Veganer Mittwoch

Frühstück: Frühstücksbrei mit gemischten Beeren

1/3 Tasse Hafer
1,5 Tassen pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch, Kokosmilch,…..)
1/2 Tasse gefrorene Beeren (wahlweise gemischte, Himbeeren, Brombeeren, ……)
3-4 Datteln
etwas Vanille

Die Haferflocken mit 1,5 Tassen Wasser am Vorabend einweichen. Am nächsten Morgen alle Zutaten zusammen mixen und schon ist unser super schnelles veganes Frühstück fertig!

Für die Mandelmilch gibt es verschiedene Varianten: Entweder man kauft sie in Pulverform, in einer gewöhnlichen Milchverpackung oder man stellt sie selbst her (das ist nicht so aufwändig, wie du denkst)

Vormittagspause: Brot mit Sonnenblumenaufstrich

10 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Öl

Wie die Haferflocken auch die Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Sonnenblumenkerne bei niedriger Hitze rösten. Die Kerne nun mixen und nach dem ersten Mixdurchgang das Öl und Salz dazugeben. Die Masse solange weitermixen bis sie streichfähig ist. Der Aufstrich kann noch mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

Beim Brot fragt ihr am besten im Geschäft nach, ob euer gewünschtes Brot vegan ist. Das Verkaufspersonal hilft euch sicher gerne weiter!

Mittagessen:

Hier kommt es nun auf die jeweilige Situation an. Entweder du isst in der Kantine, in einem Restaurant oder dergleichen (hier gibt es mittlerweile schon oft eine vegane Alternative), oder du sorgst selbst für dein Mittagessen. Als Rezeptvorschlag haben wir für dich einen Reis-Bohnen-Salat, den du bequem bereits am Vorabend zubereiten kannst.

Reis-Bohnen-Salat:
100g Vollkornreis
250g Bohnen
1 EL (gehäuft) Kürbiskerne
3 EL weißer Essig
Pfeffer
2 EL Öl

Den Reis kochen. Alle restlichen Zutaten mit dem Reis mischen, für 15 Minuten durchziehen lassen und abschmecken. Ab damit in eine Dose und am nächsten Tag in der Mittagspause genießen.

Abendessen: Gemüse-Couscous-Pfanne

Jetzt am Abend gibt es noch einmal etwas besonders Leckeres! Du brauchst Folgendes dazu:
250 g Brokkoli
1 Paprikaschote
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
100g Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
100g Couscous
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen und in kleine Teile schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten und würzen (Salz, Pfeffer und Curry dazugeben). Nach ca. 5 Minuten mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Couscous unterrühren. Kurz aufkochen lassen und das Ganze für weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Einen guten Appetit wünscht das Team von Corpus Motum :-).

Den veganen Tag könntest du zum Beispiel mit deinem vegetarischen Tag immer abwechselnd in deine Woche einbauen. Natürlich kannst du auch einen vegetarischen und einen veganen Tag fest in deine Woche integrieren. Wir wollen dich nicht zu etwas zwingen, sondern zeigen wie du dir und der Umwelt etwas Gutes tun kannst und dabei trotzdem nicht das Gefühl hast, auf etwas verzichten zu müssen!