnusskerne

100 g Haferflocken

2 EL Kakaonibs

30 g Leinsamen, geschrotet

30 g Aroniabeeren, getrocknet

Zubereitung

Frischegenuss mit dem Kakaopulver, Pflanzendrink und Ahornsirup glatt rühren. Anschließend Lupinenmehl und Leinsamen unterheben.

Haselnusskerne und Datteln grob hacken und zusammen mit den Haferflocken, Kakaonibs und Aroniabeeren unter die Masse heben. Je nach Geschmack noch nachsüßen. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, kräftig flach drücken und bei 170°C Umluft für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Nach dem Abkühlen in Riegel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.









ALEX'

POWER SHAKE MITMINZE & MATCHA-TEE









Zutaten

200 g Simply V Frischegenuss Leicht

1 Handvoll frische Minzeblätter

1TL Matcha-Tee

2 Bananen

2 gehäufte EL Hanfsamen, geschält

400 ml Haferdrink

(oder ein anderer Pflanzendrink)

40 g vegane Schokolade mit 80% Kakaoanteil



Zubereitung

Bis auf die Schokolade alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Shake pürieren.

Die Schokolade dazugeben und nochmals ganz kurz anmixen. Es sollten noch kleine Schokoladenstückchen enthalten sein.

Matcha-Tee ist ein traditionelles Getränk aus Japan, das in einem intensiven Grün leuchtet. Es ist ein zu Pulver vermahlener Grüntee, der als Superfood gefeiert wird. Matcha-Tee gilt bei regelmäßigem Verzehr als Munter-, Schlank- und Gesundmacher.









ENERGY **ALEX** BLACK & WHITE

Zubereitung Black





Vanilleschote der Länge nach halbieren. Das Mark mit einem Löffel oder Messerrücken herausschaben und in eine Schüssel geben. Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Frischegenuss, Mandelmus und Xucker in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Brei verrühren.

2 Dinkelflocken, Erdmandelmehl und Chiasamen mischen, zu dem Brei geben und gut miteinander vermengen. Die Masse probieren und je nach Geschmack nachsüßen.

3 Kakao- oder Trinkschokoladenpulver auf einen Teller geben.

4 Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 Kugeln formen und diese im Kakao wenden. Auf einen Teller legen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung White

Dinkelflocken mit 60 g Kokosmehl, Chiasamen und dem Xucker vermischen. Den Frischegenuss unterheben und zu einem glatten Teig verkneten. Die Masse probieren und je nach Geschmack nachsüßen. Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Frischegenuss dazugeben.

Die restlichen 20 g Kokosmehl auf einen Teller geben, aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 Kugeln formen und diese im Mehl wenden. Auf einen Teller legen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten

Black: 1 Vanilleschote 1 Banane

100 g Simply V Frischegenuss Leicht

25 g Mandelmus, weiß 1EL Xucker / Erythrit 100 g Dinkelflocken 80g Erdmandelmehl 10 g Chiasamen 1EL Kakaopulver

White:

80 g Dinkelflocken 80 g Kokosmehl 10 g Chiasamen

1½ EL Xucker / Erythrit 100 g Simply V Frischegenuss Leicht



MANUELAS UND THOMAS

PROJEM SHAKES



einfach



1 großer Shake



10 Min. + Einfrieren der Banane

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren, bis ein cremiger Shake entsteht.



Peanutbutter:

70 g Simply V Frischegenuss Leicht

1 Banane, gefroren

3 EL Haferflocken

200 ml Wasser

1-2 EL Peanutbutter

1EL Hanfsamen

THOMAS' TIPP:

"Wer keinen Hochleistungsmixer hat, schneidet die Banane vor dem Einfrieren am besten in kleine Stücke. So lässt sich alles leichter mixen."





70 g Simply V Frischegenuss Leicht

1/2 Banane, gefroren

120 g Erdbeeren

3 EL Haferflocken

200 ml Wasser

1EL Hanfsamen





Diese drei Shakes kommen ganz ohne Proteinpulver aus und liefern viele Proteine aufgrund ihrer Zutaten wie Hanfsamen, Peanutbutter oder Chiasamen.



Schoko-Minze:

70 g Simply V Frischegenuss Leicht

1Banane, gefroren

3 EL Haferflocken

200 ml Wasser

3 TL Kakao, ungesüßt

1Vanilleschote

30g Cashewmus

1EL Chiasamen optional frische Minze







TOMATENSALAT CAPRESE en



Mozzarella-Alternative:

2 EL Flohsamenschalen (über Nacht eingeweicht) 100 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)

100g Simply V Frischegenuss Cremig

1EL Hefeflocken

2 EL Zitronensaft

1 ordentliche Prise Salz und Pfeffer

Tomatensalat:

250 g Kirschtomaten

2 EL Balsamico, weiß

2 EL Olivenöl

1 Handvoll Basilikum, frisch

2 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer





30 Min. + 3 Std. kühlen + über Nacht einweichen

Zubereitung



Für die Mozzarella-Alternative die Flohsamenschalen in 200 ml Wasser einrühren. Die Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit frischem Wasser auffüllen. Beides über Nacht in den Kühlschrank stellen.

> 2 Am nächsten Tag die Cashewkerne abgießen und mit klarem Wasser abspülen.

> > Alle Zutaten für die Mozzarella-Alternative in einen Hochleistungsmixer geben und solange pürieren, bis eine cremige, recht feste Masse entsteht.

