

alpro[®] KOCHBUCH

40+ leckere pflanzenbasierte
Rezepte für jeden Tag



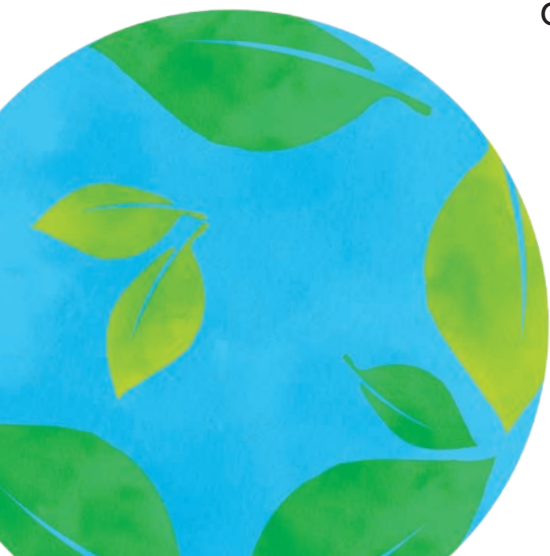


Was bringt dich hierher? Interessierst du dich für pflanzenbasierte Ernährung? Denkst du darüber nach, mehr pflanzliche Lebensmittel in deine Ernährung zu integrieren, um der Umwelt und dir etwas Gutes zu tun? Oder ernährst du dich bereits vegetarisch und suchst nach neuen Kochinspirationen? Egal mit welchem Motiv du dieses E-Book geöffnet hast, es sind alle gleichermassen willkommen, sich von den leckeren Rezepten inspirieren zu lassen.

Um die Welt zu verändern, **brauchen wir nicht 80 Millionen perfekte Veganer, sondern 8 Milliarden nicht perfekte Veganer**. Und was versteht man unter einem nicht perfekten Veganer? Das ist ein Flexitarier, der versucht, seinen Konsum von tierischen Produkten im täglichen Leben zu reduzieren. Jeder in seinem eigenen Tempo!

Um dich auf diesem Weg zu unterstützen, produzieren wir bei Alpro **leckere pflanzliche Produkte** mit **köstlichem Geschmack** und **toller Textur**, die dich vom Frühstück bis zum Abendessen begleiten können.

In diesem E-Book findest du **interessante Ernährungstipps** und über **40 Rezepte**, mit denen du in die Welt der pflanzenbasierten Ernährung eintauchen kannst. Falls du ein paar unserer Rezepte nachkochst, kannst du sie gerne auf Instagram mit dem Hashtag **#alprokochbuch** teilen, wir würden uns freuen, deine Kreationen zu sehen!



EN GUETE!

*Von allen Ernährungsweisen verbraucht eine pflanzliche Ernährung die wenigsten Ressourcen. 2017 Clark, Tilman – Comparative analyses of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency and food choice. 2019 EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems



alpro[®]

KOCHBUCH

1 Ernährungstipps 4

2 Rezepte 6

Frühstück 6

Apéro 14

Hauptgerichte 18

Dessert 36

Getränke 44





ERNÄHRUNGSTIPPS

Die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung wirft manchmal Fragen auf:

Nehme ich genügend Proteine zu mir, wenn ich weniger Fleisch esse?

Wird es mir an Calcium fehlen, wenn ich mich für eine pflanzliche Alternative entscheide? Das sind sehr berechtigte Fragen. Um Dir die Orientierung zu erleichtern, haben wir eine kurze Zusammenfassung für Dich erstellt:

EIWEISS

Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen müssen Erwachsene (18-65 Jahre) 0,83 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu sich nehmen. Dies bedeutet, dass jemand, der 70 kg wiegt, 58 g Eiweiss pro Tag benötigt.

In den meisten Fällen wird Fleisch von den Menschen mit Proteinen assoziiert. Es gibt jedoch auch viele pflanzlichen Eiweissquellen, wie zum Beispiel Sojaprotein, die die gleiche Qualität wie tierisches Eiweiss aufweisen.

Proteine auf pflanzlicher Basis sind zu finden in:

-  **HÜLSENFRÜCHTEN:** Linsen, Bohnen, Erbsen...
-  **(PSEUDO-)GETREIDE:** Weizen, Hafer, Quinoa, Buchweizen...
-  **NÜSSEN:** Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse...
-  **SAMEN:** Hanfsamen, Kürbiskerne...
-  **LEBENSMITTELN AUF SOJABASIS** wie Tofu
-  **MILCHALTERNATIVEN AUF SOJABASIS** wie z. B. der Alpro Protein Drink

CALCIUM

Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen benötigen Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren 1000 mg Calcium pro Tag und Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren 950 mg Calcium pro Tag.

Calcium ist in vielen milchfreien Produkten enthalten, z.B. in:

-  **CALCIUMHALTIGES MINERALWASSER**
-  **BLATTGEMÜSE:** Mangold, Grünkohl, Spinat, Brokkoli...
-  **NÜSSEN:** Mandeln...
-  **SAMEN:** Chia, Sonnenblumen...
-  **TOFU** mit Calcium
-  **EDAMAME**

Die meisten unserer Alpro Drinks und Joghurtalternativen sind ebenfalls mit Calcium angereichert, um Dir zu helfen, die richtige Tagesdosis zu erreichen.



EISEN

Nach Angaben des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen benötigen Männer zwischen 18 und 65 Jahren und Frauen nach der Menopause 11 mg Eisen pro Tag und erwachsene Frauen vor der Menopause 16 mg Eisen pro Tag.

Eisen ist in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten, z. B. in:

-  **HÜLSENFRÜCHTEN:** Linsen, Bohnen, Erbsen...
-  **ROSINEN**
-  **TOFU**
-  **NÜSSEN, SAMEN**
-  **DUNKLER SCHOKOLADE**
-  **GEMÜSE:** Schwarzwurzel, Spinat...

ZINK

Nach Angaben des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen benötigen Männer zwischen 18 und 65 Jahren 9,4/11,7/14,0/16,3 mg Zink pro Tag in Abhängigkeit von der täglichen Aufnahme von Phytaten: 300/600/900/1200 mg. Frauen benötigen 7,5/9,3/11,0/12,7 mg Zink pro Tag, ebenfalls abhängig von der täglichen Aufnahme von Phytaten: 300/600/900/1200 mg [je höher der Verbrauch an Phytaten, desto höher der Zinkbedarf].

Zink ist in vielen verschiedenen Produkten enthalten, wie z. B.:

-  **HÜLSENFRÜCHTEN:** Linsen, Bohnen, Erdnüsse...
-  **KÜRBISKERNEN**
-  **HAFER**

VITAMIN B12

Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen sollten Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren täglich 4 µg Cobalamin (Vitamin B12) zu sich nehmen.

Vitamin B12 ist sehr wichtig für den Menschen, jedoch kommt B12 nur in tierischen Produkten vor. Der beste Weg, um als Veganer Vitamin B12 zu sich zu nehmen, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Einige pflanzliche Produkte sind zudem mit Vitamin B12 angereichert. Das ist bei den meisten Alpro Drinks und Joghurtalternativen der Fall.

