

## Vegane Schoko-Cookies

### Zutaten

- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 90 g Zucker
- 125 g vegane Butter
- 8 g (1.5 TL) Vanillezucker
- 5 g (1 TL) Backpulver
- 2 EL Apfelmus
- 150 g Schokodrops (backstabil)
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

- In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, vegane Butter, Salz, Vanillezucker, Backpulver und Apfelmus miteinander vermengen. Die Schokodrops nun ebenfalls untermischen.
- Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Aus dem Teig 18 Kugeln à 35 g formen und auf zwei Backblechen mit etwas Abstand je neun Kugeln verteilen.
- Die Kekse 12 Minuten backen. Wenn ihr sie aus dem Ofen nehmt, sollten sie nicht knusprig, sondern noch sehr weich sein. Nach Wunsch mit einem Pfannenwender etwas plattdrücken. Die Kekse auf dem Backblech etwa 10 Minuten abkühlen lassen und erst dann vorsichtig herunternehmen.

### Energie-Bällchen

#### Zutaten (ca 10 Bällchen):

1. 10 EL Haferflocken
2. 2 EL Leinsamen (geschrotet)
3. 2 EL Kokosraspel
4. 2 EL gemahlene Mandeln
5. 4 EL Erdnussmus (ohne Zuckerzusatz!)
6. 6 TL Honig oder Ahornsirup

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln formen. Auf ein Tellerchen legen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Falls gewünscht, können die Kugeln in Kakaopulver gewälzt werden.

### Obstquark

<u>30 Pers.</u>	<u>4 Pers.</u>	<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitungshinweise</u>
1500 g 750 g 9 EL 9-10 EL	250 g 125 g 2 EL 2 EL	Quark Jogurt Zitronensaft Honig	Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen gut verrühren
		Früchte der Saison (Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, etc.)	waschen, zupfen, Grünes entfernen

Hinweis: Die Speise kann mit verschiedenem Obst der Saison hergestellt werden, z. B. Kirschen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Pfirsiche, Apfelsinen, Bananen, o. a.)

### Knusperflocken

<b><i>30 Pers.</i></b>	<b><i>4 Pers.</i></b>	<b><i>Zutaten</i></b>	<b><i>Zubereitungshinweise</i></b>
6-7 EL	1 EL	Butter	In einer Pfanne erhitzen, bis sie anfängt zu schäumen
30-35 EL	5 EL	Haferflocken	dazugeben, bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren leicht rösten
6-7 EL	1 EL	brauner Zucker	zu den Flocken geben, weiter rühren bis die
6-7 EL	1 EL	Sonnenblumen-kerne	Knusperflocken eine hellbraune Farbe haben, In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.



## Apfel-Zimt-Kuchen im Glas

### Zutaten für 4 Portionen

2 Äpfel | 1 Messerspitze Zimt | 1 Prise Nelkenpulver | 100 ml Wasser | 120 Gramm  
Haferkekse | 300 Gramm Joghurt | 2 EL Zucker | Ahornsirup | Saft einer Bio-Limette

### Zubereitung

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob schneiden. Mit dem Zimt, dem Nelkenpulver und dem Wasser zusammen mit 2 EL Zucker kurz aufkochen lassen und für etwa 10 Minuten dünsten. Danach zu einem cremigen Apfelmus pürieren. Die Kekse grob zerbröseln und in die Gläser füllen. Joghurt mit etwas Ahornsirup und dem Limettensaft glattrühren. Dies auf den Keksen verteilen und mit dem gut erkalteten Apfelmus bedecken, servieren und genießen.

Tipp: Statt der Äpfel können auch Birnen verwendet werden.

## Veganes Kürbis Dessert – Pumpkin Pie im Glas

Zutaten für 4 Portionen:

### PEKANNUSS-CRUNCH:

200g Haferflocken  
100g gehackte Pekannuss-Kerne  
1 Prise Salz  
150ml Ahornsirup  
50g Kokosöl  
50g Mandelmus  
2 TL Zimt

### VEGANE KÜRBIS-CREME:

300g veganer Naturjoghurt  
100g Kürbispüree  
50g Kokosblütenzucker  
2 TL Zimt  
1 TL Vanillepaste

### VEGANE KÜRBIS-SAUCE:

120g Kürbispüree  
100ml Ahornsirup  
1 TL Zimt  
1 TL Vanillepaste

### Zubereitung:

1. Zuerst 200g Haferflocken, 100g gehackte Pekannüsse und 1 Prise Salz mischen.
2. Dann 150ml Ahornsirup, 50g Kokosöl, 50g Mandelmus und 2 TL Zimt unter Rühren erwärmen.
3. Danach die trockenen und flüssigen Zutaten vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 18 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze backen. Während der Backzeit einmal wenden.
4. Anschließend für die Creme 300g veganer Naturjoghurt, 100g Kürbispüree, 50g Kokosblütenzucker, 2 TL Zimt und 1 TL Vanilleextrakt verrühren.
5. Dann für die Sauce 120g Kürbispüree mit 100ml Ahornsirup, 1 TL Zimt und 1 TL Vanilleextrakt verrühren.
6. Schließlich alles in vier Gläser schichten: Erst Crunch, Kürbiscreme, Sauce, dann nochmal Crunch, Kürbiscreme, Sauce.

<https://nicestthings.com/2020/10/kuerbis-dessert-veganer-pumpkin-pie-im-glas/>

### Vegane Kürbis Waffeln

**Zutaten für 4 Personen:**

250 g Kürbismus	3 TL Backpulver
300 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja, Hafer etc.)	2 TL geschrotete Leinsamen
2 TL Apfelessig	2 TL Zimt
50 g Öl	0.5 TL Muskat
4 TL Agavendicksaft	0.25 TL gemahlene Nelken
1 Tüte Vanillezucker	0.5 TL Salz
250 g Mehl	

**Zubereitung:**

In einer Schüssel Kürbispüree, Pflanzenmilch, Apfelessig, Öl und Agavendicksaft mit dem Schneebesen vermischen.

In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Leinsamen, Gewürze und Salz vermengen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Das Waffeleisen aufheizen und jeweils einige Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben. Die Waffeln goldbraun backen.

Tipp: Statt den einzelnen Gewürzen kann auch eine Pumpkin Spice (z.B. von DM Bio) Gewürzmischung genutzt werden.

Quelle: [Simply Yummy Vegane Kürbis-Waffeln | Rezepte von Simply Yummy \(simply-yummy.de\)](https://www.simplyyummy.de)

## Pflaumen-Crumble

### Zutaten:

- 60 g Mehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g zarte Haferflocken
- 30 g Rohrohrzucker + etwas mehr zum Bestreuen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 60 g vegane Butter gewürfelt
- 500 g Pflaumen

### Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Für die Streusel Mehl, gemahlene Haselnüsse, Haferflocken, Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen. Die vegane Butter in Stücken hinzugeben und alles miteinander zu Streuseln verkneten. Die Pflaumen waschen, trocknen, entkernen und vierteln. Eine Auflaufform oder ofenfeste Form einfetten und die Pflaumen hineingeben. Die Streusel darauf verteilen und mit etwas Zucker bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten goldbraun backen.