Masse dritteln und jedes Drittel auf ein ausreichend großes Stück Frischhaltefolie geben. Die Folie an allen Enden oben zusammennehmen und gut zudrehen.

5 Die Kugeln nun noch einmal für mind. 2–3 Stunden in den Kühlschrank legen.

Für den Tomatensalat die Kirschtomaten halbieren, mit Balsamico, Olivenöl und Basilikum in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 Kugel Mozzarella-Alternative in kleine Stückchen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen zum Salat geben.



ALEX" PROTEIN PANCAKES MIT KNOBLAUCH-

Zutaten





CHAMPIGNONS



6 Pancakes 30 Min. + 20 Min. Backzeit

Champignons:

400 g kleine Champignons

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl 1 Prise Salz

1Prise Pfeffer

Pancakes:

50 g Dinkelmehl

30 g Lupinenmehl

1EL Oregano, getrocknet

½ Pck. Backpulver

1 Prise Salz

150 ml Haferdrink

(oder ein anderer Pflanzendrink)

200 g Simply V Frischegenuss Cremig

1/2 Bund Petersilie

Sonnenblumenöl zum Braten



Zubereitung

Champignons säubern, in eine Auflaufform geben und den Knoblauch darüber pressen. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und gründlich miteinander vermengen. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 220°C Oberund Unterhitze für ca. 20 bis 25 Minuten backen.

> Für die Pancakes Dinkelmehl, Lupinenmehl, Oregano, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Haferdrink mit dem Rührgerät unterrühren. Frischegenuss dazugeben und solange rühren, bis der Teig keine Klümpchen mehr hat. Petersilie fein hacken und unterheben.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen.

> Pancakes und Pilze zusammen anrichten und heiß genießen.

















Zutaten



Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel den Frischegenuss mit Apfelmus, Mandeldrink und Ahornsirup vermischen. Hafermehl, Zimt, Mohn und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3 Den Teig in eine Auflaufform füllen, die Apfel-Streifen darauf verteilen und für 20-25 Minuten goldbraun backen.

Yzum Servieren mit 1TL Ahornsirup und ggf. Kokos-Eis anrichten.













MANUELAS UND THOMAS'

GEMUSE RÖLLCHEN MIT DIP











Zubereitung

Gurke gründlich waschen und 1 Möhre schälen. Danach mit dem Sparschäler der Länge nach Streifen abziehen.

2 Für die Füllung die 2. Möhre schälen und mit der Paprika, dem Rotkraut und je nach Vorliebe noch anderem Gemüse in Streifen schneiden.

3 Für den Dip Frischegenuss mit frischen Kräutern, Essig und Salz abschmecken.

Fine Scheibe Möhre und eine Scheibe Gurke überlappend aufeinander legen. Mit dem Frischegenuss-Dip bestreichen und die Gemüsesticks (mit ca. 3 cm Abstand zum Anfang) hineinlegen.

Den Anfang vorsichtig um die Sticks legen und zu einer Rolle formen.

6 Mit dem restlichen Dip in einem Schälchen servieren.

Keep rolling!

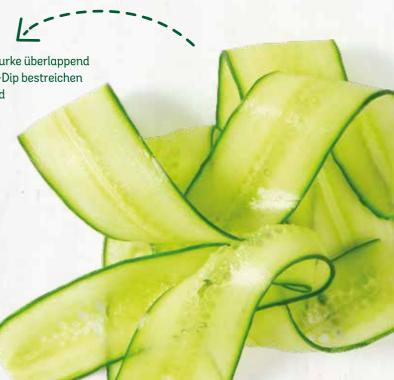


Röllchen:
1 Gurke
2 dicke Möhren
1 gelbe Paprika
etwas Rotkraut
optional anderes Gemüse

Dip:

200 g Simply V Frischegenuss Leicht

gehackte Kräuter 1EL weißer Balsamico Salz



CORINNAS

PAPRIKA DIP













Zutaten

1 Paprika, rot 1 Knoblauchzehe 100 g **Simply V Frischegenuss Cremig** 1 EL Olivenöl 1 EL Paprikapulver Salz, Pfeffer



Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) 15–20 Minuten rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken.

> Knoblauchzehe schälen und mit Frischegenuss, Olivenöl und Paprikapulver in einen Mixbecher geben.

Die Paprika häuten, zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.

5 Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.











NACHOS MIT GRÜNEM DIP UND ROHKOST

Rohkost:

z.B. Kohlrabi, Gurke,

Möhren, Salat,

Champignons

Zubereitung

noch etwas Wasser hinzugeben.

Paprika, Radieschen,

Für den Dip Frischegenuss, Erbsen, Kräuter, Wasser,

Zitronensaft und Gewürze in einen Mixer geben und zu

einer cremigen Masse pürieren. Falls der Dip zu fest ist,













Zutaten

Erbsendip:

200 g Simply V Frischegenuss 200 g Erbsen, frisch 2 EL Kräuter nach Wahl, frisch 50 ml Wasser ½ Zitrone (den Saft davon) Salz, Pfeffer Muskat

Nachos:

120 g Maismehl 75 g Weizenmehl 100 ml Wasser 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer Paprikapulver





KARINAS TIPP:

"Falls du keine frischen Erbsen findest, dann nimm gern Tiefkühlerbsen. Einfach kurz mit heißem Wasser übergießen und schon geht es los."