FRÜH- STÜCK



VEGAN

SONNTAGSZOPF



ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 300 ml Alpro This is not M*lk
- 8 g Trockenhefe
- 60 g Margarine
- 3/4 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

- 1 Margarine in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Topf vom Herd nehmen und 300ml Alpro This is not M*lk beigegeben.
- 2 Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen und die Margarine/Alpro This is not M*lk-Mischung hinzufügen. Die Mischung stehen lassen, bis die Hefe blubbert (5 - 10 Minuten).
- 3 Mehl und Salz vermischen. Dann die Mischung aus Schritt 2 hinzufügen. Kneten, bis alles eine einheitliche Masse ist. Auf eine bemehlte Fläche geben und etwa 10 Minuten lang weiter kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entsteht. Teig in eine Schüssel geben, mit feuchtem Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 1 ½ Stunden aufgehen lassen.
- 4 Den Teig halbieren und zu langen Strängen rollen. Teig zu einem Zopf flechten.
- 5 Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Agavendicksaft mit einem Esslöffel Alpro This is not M*lk vermischen und Zopf damit bestreichen. Abdecken und weitere 30 Minuten aufgehen lassen.
- 6 Eine weitere gleichmässige Schicht Agavendicksaft/Alpro This is not M*lk aufstreichen, bevor der Zopf im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 35 Minuten lang gebacken wird.
- 7 Auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.

DU WILLST DIESES
REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH,
DAMIT WIR ES
SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

OVERNIGHT OATS



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1/3 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 1/3 Tasse Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker
- 1/2 Banane
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- Frisches Obst, geröstete Nüsse oder Kerne als Topping

ZUBEREITUNG

- 1 Ganz einfach alle Zutaten (ausser Topping) in Deiner Lieblings-morgenschüssel verrühren.
- 2 Die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen und die Magie geschieht von selbst.
- 3 Morgens die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen und mit Toppings nach Wahl garnieren. Hierbei ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wunderbar passt frisches Obst, geröstete Nüsse, Kakaonibs usw.
- 4 Voilà! Das Frühstück, das am Morgen bereits auf dich wartet.

≡ TIPP ≡

Bei Glutenunverträglichkeit: Haferflocken können Gluten enthalten, beim Kauf am besten auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ achten. Anstelle des Alpro Haferdrinks verwende einfach einen unserer glutenfreien Drinks, z.B. einen Alpro Mandeldrink. Genauso lecker!

VEGETARISCH

HAFER PANCAKES



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DER TEIG:

- 120 g Weizenmehl (Vollkorn)
- 90 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 360 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Eier
- Optional: 2 EL Puderzucker

BELAG:

- Warmes Obstkompott oder worauf auch immer du Lust hast!
- Alpro Skyr-Alternative Natur ohne Zucker

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten für den Teig mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine verrühren, bis ein schöner, glatter Teig entsteht.
- 2 Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pancake etwa 4 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 3 Noch warm mit selbstgemachtem Obstkompott und einem Löffel Alpro Skyr Style Natur servieren.



VEGAN

ROTE FRÜCHTE SMOOTHIE BOWL



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt
- 60 g tiefgekühlte Beeren + eine Handvoll zur Deko
- 1 EL Erdnussbutter
- 30 g Haferflocken

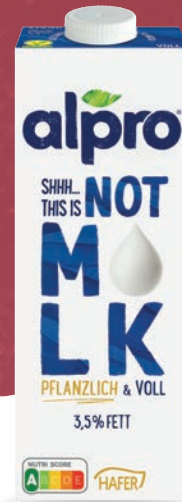
ZUBEREITUNG

- 1 Alpro Soja-Joghurtalternative Natur, Banane, Zimt, gefrorene rote Früchte und Haferflocken in einen Mixer geben.
- 2 Verrühren bis zur gewünschten Konsistenz. In eine Schüssel geben.
- 3 Zum Servieren den Smoothie mit Haferflocken, einem Esslöffel Erdnussbutter und den restlichen Beeren garnieren.
- 4 Nach Belieben noch mehr Früchte dazugeben & genießen!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

VEGANE APFEL-PANCAKES



ZUTATEN FÜR 15 PANCAKES

- 3 rote Äpfel
- 200 g Dinkelmehl
- 1 EL Backpulver
- 1/2 EL Zimt
- 1 TL Salz
- 300 ml Alpro This is not M*lk
- 2 EL Olivenöl
- Ahornsirup zum Verfeinern

ZUBEREITUNG

- 1 Zwei der Äpfel mit einer Handreibe fein reiben. Den dritten entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und durch ein Sieb streichen. Niemand hat gerne Klumpen! Alpro This is not M*lk, Olivenöl und geriebene Äpfel hinzufügen. Verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
- 3 Eine leicht geölte Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Etwa 2 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne giessen und eine Apfelscheibe darauf legen. 1 bis 2 Minuten braten, bis der Boden fest wird und sich an der Oberfläche Blasen bilden. Die kleinen Pfannkuchen wenden und die andere Seite eine Minute lang braten. Die Pfannkuchen schubweise garen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
- 4 Die Pfannkuchen warm mit einem grosszügigen Klecks Ahornsirup (und nach Belieben mit extra gehacktem Apfel) servieren.

DU WILLST DIESES
REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH,
DAMIT WIR ES
SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

BANANE SCHOKOLADEN GRANOLA



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 500 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 30 g Schokolade (70%)
- 6 EL Granola oder Müesli
- 1 Banane

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schokolade raspeln und die Banane kleinschneiden.
- 2 Alpro Soja-Joghurtalternative Natur auf zwei Schalen verteilen.
- 3 Mit je gleichviel Granola, Banane und Schokoladenstückchen toppen.
- 4 Löffel eintauchen & geniessen!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

BANANENBROT



ZUTATEN

(1 KASTENFORM, 8 PORTIONEN)

- 3-4 reife Bananen (ca. 425 g)
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Aquafaba
- 300 g Vollkornmehl
- 75 g Walnüsse
- 16 Datteln
- 50 g Alpro
Soja-Joghurtalternative
Natur ohne Zucker

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Kuchenform mit Pflanzenöl leicht einfetten.
- 2 Alle Zutaten bis auf die Walnüsse, Datteln und die Alpro Soja-Joghurtalternative in einem Mixer pürieren. Die Walnüsse grob hacken und die Datteln vierteln.
- 3 Gemeinsam mit dem Alpro Natur unter den Teig heben. Den Teig in die Kuchenform füllen und auf mittlerer Schiene ungefähr 1 Stunde backen. Das fertige Brot aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

≡ TIPP ≡

Aquafaba wird besonders in der veganen Küche gerne als Ei-Ersatz verwendet. Es handelt sich hierbei um die Flüssigkeit, die sich in einer Dose Kichererbsen befindet. Diese lässt sich auch genauso schaumig schlagen, wie wir es von Eiweiss kennen. Eine super Option, um die Menge an Eiern pro Woche zu reduzieren.

