



Schmeckt auch
mit Bulgur oder
Gerste!

Sommersalat

Zubereitung

- 400 g bunter Quinoa
- 1 Gurke
- 2 Frühlingzwiebeln
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 5 Cherrytomaten (oder zwei große Tomaten)
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Rucola
- 1 Bund Petersilie
- 2-3 EL Paprikapulver
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Chilipaste (z.B. Sambal Oelek) (optional)

1. Quinoa waschen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel kochen bis er bissfest ist. Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und kurz in etwas Olivenöl anbraten. Paprika klein schneiden und mit Paprikapulver kurz mitbraten. Mit Apfelessig ablöschen und mit Agavendicksaft abschmecken. In eine große Schüssel geben.

2. Gurken, Cherrytomaten und getrocknete Tomaten grob schneiden und gemeinsam mit dem Rucola in die Schüssel geben. Petersilie fein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Anschließend den Quinoa in die Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Essig, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional Chilipaste abschmecken und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Köstlich mit
frischen Beeren!

Mürbteig

200 g	Mehl
100 g	Zucker
100 g	vegane Margarine
1 TL	Backpulver
1 TL	Zitronensaft
3 EL	Wasser

Füllung

500 g	veganes (Natur-)Joghurt
2-3 EL	Stärke
50 g*	Zucker
2 EL	Mandelmus (oder Cashewmus)
2 TL	Zitronensaft
etwas	Vanilleextrakt (oder Vanillezucker)

*Menge nach Geschmack
verringern oder erhöhen

Cheesecake

Zubereitung

1. Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. Nach und nach kalte Margarine in kleinen Stücken dazugeben und verkneten. Zitronensaft und Wasser hinzugeben bis eine glatte Masse entstanden ist.
2. Teig 20 Minuten im Kühlschrank in Folie eingewickelt rasten lassen.
3. In einer großen Schüssel die restlichen Zutaten für die Füllung gut vermengen.
4. Ofen auf 180° C vorheizen. Teig aus dem Kühlschrank geben und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In die gut eingefettete Kuchenform (24 cm) drücken. Darauf achten, dass die Ränder gleich hoch sind. Den Boden mit einer Gabel einstechen und anschließend im Ofen ca. 10 Minuten blindbacken (vorbacken).
5. Danach die fertige Füllung in den vorgebackenen Teig geben und ca. 35-40 Minuten backen bis sich eine goldbraune Schicht gebildet hat.
6. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen oder für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.