MANUELAS UND THOMAS'

ZUCCHINI WARTOFFER KARTOFFEL-PUFFER

MIT FRISCHEGENUSS-LIMETTEN DIP













Zubereitung

Für die Puffer die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Zucchini auch raspeln und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Zucchini gut einsalzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nach 10 Minuten mit den Händen fest ausdrücken.

Petersilie hacken und mit Frischegenuss, Gewürzen, Zucchini, Kartoffeln und 100 g Semmelbröseln gut vermischen.

Mit feuchten Händen Puffer formen, in den restlichen Semmelbröseln wenden und in heißem Öl anbraten.

Für den Dip alle Zutaten miteinander vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Kartoffel-Puffer sind eines unserer liebsten Mealprepgerichte. Sie schmecken sowohl warm als auch kalt sehr lecker und sind ideal für die Lunchbox.



Zutaten

Puffer:

500 g Kartoffeln, mehlig 350 g Zucchini 1 kleine Zwiebel 1Bund Petersilie

200 g Simply V Frischegenuss Cremig Je 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss

150 g Semmelbrösel 2 EL Öl

150 g Simply V Frischegenuss Cremig Zitronengras, getrocknet

Saft einer 1/2 Limette Salz, Pfeffer









BROKKOLI TASCHEN MIT BASILIKUM CREME



Basilikum waschen und zusammen mit dem Frischegenuss, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Röschen vom Brokkoli vom Strunk lösen, gut salzen und pfeffern und in Olivenöl für ca. 3 Minuten anbraten.

Blätterteig ausrollen, in ca. 15×15 cm große Quadrate schneiden und mit der Frischegenuss-Creme bestreichen. Den gebratenen Brokkoli auf die Creme geben, die 4 Ecken zur Mitte schlagen und leicht andrücken. Der Teig braucht nicht ganz geschlossen zu sein.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alles zusammen servieren und heiß oder kalt genießen.



30 Min. + 20 Min. Backzeit

Zutaten



GRIENTALISCHE BOVVL MIT COUSCOUS







Zutaten

Orientalische Bowl:

1 Kaffeetasse Couscous.

ungekocht

1Kaffeetasse Gemüsebrühe

Rotkraut

1/2 Avocado

1/2 Süßkartoffel Olivenöl

100 g Kichererbsen, gegart

Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz

2 EL Simply V Frischegenuss Cremig optional Oliven

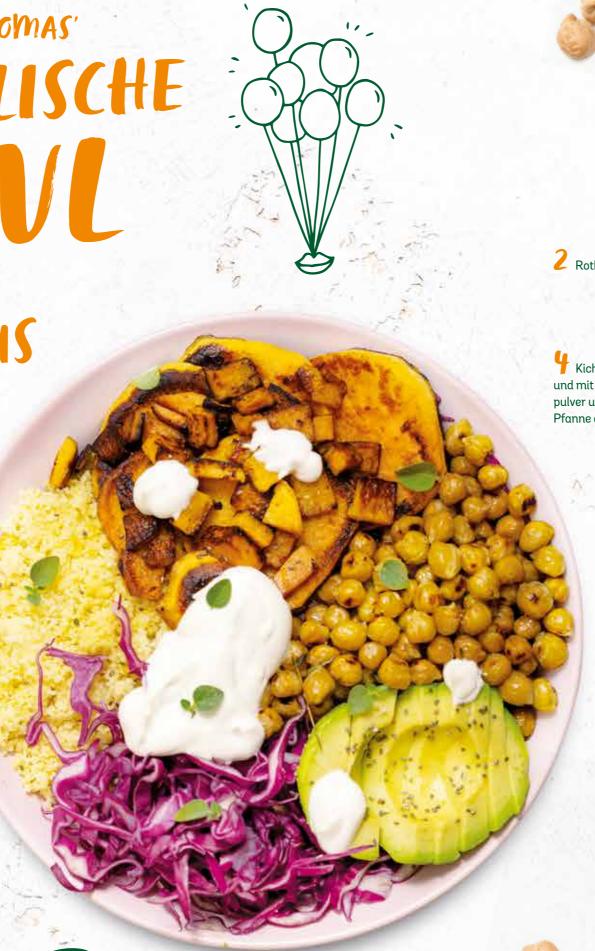
Dressing:

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

1TL Reissirup

Salz, Pfeffer





THOMAS'

Couscous mit Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.

2 Rotkraut und Avocado in Streifen schneiden.

3 Süßkartoffel schälen, klein schneiden, leicht salzen und in Olivenöl anbraten.

Kichererbsen abtropfen lassen, waschen und mit etwas Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz marinieren. In einer heißen Pfanne anbraten.

Alles in einer Schüssel anrichten.

Für das Dressing alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Dressing sowie zwei EL Frischegenuss über die Bowl geben.

Für eine gute Bowl braucht es nicht viel. Hauptsache bunt und lecker. Die Basis bilden gute Kohlenhydrate - also Quinoa, Couscous, Hirse oder Bulgur. Darauf kommen dann Vitamine in Form von Gemüse, Proteine (Hülsenfrüchte) und gute Fette in Form von Nüssen oder Avocado. Als Dressing empfehlen wir ein einfaches Dressing aus Essig, Öl und Gewürzen.



Tausendundeine Nacht!