APÉRO



VEGAN

KICHERERBSEN-BROTAUFSTRICH



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Rüebli
- 2 Stangen Sellerie
- 1 TL Currypulver
- 5 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker
- 2 EL frische gehackte Kräuter: Dill, Schnittlauch und Minze
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und mit Wasser abspülen, bis dieses klar wird. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken.
- 2 Das Rüebli waschen und raspeln. Auch die Selleriestangen waschen und in feine Würfel schneiden. Beides in die Kichererbsenmasse geben. Currypulver, Soja-Joghurtalternative, frische Kräuter und Limettensaft hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

≡ TIPP ≡

Der Aufstrich hält sich luftdicht verpackt ein paar Tage im Kühlschrank. Du kannst auch gleich die doppelte Menge für die gesamte Woche vorbereiten. So wartet immer ein leckerer Snack fix fertig auf dich im Kühlschrank.

VEGAN

ZUCCHETTI DIP



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Zucchini
- 4 EL Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 1/2 TL Kümmel
- 2 TL Tahinipaste
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 kleine Pitabrote
- 1/2 EL Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Zucchini in dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180°C 25-30 Minuten backen.
- 2 Abkühlen lassen und mit Alpro Sojadrink, Kümmel, Tahinipaste, Zitronensaft und Knoblauch in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 In einer Schüssel Olivenöl mit Paprika, Salz und Pfeffer vermischen und Pitabrote damit bestreichen. Auf dem Grill oder in der Pfanne kurz anrösten und mit dem Dip servieren.

≡ TIPP ≡

Für eine glutenfreie Variante einfach glutenfreies Brot verwenden.

VEGAN

TZATZIKI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 5 Minzblätter
- 3 EL Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Kräuter hacken, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.
- 2 Gurke grob raspeln, in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit mit einem Löffel auspressen.
- 3 Alle Zutaten vermischen, Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Tzatziki mindestens eine Stunde kalt stellen. Mit Brot oder Falafel servieren.

≡ TIPP ≡

Für eine glutenfreie Variante einfach glutenfreie Falafel oder Brot verwenden.

HAUPT- GERICHTE



VEGAN

VEGANE SPAGHETTI CARBONARA



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 16 getrocknete Tomaten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 400 g Vollkornspaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker
- 3 EL Hefeflocken
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Peterli

ZUBEREITUNG

- 1** Den Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden und mit Sojasauce und Paprikapulver marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 2-3 Minuten im Ofen backen.
- 2** Anschliessend die Vollkornspaghetti al dente kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem grossen Topf erhitzen und Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Nudeln in ein Sieb abgiessen und dabei ca. 40 ml Spaghettiwasser auffangen.
- 3** Getrocknete Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Alpro Soja-Joghurtalternative, Spaghettiwasser und Hefeflocken zu den Spaghetti geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Peterli grob hacken, die Spaghetti damit garnieren und sofort servieren.

≡ TIPP ≡

Auch andere Pasta-Klassiker lassen sich ganz einfach zu einem veganen Rezept abwandeln. Probiere es doch mal mit einer Linsen-Bolognese oder einer cremigen Sauce aus Blumenkohlraspeln, Pilzen und Lauch. Bei der Pasta solltest du immer zu der Vollkornvariante greifen. Die enthält wertvolle Ballaststoffe und hält länger satt. Wem das nicht schmeckt, kann auch erstmal anfangen Vollkornnudeln anteilig unter die gewohnte Pasta zu mischen.

VEGAN

SÜSSKARTOFFEL TIKKA MASALA



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Süsskartoffeln (400 g)
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gehäufte EL Tikka Masala Paste
- 400 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 400 g weisse Bohnen aus der Dose
- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- ½ Limette (Saft)
- Frischer Koriander (Menge nach Belieben)
- Salz und Pfeffer
- Gedämpfter Reis und Papadams

ZUBEREITUNG

- 1 Die Süsskartoffeln gut waschen und abscrubben (nicht schälen), die Paprika waschen und beides in etwa 3 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken und beiseitestellen.
- 2 Süsskartoffeln, Paprika und Zwiebeln in einem grossen Topf etwa 5 Minuten anbraten. Dabei kein Öl verwenden, sondern das Gemüse gut anrösten lassen. Nun Knoblauch, 1 EL Pflanzenöl und die Tikka Masala Paste hinzufügen. Alles 5 Minuten weiter anrösten und dann mit den Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. Die weissen Bohnen mit Flüssigkeit hinzufügen, alles vermengen und 40 Minuten abgedeckt schmoren lassen.
- 3 Wenn das Gemüse weichgekocht ist, die Alpro Soja-Kochcrème, den Saft der Limette und den gehackten frischen Koriander unterheben. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Mit den Papadams garnieren und mit Reis servieren. En Guete!

≡ TIPP ≡

In dieses Gericht passen auch wunderbar Kichererbsen und Linsen.
So lässt sich das Rezept toll variieren und du bekommst deine Extraportion Hülsenfrüchte.

VEGAN

FABELHAFTER FALAFEL WRAP MIT WÜRZIGEM DIP



ZUTATEN FÜR 4 WRAPS

FÜR DEN DIP:

- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker
- 1 Bio-Zitrone [Saft und Abrieb]
- Salz und Pfeffer

FÜLLUNG:

- 8 Falafel
- 200 g Rotkohl
- 200 g Weiskohl
- 2 Rüebli
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Dip: Koriander, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Alles mit der Alpro Soja-Joghurtalternative vermengen [etwas Koriander und Chili als Dekoration aufheben]. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und am Ende mit etwas Koriander, Chili und Zitronenabrieb garnieren.
- 2 Die Falafel entweder mit etwas Olivenöl beträufelt im vorgeheizten Ofen (180°C Umluft) aufwärmen oder in einer Pfanne auf mittlerer Hitze leicht anbraten, bis sie von allen Seiten knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
- 3 Für den Salat im Wrap: Rot- und Weiskohl in dünne Streifen schneiden, Rüebli reiben, Avocado in Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln hacken.
- 4 Die Wraps für etwa 30 Sekunden in einer beschichteten Pfanne ohne Öl aufwärmen. Zuerst etwas Dip auf den Wrap geben und dann mit Falafel und den anderen Zutaten füllen. Am Ende nach Belieben noch etwas Dip sowie Salz und Pfeffer in den Wrap geben, zusammenfolden und genießen.

≡ TIPP ≡

Wraps eignen sich wunderbar, um immer wieder neue Füllungen auszuprobieren. Versuche mal die Kombination von veganer Feta-Alternative mit Ofengemüse, schmeckt wunderbar!

