

Herausgegeben von

mixtipp

Antje Watermann



Laura Wieland



VEGANE Rezepte

Kochen mit dem Thermomix®

LEMPERTZ

Käsesorten schneiden und verrühren kannst. Willst du eine Käsealternative zum Überbacken finden, eignen sich vegane Pizzakäse- oder Mozzarellasorten. Diese schmelzen wie normaler Käse.

MIXtipp: Als Einlage in Salaten wie z.B.

**Tomatensalat
kannst du als
Alternative zu
Feta auch
eingelegten
Tofu oder
Tempeh
benutzen!**

Eier

Hier kommt es,
gerade beim
Backen, ganz auf
deinen
persönlichen
Geschmack an.
Anstelle von
einem Ei kannst

du 1 kleine oder
 $\frac{1}{2}$ große reife
Banane benutzen,
alternativ nutzt du
2–3 EL Apfelmus
oder den im
Handel
erhältlichen Ei-
Ersatz, den du
nach der
Anleitung auf der
Packung
anrührst.
Auch 1-2 EL
vollfettes
Sojamehl, die du

mit 2-4 EL
Wasser
verrührt, können
eine gute
Alternative zu Ei
sein.

MIXtipp:
**Benutzt ein
nicht-veganes
Backrezept
weniger als 4
Eier, kannst du
sie
gegebenenfalls
einfach ohne
Alternative**

Panade mit Ei

weglassen!

Dazu verrührst du Soja- oder Kichererbsenmehl mit Gemüsesaft, Wasser oder veganer Sahne, ganz nach deinem Geschmack.

MIXtipp: Gib nur soviel

Flüssigkeit zu der Mehlsorte, dass deine Panade