FRUCHT OF SHAKES

















Zubereitung

Die Zutaten aus dem Grundrezept zusammen mit den Zutaten einer Variationsmöglichkeit in einem Hochleistungsmixer pürieren, bis ein cremiger Shake entsteht.

Variationsmöglichkeiten

Mango 1 kleine Mango Heidelbeer-Limette 100 g Heidelbeeren Saft einer ½ Limette Kiwi-Minze
1 große Kiwi
Minzeblätter
Saft einer ¼ Limette

Good to Know: Mit 2 Esslöffeln Haferflocken und Leinsamen ergänzt, sind die Fruchtshakes auch ein gutes, schnelles Frühstück.



Grundrezept für einen Shake:
50 g Simply V Frischegenuss Leicht
70 ml Wasser
Agavendicksaft
(Menge nach Geschmack)
Obst









HERZHAFIE MAINS HERZHAFIE MAIN

einfach







15 Min. + 30 Min. Backzeit



Zutaten

100 ml Mandeldrink

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
300 g Mehl
1 Pck. Backpulver
3 EL Oregano, getrocknet
100 g Simply V Reibegenuss
3 EL Apfelmus
½ TL Salz
etwas Pfeffer
130 g Margarine
200 g Simply V Frischegenuss Leicht

Zubereitung

Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden.

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben.
Oregano, Reibegenuss, Apfelmus, getrocknete Tomaten,
Salz und etwas Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.

Margarine, Frischegenuss und Mandeldrink mit einem Handrührgerät gut vermengen und zu dem restlichen Teig geben.

Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit Backpapier oder Papierförmchen auslegen, den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze (Umluft 180°C) ca. 30 Minuten backen.







KOKOS KUGELN









10 Min. + 30 Min. Kühlzeit

Zutaten

2 TL Kokosmus 200 g **Simply V Frischegenuss Cremig** 50 g Simply V Streichgenuss Cremig-Mild 2 EL weißes Mandelmus 3 EL Ahornsirup 15 g Proteinpulver 15 Mandeln 50 g Kokosflocken

Zubereitung

Das Kokosmus in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.

2 Frischegenuss mit Streichgenuss, Mandelmus, Kokosmus, Ahornsirup und Proteinpulver in eine Schüssel geben und cremig verrühren. Für 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Jeweils 1EL zu einer Kugel formen, eine Mandel hineindrücken und in den Kokosflocken wälzen. Für weitere 15 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Die reife Kokosnuss gehört mit durchschnittlich 2,5 Kilogramm zu den größten Früchten unserer Erde. Was nur wenige wissen – die Kokosnuss ist eine Steinfrucht, deren inneren Steinkern wir für gewöhnlich als die Kokosnuss vom Obststand kennen. Im Kern befinden sich das leckere Kokoswasser, das Fruchtfleisch und das nahrhafte Kernfleisch, aus dem das Kokosöl gewonnen wird.





LENAS TIRAMISUI AUS DEM GLAS





















Boden:

155g Simply V Frischegenuss Cremig

150 g Kokosjoghurt 4 TL Ahornsirup 3 TL Kokosöl 1TL Vanilleextrakt 1TL Zitronensaft 50 ml Espresso 2 EL Kakaopulver





In einer Schüssel Mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Vanilleextrakt miteinander vermischen. Mandeldrink und Öl hinzugeben und solange verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

In eine Backform füllen und für 10−15 Minuten goldbraun backen. Komplett abkühlen lassen.

> Für die Creme den Frischegenuss mit Kokosjoghurt, Ahornsirup, Kokosöl, Vanilleextrakt und Zitronensaft vermischen. Im Kühlschrank für 10 –15 Minuten kalt stellen.

> > 5 Den Kuchen in Stücke zerkleinern, damit er gut in die Gläser passt.

Zuerst den Kuchen, dann 1TL Espresso darüber träufeln, die Creme und eine weitere Kuchen- und Espresso-Schicht in die Gläser füllen.

> Mit Kakaopulver bestreuen und entweder sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.







GRANATAPFELKERN
VANILLE
CREYNE
IM GLAS

Zubereitung

Granatapfelkerne in einer separaten Schale mit Birkenzucker, Vanilleextrakt und Granatapfelsekt oder –saft mischen. Etwas Tonkabohnenabrieb hinzufügen und kurz ziehen lassen.

2 Drei Packungen Frischegenuss (z.B. 2× Leicht und 1× Cremig) in einer anderen Schale mischen, Birkenzucker und Vanilleextrakt hinzufügen und umrühren. Weiße Schokolade mit einer Käsereibe raspeln.

3 Schokoladenraspel in die Creme geben, ggf. 3 TL für die Dekoration aufheben.

In folgender Reihenfolge schichten:

3 TL Granatapfelkern-Schicht 3 EL Frischegenuss-Schicht 2 TL Granatapfelkern-Schicht etwas weißer Schokoladenabrieb



Zutaten

Granatapfelkern-Schicht:

300 g Granatapfelkerne, frisch oder tiefgekühlt
2 TL Birkenzucker (Xylit)
1 TL Vanilleextrakt
100 ml Granatapfelsekt oder Granatapfelsaft
etwas Tonkabohnenabrieb

Frischegenuss-Schicht: 600 g Simply V Frischegenuss (Cremig oder Leicht) 3 EL Birkenzucker (Xylit) 1TL Vanilleextrakt 80 g vegane weiße Schokolade

KATHIS HASELNUSS ... HIMBEER CUPCAKES





30 Min. + 40 Min. Kühl- und Backzeit



Zubereitung



Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Die trockenen Zutaten in beliebiger Reihenfolge vermengen. Nach und nach das Rapsöl und den Pflanzendrink hinzugeben. Mineralwasser beimengen und erneut kurz mixen.