VEGAN

SUPPE MIT ROTEN LINSEN, SÜSSKARTOFFELN UND KOKOSNUSS



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1 grosse rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 rote Peperoni fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 90 g thailändische rote Currypaste
- 400 g Süsskartoffeln, geschält und in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 115 g getrocknete rote Linsen
- 1 Würfel Gemüsebouillon, aufgelöst in 500 ml kochendem Wasser
- 500 ml Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker
- 3 EL frischer Koriander
- 6 x 1 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker zur Garnitur

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Peperoni in einem grossen Topf bei schwacher Hitze 10 Minuten lang andünsten.
- 2 Knoblauch und rote Thai-Paste hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten kochen lassen, dabei gut umrühren, um die Zutaten zu vermischen.
- 3 Süsskartoffeln, Linsen und Bouillon zugeben, abdecken und zum Kochen bringen.
- 4 Hitze reduzieren und Alpro Kokosnussdrink hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel 20-25 Minuten köcheln lassen. Abschliessend den frischen Koriander hinzufügen.
- 5 Pürieren, bis die Suppe cremig ist.
- 6 Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen und nach Belieben würzen. Köstlich serviert mit einem Schuss Alpro Soja-Joghurtalternative und knusprigem Brot.



TIPP

Verwende zur Abwechslung doch einmal Kichererbsen statt Linsen.
Ersetze die thailändische Paste durch indische Currypaste.

VEGAN

KICHERERBSEN-KÜRBISRISOTTO



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 550 ml Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker
- 45 ml Pflanzenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 275 g Risottoreis
- 900 g Kürbis
- 250 g Lauch, Kohl oder Erbsen (oder eine Mischung aus allem)
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 400 g Kichererbsen
- Abrieb und Saft von 2 Limetten
- Salz & Pfeffer
- Frischer Koriander zur Deko

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis und Lauch in kleine Würfel schneiden. In einem grossen Topf 30 ml Öl erhitzen und Zwiebeln bei schwacher Hitze 10 Minuten lang anbraten. Hitze aufdrehen, Knoblauch und Chili hinzufügen und eine weitere Minute anbraten.
- 2 Restliches Öl in die Pfanne geben und Reis darin anbraten. Kürbis und Lauch untermischen.
- 3 Bouillonwürfel in 500 ml kochendem Wasser auflösen. Brühe nach und nach zum Reis dazugeben. Erst nachgiessen, wenn der Reis fast die gesamte Brühe aufgenommen hat. Mit dem Kokosnussdrink genauso verfahren. Dies sollte etwa 20-25 Minuten dauern.
- 4 Kichererbsen, Limettensaft und -Abrieb hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander garnieren.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

GRÜNE VEGGIE-LASAGNE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- 150 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Estragon
- 200 g Spinat
- 1/2 Limette (Saft)
- 250 g vegane Käsealternative, gerieben (idealerweise rezent)
- 16 Lasagne Blätter
- 1 Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Lauch und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Lauch anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Spinat dazugeben und weichkochen.
- 3 Die Alpro Soja-Kochcrème Cooking und den Alpro Sojadrink hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Estragon, Muskatnuss und Limette nach deinem persönlichen Geschmack würzen.
- 4 Eine Hälfte der Käsealternative beiseitestellen. Jetzt wird gestapelt: abwechselnd die Gemüsesauce, Lasagne-Blätter, Zucchini-Scheiben und etwas Käsealternative in eine Auflaufform geben.
- 5 Die restliche, zuvor beiseitegestellte Käsealternative darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf dem mittleren Rost ca. 30 Minuten backen.

DU WILLST DIESES REZPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

PILZ-SPINAT-TAGLIATELLE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 375 g Tagliatelle-Nudeln
- 400 g Alpro Skyr-Alternative Natur ohne Zucker
- 1 grosse weisse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Portobello-Champignons oder Paris-Champignons, in Scheiben geschnitten
- 250 g frischer Spinat
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 In einem grossen Topf Wasser erhitzen und die Hälfte des Bouillonwürfels ins kochende Wasser geben. Die Nudeln hineingeben und al dente kochen - das Wasser in einen Behälter abgiesen, aufbewahren.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Champignons anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen.
- 3 Die Alpro Skyr-Alternative ohne Zucker zu den Zwiebeln und Champignons geben, dazu noch 300 ml Nudelwasser und die andere Hälfte des Bouillonwürfels. Rühren bis die Textur cremig ist, dann den Spinat hinzugeben.
- 4 Sobald der Spinat weich ist, die gekochten Nudeln unterrühren und nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Servieren ruhig noch mit etwas frischem Spinat toppen. Buon appetito!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

VEGANE KÄSE MAKKARONI



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS KNUSPRIGE TOPPING:

- 150 g Pastinaken, geschält und gerieben (Mit Rüebli klappts auch)
- 2 grosse Zwiebeln, geschält und gerieben
- 2 EL Pflanzenöl oder mildes Olivenöl

FÜR DIE NUDELN:

- 250 g Makkaroni
- 100 g tiefgefrorene Erbsen oder Dosen Mais

FÜR DIE SAUCE:

- 500-550 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker (oder Alpro Haferdrink ohne Zucker)
- 125 g geriebene vegane pflanzliche Käsealternative, Typ Cheddar
- 60 g Mehl
- 50 g Margarine
- 1 EL Senf

ZUBEREITUNG

- 1 Das Öl erhitzen und die geriebene Pastinake und die Zwiebel bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten lang anbraten. Ab und zu umrühren, damit alles knusprig wird, aber nicht verbrennt!
- 2 Die Nudeln in kochendes Wasser geben. Die tiefgefrorenen Erbsen oder den Mais nach 5 Minuten ebenfalls in den Topf hinzugeben und alles weiterkochen bis die Nudeln al dente sind. Abgiessen und in eine Servierschüssel geben. Warm halten.
- 3 Anschliessend die Sauce zubereiten. Die Margarine in einem mittelgrossen Topf schmelzen, das Mehl und die Hälfte des Alpro Sojadrink einrühren und aufkochen lassen. Gut umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Nach und nach den Rest des Alpro Drinks einrühren und 30 Sekunden kochen lassen.
- 4 Schliesslich den Senf und 75 g geriebene Käsealternative dazugeben, rühren bis die Käsealternative geschmolzen ist.
- 5 Die Sauce über die Nudeln giessen, mit der restlichen Käsealternative und der knusprigen Pastinaken-Zwiebel-Mischung toppen.



TIPP

Wie wäre es mit glutenfrei? Glutenfreies Mehl und glutenfreie Nudeln verwenden.