3 Förmchen etwa ½ voll füllen, in die Mitte eine Himbeere setzen und leicht andrücken. Mit dem restlichen Teig auffüllen. Etwas Platz aussparen, da der Teig noch aufgeht.

4 Auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen. Nach der Backzeit im ausgeschalteten Ofen bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

5 Für die Creme die Margarine 3 Minuten schlagen. Frischegenuss und Puderzucker esslöffelweise hinzufügen und mixen. Nun das Päckchen Sahnefest hinzugeben, dies verhindert, dass Wasser austritt. Als letztes Vanilleextrakt und Tonkabohnenabrieb dazugeben. Creme für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

6 Creme in einen Spritzbeutel geben und die abgekühlten Cupcakes mit kreisförmigen Häubchen garnieren. Eine Himbeere in der Mitte platzieren und mit etwas Haselnusskrokant- oder gehackten Haselnusskernen servieren.



Zutaten



150 g Dinkelmehl 250 g Weizenmehl 2 TL Backpulver 2 Msp. Kaisernatron 1TL Vanilleextrakt 100 g Haselnüsse, gemahlen 200 a Zucker 200 ml Rapsöl, raffiniert 300 ml Haselnuss- oder Mandeldrink 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser 12 Himbeeren, gefroren

Frosting:

100 g Margarine (Zimmertemperatur) 300g Simply V Frischegenuss

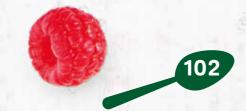
(Cremig oder Leicht) 40 g Puderzucker 1Pck. Sahnefest 1TL Vanilleextrakt etwas Tonkabohnenabrieb (alternativ: 1 Pck. Vanillezucker mit Tonkabohnenabrieb;

dann Puderzucker auf 35 g reduzieren) 3 EL Haselnusskrokant oder -kerne 12 Himbeeren, frisch











MANUELAS UND THOMAS

FLUFFIGE OF ALLANDINAS' PANCAKESmit FRISCHEGENUSS-CREME













Zutaten

Pancakes:

4 EL Kokosöl 200 g Dinkelmehl 2 TL Backpulver 2 EL Speisestärke 280 ml Haferdrink 4 EL Agavendicksaft

70 g Simply V Frischegenuss Leicht 2 TL Apfelessia

Fruchtcreme:

200 g Simply V Frischegenuss Cremig 1 Handvoll Obst (Beeren, Mango, Banane) 1Pck. Vanillezucker (optional Dattelpaste oder Agavendicksaft zum Süßen)



Zubereitung

Für die Pancakes das Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.

2 Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.

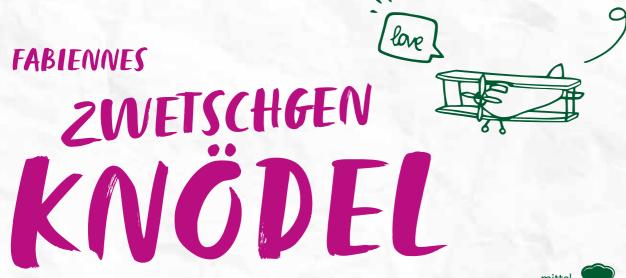
Haferdrink, Agavendicksaft und das geschmolzene Kokosöl dazugeben und alles gut verrühren.

Pon Frischegenuss vorsichtig unterheben.

In den fertigen Teig ganz vorsichtig den Apfelessig mischen.

bie Pancakes in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Für die Fruchtcreme alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Nach Belieben noch ein paar Fruchtstücke unter die fertige Masse heben.

















Topping:

50 g Mandeln, gemahlen 1TL Zimt 30 g Kürbiskerne, gemahlen

Zubereitung

Frischegenuss abtropfen lassen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Die trockenen Zutaten vermengen. Frischegenuss und Kokosöl hinzugeben, kneten (am Besten mit der Hand) und aus der Masse eine Rolle formen. Diese für 30 Minuten kalt stellen.

> 2 1½ – 2 cm dicke Scheiben abschneiden, die Scheibchen jeweils nochmal gut kneten und flachdrücken. Zwetschgen entkernen, halbieren, auf den Teig geben und zu einer Kugel formen. In siedendem, nicht kochendem, Wasser alle Kugeln für ca. 40 – 50 Minuten ziehen lassen.

3 Für das Topping gemahlene Mandeln, Zimt und gemahlene Kürbiskerne vermengen. Die Knödel darin wälzen.









Zutaten

(runde Springbackform Ø20 cm):

20 g Margarine (Zimmertemperatur)

80 g Dinkelmehl Typ 630

2 EL Birkenzucker (Xulit)

20 g Mandeln, gemahlen

1 paar Spritzer Zitronensaft

2 Msp. Backpulver

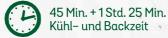
1/2 TL Vanilleextrakt

30 ml Mandeldrink

Boden







Füllung/Belag:

600 g Simply V Frischegenuss

(Cremig oder Leicht) 5 EL Birkenzucker (Xulit)

1Pck. Vanillezucker

1Bio-Zitrone

2 Limetten 100 ml Mandeldrink

30 g Agar-Agar

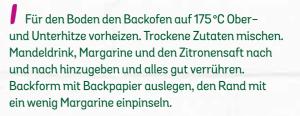
Verzierung:

1-2 Zitronen oder 3-4 Limetten optional 1 Pck. Sahnefestpulver

(modifizierte Stärke)

Zitronen? Mach Kuchen!