VEGETARISCH

MEDITERRANE QUICHE



ZUTATEN FÜR 1 GROSSE QUICHE

- 1 veganer Quicheteig
- 400 g Alpro Skyr-Alternative ohne Zucker
- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 125 g Kirschtomaten
- 3 Eier
- 2 EL rotes Pesto
- 40 g geriebene vegane pflanzliche Käsealternative, Typ Cheddar
- Margarine
- Handvoll frischer Basilikum
- Muskatnuss

ZUBEREITUNG

- 1** Den Ofen auf 180°C vorheizen und Springform (26 cm) bereit stellen.
- 2** Jetzt geht es an die Quiche-Füllung: Zucchini und Peperoni kleinschneiden. Etwas Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse etwa fünf Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Alpro Skyr-Alternative und die drei Eier in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Die Hälfte der geriebenen Käsealternative und einige gehackte Basilikumblätter hinzufügen. Gut verrühren und mit etwas Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Kirschtomaten halbieren und beiseite stellen.
- 3** Jetzt zum Boden: den Quiche-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ggf. auf einer sauberen, bemehlten Oberfläche ausrollen. Die Backform vorsichtig mit dem Teig auskleiden und an den Boden sowie die Seiten drücken. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden. Gegebenenfalls gemäss den Anweisungen auf der Packung vorbacken.
- 4** Den Teigboden mit dem Pesto bestreichen und das gekochte Gemüse darauf verteilen. Darüber die Alpro-Eier-Mischung geben und mit dem Rest der geriebenen Käsealternative bestreuen. Mit den halbierten Kirschtomaten bedecken und ca. 45 Minuten goldbraun backen. In Stücke schneiden und mit frischen Basilikumblättern und grünem Salat servieren.

VEGAN

VEGANE BÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE



ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

FÜR DIE VEGANEN BÄLLCHEN:

- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft (400 g)
- 250 g Champignons
- 100 g Haferflocken
- 20 g frische Petersilie & Thymian
- ½ EL geräucherte Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark

FÜR DIE SAUCE:

- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- 2 Dosen gehackte Tomaten (800 g)
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen.
- 2** Alle Zutaten für die Bällchen in eine Küchenmaschine geben und sie mixen. Die Masse probieren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprika würzen. Die Hände anfeuchten (damit sie nicht kleben) und aus der Mischung kleine Bällchen formen. Diese auf das Backblech legen und 20 Minuten im Ofen backen.
- 3** In der Zwischenzeit die Zwiebel, den Knoblauch und den Basilikum fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in einer grossen beschichteten Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Basilikum, Tomatenmark, gehackte Tomaten und Balsamico-Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss, die Alpro Cooking Soja in die Sauce einrühren, um sie herrlich cremig zu machen!
- 4** Die Bällchen aus dem Ofen nehmen und sie in der köstlichen Sauce servieren. Und nicht vergessen, ein grosszügiges Stück Vollkornbrot zum Dippen der Sauce dazugeben. En Guete!

VEGAN

GRÜNES THAI-CURRY MIT GEMÜSE



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1,5 L Gemüsebouillon
- 300 g Süsskartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 200 g Spargelbrokkoli oder Baby-Brokkoli, in kleine Stücke geschnitten
- 300 g gemischte Pilze (wenn gross, in Stücke geschnitten)
- 200 g Erbsen
- 500 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 60 ml grüne Currypaste (vegan)
- 50 g frischer Spinat
- 30 g grüner Koriander mit Stiel (einige Blätter zum Servieren aufbewahren)
- 1 rote Chilischote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- Gedämpfter Reis als Beilage

ZUBEREITUNG

- 1 Die Gemüsebouillon in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Süsskartoffeln zugeben und köcheln lassen, bis sie weich sind. Mit einem Schaumlöffel die Süsskartoffeln aus der Bouillon nehmen und beiseite stellen. Brokkoli und Pilze in der Gemüsebouillon kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind, herausnehmen und mit etwas Zucker einige Minuten in einer Bratpfanne anbraten. Sie sollten knackig bleiben.
- 2 Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit der grünen Currypaste (nach Geschmack) und dem Spinat in einem Mixer mischen. So erhält man eine cremige, grüne Paste.
- 3 Die grüne Paste in die Brühe mischen und köcheln lassen (nicht kochen).
- 4 Das gesamte gekochte Gemüse wieder in die Currysauce geben und mit Chili und frischem Koriander bestreuen. Mit dem gedämpften Reis servieren.

VEGAN

CREMIGER RISOTTO MIT LAUCH, ERBSEN UND SPINAT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Lauchstangen, fein gehackt
- 300 g Arborio-Reis
- 500 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 700 ml Gemüsebouillon
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb, sowie zusätzliche Viertel zum Servieren
- 100 g Spinat
- 200 g Erbsen
- Glatte Petersilie, gehackt zum Dekorieren
- 50 g pflanzliche Käsealternative, Typ Parmesan

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bouillon in einen mittelgrossen Topf geben und langsam erwärmen. Warm behalten, bis sie gebraucht wird. In einem grossen, tiefen Topf die Zwiebel und den Lauch bei mittlerer Hitze anbraten. Etwa 10 Minuten braten, bis sie glasig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis zugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten, bis auch er glasig wird.
- 2 Die Hitze erhöhen und langsam eine Kelle Bouillon nach der anderen einrühren. Dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren und die Bouillon in den Reis einziehen lassen. Wenn die Bouillon komplett hinzugefügt ist, langsam den Alpro Sojadrink begeben. Bei mittlerer Hitze unter regelmässigem Rühren weiterkochen, bis der Reis bissfest ist.
- 3 Zitronensaft, Spinat und Erbsen unterrühren und nach Geschmack würzen. Optional die Käsealternative begeben und mit Peterli sowie dem Zitronenschnitt dekorieren.

DU WILLST DIESES REZEPT
NACHMACHEN? VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR
ES SEHEN KÖNNEN!

VEGETARISCH

GRATIN DAUPHINOIS MIT GEMÜSE



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 100 g Rüebli, geschält und fein gerieben oder mithilfe einer Küchenmaschine geschnitten
- 100 g Knollensellerie, geschält und fein gerieben
- 130 g Zucchetti, gerieben
- 50 g Pastinaken, geschält und gerieben
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 rote Paprikaschote, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und mit Knoblauchpresse zerkleinert
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

FÜR DEN BELAG :

- 450 g Kartoffeln, geschält und in dünne, 2-3 mm dicke Scheiben geschnitten
- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- 1 Ei, verquirlt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und mit Knoblauchpresse zerkleinert
- 2-3 EL Pflanzenöl, um die Kartoffeln mit einem Pinsel zu bestreichen

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200°C (Umluft), 220°C (konventioneller Backofen) oder Thermostat Stufe 7 vorheizen.
- 2 In einer grossen Schüssel das geriebene Gemüse mit der roten Paprikaschote, den 2 gepressten Knoblauchzehen, dem Mehl und den 2 verquirlten Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in eine 32 x 22 cm grosse Auflaufform geben und die Oberfläche glatt streichen.
- 3 In einer kleinen Schüssel die Alpro Cooking Soja, das verquirlte Ei und den Knoblauch vermischen. Die Hälfte dieser Mischung in der Form verteilen. Eine dünne Schicht Kartoffelscheiben darauf legen, würzen und mit der restlichen Mischung aus Alpro Cooking Soja bedecken.
- 4 Die restlichen Kartoffeln hinzufügen und mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Die Form mit Alufolie abdecken und 15 Minuten backen.
- 5 Die Temperatur auf 180°C (Umluft), 200°C (herkömmlicher Backofen) oder Thermostat Stufe 4-5 reduzieren. Die Alufolie entfernen und die Oberfläche erneut mit Öl bestreichen.
- 6 1 Stunde weiterbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.