2 Mit gemehlten Händen den Teig gleichmäßig in der Form auslegen, den Rand aussparen. Mit einer Kuchengabel in ½-1 cm Abständen in den Boden stechen.

3 Auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen. Nach der Backzeit den Boden aus dem Ofen holen und in der Form auskühlen lassen.

Für den Belag den Frischegenuss mit dem Birkenzucker und Vanillezucker mischen. Zitrone heiß abwaschen und mit einer feinen Reibe ein wenig Schale abnehmen, aber nicht das Weiße, das macht die Creme sonst bitter. Den Abrieb in die Creme geben. Saft der halben Zitrone und der Limetten auspressen und durch ein Sieb zu der Creme hinzufügen. Alles gut vermengen.

KATHIS ZITRONEN

LIMETTEN FRISCHEGENUSS

TORTE





5 Kalten Mandeldrink im Topf mit Agar-Agar verrühren und anschließend 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Nach weiteren 2-3 Minuten Abkühlzeit das Agar-Agar-Gemisch mit einem Schneebesen in die Creme gut einrühren. Die Creme abschmecken und je nach Geschmack noch nachsüßen oder mehr Zitronenabrieb dazugeben.

6 Masse auf dem Kuchenboden (in der Backform) verteilen und glatt streichen. Für 3 Stunden in den Kühlschrank oder 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren mit frischen Zitronenoder Limettenscheibchen verzieren.





, Vor der Verzierung den Belag mit ein wenig Sahnefestpulver bestreuen, das verhindert, dass sich Wasser unter den Zitrusscheiben sammelt."

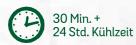








12 Stücke







200 ml Haferdrink 5 EL Kokosöl 2 TL Agar-Agar 400 g Simply V Frischegenuss Cremig 100 g Blaubeeren, frisch 90 g Ahornsirup 1EL Zitronensaft 1/2 TL Vanilleextrakt



In einem kleinen Topf den Haferdrink, das Kokosöl und den Agar-Agar vermischen und langsam erwärmen. Unter konstantem Rühren für 3 Minuten köcheln lassen. Das ist wichtig, damit die Masse später gut gebunden wird.

2 Die Agar-Agar-Masse leicht abkühlen lassen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis es eine glatte Creme ist.

> **3** Eine Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen und mit der Masse füllen. Für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.













FABIENNES UND ERDNÜSSEN SCHOKO

SCHOKO CHEZE CAKE

11111111

12 Stücke

60 Min. + 85 Min. Backzeit



Zutaten

Zubereitung

Boden der Springform (Ø 26cm) mit Backpapier auslegen, die Seiten einfetten.

2 Für den Teig die trockenen Zutaten vermengen und die kalte Butter stückchenweise unterkneten. 1–2 EL Wasser dazugeben, falls der Teig zu krümelig ist.

3 Teigkugel für ca. 20 Minuten kalt stellen, danach den Boden der Springform mit dem Teig auskleiden. Ofen auf 175°C Oberund Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren.

Frischegenuss mit Kokosblütenzucker, pflanzlichem Drink und Kakaopulver zu einer cremigen Masse verrühren. Die leicht abgekühlte flüssige Schokolade langsam unterrühren. Speisestärke-Mischung dazugeben, gehackte Erdnüsse und Kakaonibs unterheben und die Masse auf dem Teigboden verteilen.

6 Cheezecake für 75–85 Minuten backen und danach mindestens 5–6 Stunden (besser über Nacht) auskühlen und im Kühlschrank fest werden lassen, bevor er aus der Form gelöst wird.

Für die Karamellschicht alle Zutaten verrühren, bis eine dickflüssige, cremige Masse entsteht.

Masse auf dem ausgekühlten Cheezecake verteilen und mit gehackten Erdnüssen und Kakaonibs garnieren.

Teig: 50 g Reismehl 50 g Teffmehl 25 g Speisestärke 70 g Birkenzucker (Xylit) 20 g Kakaopulver ½ EL Flohsamenschalen 100 g kalte vegane Butter

Füllung:

200 g Schokolade 40 g Speisestärke 3 EL Wasser

600 g Simply V Frischegenuss Leicht

80 g Kokosblütenzucker 5-7 EL Pflanzendrink 2 EL Kakaopulver 50 g Erdnüsse, gehackt 20 g Kakaonibs

Karamell:

110 g Ahornsirup / Kokosblütensirup 30 g pflanzlicher Drink 170 g Mandelmus etwas Vanilleextrakt 1 Prise Meersalz nach Geschmack



CHRISTINES KLASSISCHER CHEEZECAKE MIT MÜRBETEIG

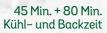














Zutaten

Zubereitung

Für den Boden Mehl, Margarine, Zucker, Backpulver, Sojadrink und die abgeriebene Schale der Zitrone zu einem glatten Mürbeteig mit Hilfe des Knethakens verarbeiten.

2 Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

3 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Margarine schmelzen und zu den restlichen Zutaten geben. Alles zu einer glatten Creme verrühren.

5 Eine Springform mit Margarine einfetten.

% des Teiges auf dem Boden der Springform verteilen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen, diese an den Rand der Springform legen und nach oben hochdrücken, sodass ein Rand entsteht.

Die Füllung auf dem Teig verteilen und im Ofen 50 Minuten backen.

8 Auskühlen lassen, aus der Form lösen und genießen!



Boden:

140 g Dinkelmehl 90 g Margarine 60 g Zucker 2 TL Backpulver 3 EL Sojadrink ½ Zitrone (geriebene Schale)

Füllung: 60 g Margarine 600 g Simply V Frischegenuss Cremig

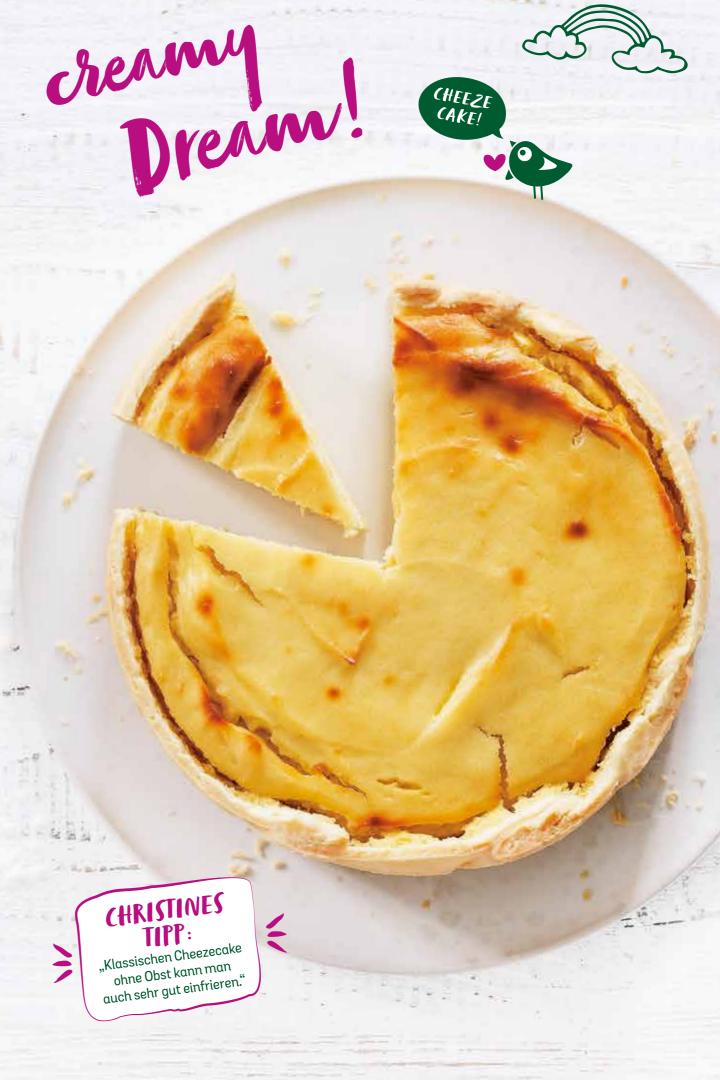
150 g Zucker 1 Pck. Vanillepuddingpulver ½ Zitrone (geriebene Schale) 1 EL Sojamehl (gehäuft)















MARIES

RUSSISCHER 2UPFKUCHEN vom blech

Zutaten

Boden und Streusel:

200 g Dinkelmehl (Typ 630) 150 g vegane Butter 60 g Rohrohrzucker 30 g Kakaopulver

Füllung:

200 ml Kokosmilch (Dose)

2 TL Agar-Agar

400 g Simply V Frischegenuss Cremig

150 g Simply V Streichgenuss Cremig–Mild

150 g Rohrohrzucker 2 EL Speisestärke

1EL Zitronensaft

In eine Rührschüssel alle Zutaten für den Boden geben und mit einem Handrührgerät gut vermixen bzw. kneten. In einem luftdichten Behälter für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

60 Min. + 45 Min. Backzeit

2 Den Ofen auf 180°C Ober– und Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Backform (etwa 25×35 cm) mit Backpapier auslegen.

In einem kleinen Topf die Kokosmilch mit dem Agar-Agar vermischen und unter konstantem Rühren erwärmen.

Dann für drei Minuten köcheln lassen.

4 Agar-Agar-Masse in eine Rührschüssel geben und zusammen mit den restlichen Zutaten für die Füllung mit einem Handrührgerät gut vermengen.

Den Schokostreuselteig aus dem Kühlschrank nehmen und etwa ¾ davon als Boden in der Form festdrücken. Mit der Füllung bedecken und den restlichen Teig als Streusel darüber geben.

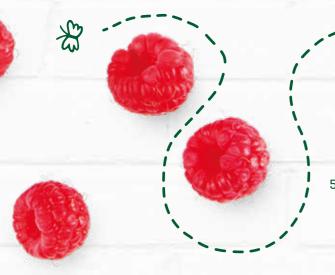
Auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen.
Abkühlen lassen und servieren.