VEGAN

CHILI SIN CARNE



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 3 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Peperoni
- 2 Selleriestangen
- 1 Süsskartoffel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Chilipulver
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Dosen gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebouillon
- 400 g schwarze Bohnen
- 400 g Linsen
- 1 Handvoll Koriander
- Reis als Beilage

FÜR DEN AVOCADO-DIP:

- 2 Avocados
- 4 Zweige Koriander
- Saft und Abrieb ½ Zitrone
- 200 g Alpro Natur ohne Zucker
- 1/4 TL Kümmel
- 2 rote Chilischoten

ZUBEREITUNG

- 1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Peperoni, Sellerie und Süsskartoffel klein schneiden und einige Minuten anbraten.
- 2 Knoblauch pressen und mit den Gewürzen in die Pfanne geben. Dosentomaten, Tomatenmark und Gemüsebouillon hinzugeben und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze für 20 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Linsen hinzugeben und für weitere 5-10 Minuten mitkochen.
- 3 Für den Avocado-Dip Koriander hacken und Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Alpro Natur, Zitronensaft und -Abrieb untermischen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chiliflocken bestreuen.
- 4 Etwas gehackten Koriander über das Chili geben und mit Reis sowie einem Klecks Avocado-Dip servieren.

≡ TIPP ≡

Kann auch mit Nachos anstatt mit Reis serviert werden! Einfach eine Schale Nachos mit dem fertigen Chili und der geriebenen pflanzlichen Käsealternative bestreuen und kurz im Ofen backen, bis die Käsealternative schmilzt.

VEGAN

GEMÜSEINTOPF MIT SÜSSKARTOFFELN UND KÜRBIS



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 220 g Alpro Skyr-Alternative Natur ohne Zucker
- 600 ml Wasser
- 900 g Gemüse: Kartoffel, Kürbis und Süsskartoffel
- 200 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer, gerieben
- ½ rote Chilischote (optional)
- 500 ml Tomaten Passata
- 1 ½ EL Garam Masala oder Ras El Hanout
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 Limette, Saft
- Frischer Koriander
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1** Das Gemüse schälen und in gleich grosse Würfel schneiden. Zwiebeln und Chili fein hacken, Ingwer raspeln und Knoblauch zerdrücken.
- 2** Das Öl in einem grossen Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Gewürze hinzugeben. Das Gemüse (ausser Spinat), Tomaten-Passata, Wasser und Koriander hinzugeben und aufkochen.
- 3** Für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und häufig umrühren, bis die Kartoffeln weich sind. Nun den Spinat und Alpro Skyr-Alternative Natur hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich ist.
- 3** Mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Mit ein paar Korianderblätter dekorieren und heiss servieren.



Du kannst statt der getrockneten Gewürze auch 2 EL Currypaste verwenden.

VEGAN

CREMIGE „VEGAMEL“-SAUCE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 500 ml Alpro This is not M*lk
- Saft aus 1/2 Zitrone
- 1 TL Muskatnuss
- 2 EL gehackte frische Peterli und Schnittlauch [optional]
- 2 EL Nährhefe [optional]

ZUBEREITUNG

- 1 Die Margarine in einem Topf bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Während die Margarine schmilzt, das Mehl hinzugeben und rühren, bis eine cremige Paste entsteht.
- 2 Langsam die Alpro This is not M*lk hinzufügen und gleichzeitig rühren.
- 3 Solange Schritt 2 weitermachen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kräutern würzen [Achtung: beim Abkühlen dickt die Sauce weiter nach].

≡ TIPP ≡

Mit Nudeln, Basilikum, gebratenem Gemüse und Pinienkernen servieren.
Was für eine köstliche Mahlzeit!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

VEGANE NUGGETS



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 100 g fester Tofu
- 40 g Hafermehl
- 1 EL Nährhefe
- 2 EL Alpro Haferdrink ohne Zucker + extra für das Panieren
- 2 TL veganes Grillgewürz
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 70 g Paniermehl

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Währenddessen alle Zutaten (ausser dem Paniermehl) in einem Mixer pürieren, bis eine Masse entsteht. Nach Geschmack würzen.
- 2 Die Mischung mit feuchten Händen zu Nuggets formen, Alpro Haferdrink in eine flache Schale geben und die Nuggets eintauchen. Direkt danach im Paniermehl wenden.
- 3 Die kleinen Meisterwerke auf einem mit Papier ausgelegten Backblech anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und 20 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 4 Mit einer Dip-Sauce servieren.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

DESSERT



VEGAN

EINFACHER VANILLE-KUCHEN



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 250 g Mehl
- 1 EL (gestrichen) Backpulver
- 1 Prise Salz
- 70 g Vanillezucker
- 190 ml Alpro Sojadrink
- 75 ml Pflanzenöl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- 40 ml kochendes Wasser
- 1 Vanilleschote oder 1 TL Vanilleessenz
- 3 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kuchenform [20 cm] einfetten.
- 2 In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Vanillezucker, das Mark der Vanilleschote (oder Essenz) und eine Prise Salz vermengen. Den Alpro Sojadrink, das Öl und kochendes Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Den Teig in die eingefettete Form geben, die Mandelblättchen drüberstreuen und 40-45 Minuten lang backen, bis der Kuchen schön goldbraun ist. Mit einem Holzspieß testen, ob der Kuchen fertig ist – wenn kein Teig daran kleben bleibt, ist der Kuchen durch.
- 4 Den Kuchen abkühlen lassen. (Wir wissen, dass es schwer ist, nicht gleich zu naschen!). Passt perfekt zum Kaffee oder macht sich auch als feinen Nachtisch mit frischem Obst und einem Löffel Alpro Soja-Joghurtalternative hervorragend.

DU WILLST DIESES REZEPT
NACHMACHEN? VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR
ES SEHEN KÖNNEN!

VEGETARISCH

TIRAMISU



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 500 g Alpro Vanille
- 250 g Cashews
- 2 EL Kokosöl
- Abrieb 1/2 Zitrone
- 3 kleine Tassen Espresso
- 2 EL Amaretto
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 500 g Löffelbiskuits
- Kakaopulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

- 1** Cashews über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Kochtopf aufkochen und das Wasser abgiessen. Mit kaltem Wasser abspülen. Nüsse mit Alpro Vanille und Kokosöl in einen Mixer geben und pürieren. Zitronenabrieb hinzugeben.
- 2** Espresso, Amaretto und Kokosblütenzucker in einer Schüssel vermischen.
- 3** Etwas von der Espresso-Amaretto-Zucker-Mischung in eine Auflaufform geben. Mit einer Schicht Biskuits bedecken und restliche Mischung gleichmässig darüber verteilen.
- 4** Mit dem Alpro-Cashew-Mix bedecken und für mindestens 2 Stunden kaltstellen. Mit Kakaopulver bestreuen.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

SCHOKOLADEN-BROWNIE-MUFFIN



ZUTATEN FÜR 6 MUFFINS ZUBEREITUNG

- 2 Leineneier [2 EL gemahlene Leinsamen + 6 EL Wasser]
- 150 ml Alpro This is not M*lk
- 150 g Margarine
- 40 g Kakaopulver
- ½ EL Backpulver
- 70 g Kokosblütenzucker
- Abrieb von 1 Zitrone
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 30 g gehackte 80 %ige Zartbitterschokolade, plus 10 g extra als Topping

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein 6er Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Das „Ei“ zubereiten: die gemahlene Leinsamen und das Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und mindestens 10 bis 15 Minuten ruhen lassen, bis die Masse dick und „glitschig“ ist.
- 2 In einem Topf die Alpro This is not M*lk und die Margarine zum Kochen bringen.
- 3 Das Kakaopulver und das Backpulver in eine grosse Schüssel geben und verrühren. Die heisse Flüssigkeit von Schritt 2 hineingiessen und mit dem Schneebesen verrühren. Dann den Kokosblütenzucker hinzufügen und alles gut vermischen. Zuletzt die Leinsamen-„Eier“ und die Zitronenschale vorsichtig unterrühren.
- 4 Das Mehl und das Salz hinein sieben, die gehackte Schokolade hinzufügen und unter den Teig heben.
- 5 Den Teig mit einem Löffel in die Muffinförmchen füllen, bis sie zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sind, und die extra gehackte Schokolade darüber streuen.
- 6 Im Backofen ca. 20 Minuten backen. Sie sollten in der Mitte noch ein wenig klebrig sein - nicht überbacken! Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. So lange, wie du es aushalten kannst. Dann stürze dich hinein!

DU WILLST DIESES REZEPT
NACHMACHEN? VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR
ES SEHEN KÖNNEN!

VEGETARISCH

SAFTIGER BLAUBEERKUCHEN



ZUTATEN FÜR 10 STÜCK KUCHEN

- 180 g Kekse
- 50 g Margarine [geschmolzen]
- 800 g Alpro Skyr-Alternative Natur ohne Zucker
- 80 g Rohrzucker
- 100 ml Pflanzenöl [Sonnenblumenöl oder Rapsöl]
- 4 Eier
- 250 g Blaubeeren
- 2 Mandarinen
- 1 Vanilleschote
- 1 Limette [ungespritzt]

ZUBEREITUNG

- 1 Oben cremig, unten knusprig, durchgehend fruchtig! Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Kuchenform [20 cm] einfetten. Die Kekse zerdrücken und in einer Schüssel mit der geschmolzenen Margarine vermengen - gleichmässig auf dem Boden der Kuchenform verteilen und festdrücken. Kühlstellen für 1 Stunde.
- 2 Die Alpro Skyr-Alternative mit Rohrzucker, Öl und Eigelb in einer Schüssel glatt und cremig rühren. Das Vanillemark, die abgeriebene Limettenschale und 2 Esslöffel Limettensaft hinzugeben und gut untermischen.
- 3 Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Mischung von Schritt 2 heben. Dabei darauf achten, dass der Teig leicht und locker bleibt. Die Mandarinen schälen und die Mandarinstücke sowie die Hälfte der Blaubeeren auf dem Keksboden verteilen. Dann die Alpro Skyr-Alternative Mischung darüber geben. Nun im vorgeheizten Ofen, 40-45 Minuten backen, bis die Oberseite des Kuchens goldbraun ist.
- 4 Gut abkühlen lassen und dann mit den restlichen Blaubeeren toppen. Lass es dir und deinen Freunden schmecken!

DU WILLST DIESES REZEPT
NACHMACHEN? VERWENDE
#ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR
ES SEHEN KÖNNEN!

≡ TIPP ≡

Glutenfrei? Nimm glutenfreie Kekse für deinen Boden.

VEGAN

MILCHREIS MIT FRUCHTKOMPOTT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN MILCHREIS:

- 100 g Milchreis
- 1 L Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 2 TL Mandelextrakt [oder Bittermandel Aroma]
- 100 ml Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker

FÜR DAS FRUCHTKOMPOTT:

- 200 g tiefgefrorene, gemischte Beeren
- Abrieb und Saft von einer Orange
- 2 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- 1 Den Milchreis zusammen mit dem Alpro Mandeldrink und dem Mandelextrakt in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 2 Köcheln bis der Milchreis noch bissfest aber schön cremig ist.
- 3 Für 5 Minuten abkühlen lassen und anschließend den Alpro Soja-Joghurtalternative Natur unterrühren.
- 4 Für das Fruchtkompott: alle Zutaten zusammen in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis eine andickte Masse entsteht. Zusammen mit dem Milchreis servieren. En Guete!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

MANDELCRÊPES MIT SCHOKOLADE UND ERDNUSSBUTTER



ZUTATEN FÜR 16 CRÊPES

- 800 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 5 EL Rohrzucker
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Etwas Margarine zum Braten

TOPPINGS:

- Erdnussbutter
- Geschmolzene vegane Schokolade (70 % +)
- Geröstete Mandeln
- Rote Früchte [optional]

ZUBEREITUNG

- 1 Zubereitung Teig: alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Super einfach!
- 2 Einen Klecks Margarine in einer Crêpepfanne schmelzen und eine dünne Schicht Teig darauf geben. Den Crêpe wenden, wenn Blasen aufsteigen. Die Crêpes auf einem Teller stapeln und bis zum Servieren warm halten.
- 3 Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
- 4 Die Crêpes warm servieren, in vier Teile gefaltet und mit einem Löffel Erdnussbutter, geschmolzener Schokolade und einigen gerösteten Mandeln bestreut. Naschkatzen werden begeistert sein!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH,
DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGETARISCH

HAFER-CRANBERRY COOKIES



ZUTATEN FÜR UNGEFÄHR 6 COOKIES

- 150 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 150 g Haferflocken
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanillezucker
- 70 g getrocknete Cranberries
- 1 TL Zimtpulver
- 3 EL Margarine (geschmolzen)
- 1 grosses Ei
- 200 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Vanillezucker, Cranberries und Zimt verrühren.
- 2 In einer kleinen Schüssel die Margarine, das Ei, den Honig/Agavendicksaft und den Alpro Haferdrink ohne Zucker verrühren und dann zu der Mehlmischung hinzufügen. Gut verrühren, bis ein schöner glatter Teig entsteht.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit einem Esslöffel kleine Teig-Häuflein aufs Backblech setzen und solange wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Lass etwas Abstand zwischen den Häuflein, da sich die Kekse im Ofen noch etwas ausbreiten. Goldbraun backen, 15-20 Minuten sollten reichen aber kontrolliere die Cookies hin und wieder.
- 4 Die Kekse 5 Minuten auf einem Rost abkühlen lassen und geniessen!

≡ TIPP ≡

Glutenfrei? Achte darauf, dass deine Haferflocken als glutenfrei gekennzeichnet sind und greif zu einem glutenfreien Alpro Drink, zum Beispiel Mandel oder Soja.