MARIES

CHEEZECAKE MIT HIMBEEREN -



Zutaten



55 Min. Backzeit

Topping:

250 g Himbeeren, frisch oder gefroren 2 Spritzer Zitronensaft 3 EL Chiasamen 2 EL Rohrohrzucker

Boden:

200 g Mandeln, geröstet 50 g Haferflocken 25 g Kokosraspeln 6 Datteln, entsteint 8 EL Wasser etwas Kokosöl

> Füllung: 150 ml Wasser 2 TL Agar-Agar

600g Simply V Frischegenuss Leicht

150 g Rohrohrzucker 5 EL Zitronensaft 3 EL Speisestärke 1/2 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø20 cm) mit Kokosöl einfetten. Beiseitestellen.

2 Für den Boden die Mandeln, Haferflocken und Kokosraspeln im Mixer zu feinem Mehl mahlen. Datteln sowie nach und nach Wasser hinzugeben, bis eine teigartige Masse entsteht.

Zwei Drittel der Masse als Boden in die Form drücken (am besten mit leicht feuchten Fingern). Mit dem Rest einen etwa 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Beiseitestellen.

Für die Füllung in einem kleinen Topf das kalte Wasser und den Agar-Agar verrühren. Erwärmen und unter konstantem Rühren für 3 Minuten köcheln lassen. Das ist besonders wichtig, damit der Agar-Agar geliert.

In einer großen Rührschüssel die Agar-Agar-Mischung und die restlichen Zutaten mit dem Handrührer zu einer glatten Masse verarbeiten und auf den Kuchenboden geben.

Auf mittlerer Schiene für etwa 45−55 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, sobald die "Decke" stabil ist. Kuchen aus dem Ofen nehmen und eine Stunde auskühlen lassen.

Für das Topping die Beeren zusammen mit dem Zitronensaft in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Chiasamen und Zucker einrühren und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen und auf dem Kuchen verteilen. Mit frischen Beeren garnieren.



DIE BLOGGER

KARINA von FROILEINFUX

Karina kommt aus dem schönen Köln und bloggt als FroileinFux über alles rund um den veganen Lebensstil und den Weg zu einer gesunden Selbstliebe. Essen und Wohlfühlen gehören für sie einfach zusammen und so möchte sie zeigen, wie bunt und vielfältig die vegane Küche sein kann. **Blog: froileinfux.de**





MARIE von THE RAWBERRY

Marie ist Food Stylistin und Fotografin aus Stuttgart mit einer Vorliebe für süßes Frühstück und alle Arten von Desserts, No Bake Kuchen oder auch Snacks, die sie wunderschön in Szene setzt. **Blog: therawberry.de**

MANUELA UND THOMAS & von TASTY MOMENTS

Sie haben ihren Blog als Spielwiese für all ihre kreativen Ideen und schönen vor allem kulinarischen Momente ins Leben gerufen. Ihr Ziel ist es, andere mit ihrer Lebens- und Denkweise zu inspirieren und zu zeigen, wie vielfältig, bunt, gesund und schön ein Leben ohne tierische Produkte sein kann.

Blog: tastymoments.at





ANNE von FRISCH VERLIEBT

Mit ihrem Blog für Food und Lifestyle zeigt Anne Dinge, die ihr und unser Herz schneller schlagen lassen. Am liebsten beschäftigt sie sich mit leckeren pflanzlichen Rezepten für Kochanfänger und kulinarische Entdecker, aber auch Themen wie Reisen, DIY-Ideen oder Interieur kommen nicht zu kurz. Schaut direkt vorbei: frischverliebt.net

KATHARINA von KATHAKATINKA

Zusammen mit ihrer Katze Mathilda lebt sie in einer kleinen, aber feinen 2-Zimmer-Wohnung im Leipziger Westen. Das Kochen und Backen wurde ihr quasi in die Wiege gelegt, da ihr Elternhaus über mehrere Generationen Backstube und Konsum war. Seit nun gut 5 Jahren lebt sie vegan und hat von Tag zu Tag mehr Freude daran.

Blog: kathakatinka.com



ALEX von HIER KOCHT ALEX

Veganer sind schwächliche, blasse Typen? Von wegen! Alex ist Handwerksmeister und lebt dabei seit Jahren vegan. Er kreiert leckere und gesunde Rezepte, die in jede Familie und in jeden Alltag passen. Mit "Hier kocht Alex" zeigt er in seinem Kochbuch und auf seinem YouTube Kanal, wie das geht. **Blog: hierkochtalex.de**



Schon ab halb sechs morgens fängt Lena an, sich Rezepte auszudenken. Sie ist begeisterte Fotografin und Expertin für vegane Rezepte für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten.

Blog: lenaliciously.com



KATHI KUHLMANN

Kathi backt – und zwar vegan. Kathi Kuhlmann hat nach ihrer TV-Karriere mit dem veganen Backen eine neue Leidenschaft entdeckt. Als Food-Kolumnistin zaubert Kathi regelmäßig leckere Rezepte für das VEGAN-Magazin und hat 2019 ihr erstes veganes Backbuch mit köstlichen Frühlings- und Sommerrezepten veröffentlicht.

Blog: katharina-kuhlmann.com



Auf ihrem Blog dreht sich alles um ein genussvolles Leben trotz Allergien und Unverträglichkeiten. Sie möchte zeigen, dass man auch mit Unverträglichkeiten lecker schlemmen kann und nicht zwangsläufig auf lieb gewonnene Gerichte verzichten muss. **Blog: freiknuspern.de**