GETRÄNKE



KAFFEE MIT ALPRO BARISTA HAFERDRINK

Der seidige, cremige Hafer ist wie für Kaffee gemacht. Unser Alpro Barista Hafer ist es auf jeden Fall. Fantastischer Geschmack, schäumbar und kein zugesetzter Zucker.



HAFER CAPPUCCINO

ZUTATEN

- 30 ml Alpro Barista Haferdrink
- 1 Tasse schwarzer Kaffee

ZUBEREITUNG

- 1 Eine Tasse Kaffee zubereiten.
- 2 Alpro Barista Haferdrink mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
- 3 Schaum in die Kaffeetasse geben.
- 4 Sich zurücklehnen und den Cappuccino genießen.

HAFER LATTE MACCHIATO

ZUTATEN

- 200 ml Alpro Barista Haferdrink
- 1 Espresso oder 1 kleine Tasse starker Kaffee

ZUBEREITUNG

- 1 Einen Espresso-Shot oder eine kleine Tasse Kaffee zubereiten.
- 2 Den Alpro Barista Haferdrink vorsichtig erhitzen (nicht kochen!) und aufschäumen bzw. aufschlagen, bis sich ein leichter Schaum bildet.
- 3 Den aufgeschäumten Alpro Barista Haferdrink in ein Glas geben.
- 4 Langsam den Espresso oder Kaffee darübergiessen. Achte dabei darauf, dass die schöne Schiumschicht erhalten bleibt.



KAFFEE MIT ALPRO BARISTA HAFERDRINK

Der seidige, cremige Hafer ist wie für Kaffee gemacht. Unser Alpro Barista Hafer ist es auf jeden Fall. Fantastischer Geschmack, schäumbar und kein zugesetzter Zucker.



EISKAFFEE

ZUTATEN

- 150 ml Alpro Barista Haferdrink
- 1 doppelter Espresso
- 1 hohes Glas
- 1 Spritzer Sirup (z. B. Agave, Karamell)

ZUBEREITUNG

- 1 Einen doppelten Espresso zubereiten und in eine Eiswürfelform füllen.
- 2 Gefrieren lassen (am besten über Nacht).
- 3 Eiswürfel in ein Glas geben und mit Alpro Barista Hafer auffüllen.
- 4 Lieblingssirup hinzugeben und genießen!

HAFER AFFOGATO

ZUTATEN

- 1 Kugel veganes Vanilleeis
- 1 Espresso
- 125 ml Alpro Barista Haferdrink

ZUBEREITUNG

- 1 Den Alpro Barista Haferdrink erhitzen und mit dem Schneebesen schlagen, bis er luftig und schaumig ist.
- 2 Eine Kugel Vanilleeis in ein Glas geben.
- 3 Einen Espresso über das Eis giessen und vorsichtig den schaumigen Alpro Barista Haferdrink hinzufügen.
- 4 Servieren und genießen, solange das Eis noch sehr kalt ist!



VEGAN

GREEN GODDESS SMOOTHIE



ZUTATEN FÜR 4 SMOOTHIES

- 4 Kiwis
- 2 Bananen
- 40 g Walnüsse
- 1 L Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 40 g Spinat
- Eine Handvoll frischer Basilikum

FÜR DIE DEKO:

- Ein paar extra Basilikumblätter und Walnüsse

ZUBEREITUNG

- 1 Kiwi und Banane schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Alle Zutaten (Kiwi, Banane, Walnüsse, Alpro Sojadrink, Spinat und Basilikum) in einen Mixer geben. Solange Mixen, bis der Smoothie eine cremig-glatte Konsistenz hat.
- 3 In Gläser füllen und mit Basilikumblättern und gehackten Walnüssen garnieren.

≡ TIPP ≡

Wem die Mischung aus Obst und Gemüse nicht liegt, kann auch auf den Spinat und den Basilikum verzichten. Einmal ausprobiert sollte man es aber haben – viele werden überrascht sein, wie gut diese Kombi funktioniert!

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

PINK MANDEL SWEETHEART SMOOTHIE



ZUTATEN FÜR 1 SMOOTHIE

- 200 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 40 g Erdbeeren
- 45 g Heidelbeeren
- 40 g Himbeeren
- 1,5 g Basilikum
- Minzblätter

ZUBEREITUNG

- 1 Die Beeren und den Basilikum in den Mixer geben und mixen, was das Zeug hält.
- 2 Den Mandeldrink hinzugeben.
- 3 Nochmals kurz mixen und ins Glas einschenken.
- 4 Mit frischer Minze toppen – das zaubert eine erfrischende Note.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

KOKOS-MANGO-SMOOTHIE



ZUTATEN FÜR 1 SMOOTHIE

- 200 ml Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker
- 85 g Mango
- 60 g Banane
- 1,5 g frische Minze

ZUBEREITUNG

- 1 Früchte und Minze im Mixer pürieren.
- 2 Alpro Kokosnussdrink hinzugeben und gut vermischen.
- 3 Mixen, bis alle Zutaten fein püriert sind.
- 4 In ein gekühltes Glas giessen und den Smoothie mit einem Minzblatt garnieren.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

HEISSE WOHLFÜHL SCHOGGI



ZUTATEN FÜR 4 TASSEN

- 200 g dunkle Schokolade 80 % [vegan]
- 1 L Alpro This is Not M*lk Voll
- Kakao Nibs
- Holzstiele oder kleine Löffel

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zartbitterschokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
- 2 Die geschmolzene Schokolade in eine Eiswürfelform (oder in kleine Cupcake-Formen) gießen.
- 3 Mit den Kakaonibs besprenkeln und jeweils 1 Stäbchen senkrecht hineinstecken.
- 4 Im Kühlschrank 30 Minuten lang abkühlen lassen.
- 5 Den Alpro-Pflanzendrink This is Not M*lk in einem Topf erhitzen.
- 6 Einen Schokoladenwürfel in jede Tasse legen und die warme Alpro This is Not M*lk darüber gießen. Umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und deinen Wohlfühlmoment genießen!

DU WILLST DIESES REZEPT
NACHMACHEN? VERWENDE
#ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR
ES SEHEN KÖNNEN!



Alpro Produkte passen perfekt zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und bieten pflanzliche Vielfalt - egal, ob im Müsli, zum Kochen oder pur genossen. Für eine pflanzenbasierte Ernährung, ressourcenschonend und gut für den Planeten*.

Und auch du kannst dir damit etwas Gutes tun. Die meisten Produkte sind angereichert mit Calcium und Vitaminen, von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren. Viele Produkte sind zuckerarm oder kommen ganz ohne Zucker aus. Sie bringen Pflanzenpower in dein Leben.

Erfahre mehr auf www.alpro.com

*Mehr Informationen unter: www.alpro.com/chde/gut-fur-den-planeten



**Folge uns auf Instagram und
teile Deine feinen pflanzenbasierten
Kreationen mit dem
Hashtag **#alprokochbuch**, damit wir
sie sehen können!**

EN GUETE!



alpro
www.alpro.com

Certified
(B)
Corporation