KOCHBUCH

Feine pflanzenbasierte Rezepte für de Zmorge

BREAKFAST EDITION

HOI!

Bei Alpro lieeeeben wir Zmorge!

Es gibt keinen besseren Start in den Tag als eine leckere Müeslischale, einen fluffigen Pfannkuchen oder einen wohltuenden Milchkaffee. Aber wir haben einen besonderen Dreh, um unser Zmorge noch spezieller zu machen: **wir machen sie zu 100% pflanzlich!**

Wir sind der festen Überzeugung, dass auch die kleinsten Anpassungen eine grosse Wirkung haben können. Bei einer nachhaltigen Ernährung geht es nicht um alles oder nichts. Bei der flexitarischen Ernährung geht es darum, mehr pflanzliche Produkte zu essen, ohne unbedingt alle tierischen Produkte auf einmal zu ersetzen. **Das kann man Schritt für Schritt und in seinem eigenen Rhythmus tun.** Hast du es zum Beispiel schon einmal versucht:

Dein **MÜESLI** mit einer pflanzlichen Alternative zum Joghurt zu geniessen?

Einen Tropfen eines pflanzlichen Getränks in deinen **KAFFEE** zugeben?

PANCAKES mit pflanzlichen Zutaten zu backen?

In diesem E-Book findest du viele feine Rezepte, die dich für dein nächstes pflanzliches Zmorge inspirieren werden. **Probier es doch einfach mal aus!**

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!

BREAKFAST EDITION

ERNÄHRUNGSTIPPS 4

REZEPTE 6

Breakfast basics 6

Brunch specials 18

Hot drinks & Smoothies 36

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.:

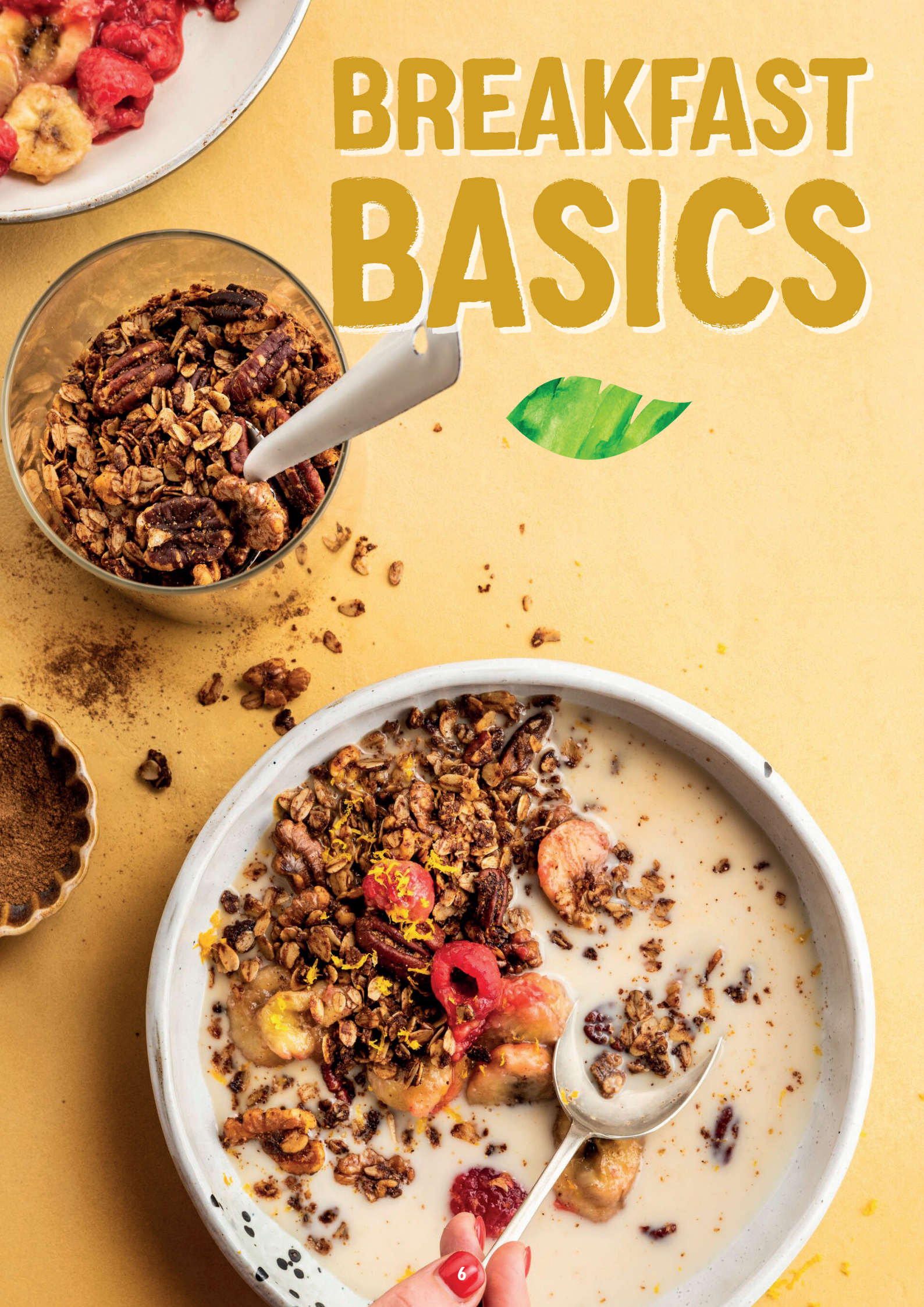
- **HÜLSENFRÜCHTEN:** Linsen, Bohnen, Erdnüsse...
- **KÜRBISKERNEN**
- **HAFER**

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.

BREAKFAST BASICS



BIRCHER-MÜESLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Müesli
- 40 g ganze Mandeln
- 50 g Trockenfrüchte
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 roter Apfel, gerieben
- 250 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 150 ml Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker

Zum Servieren:

- Gefrorene Blaubeeren, aufgetaut
- Extra Kerne & Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Müesli, Mandeln, Trockenfrüchte, Chiasamen und Kürbiskerne in eine Schüssel geben, Alpro Mandeldrink und Alpro Soja-Joghurtalternative dazugeben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
3. Morgens herausnehmen und den geriebenen Apfel und so viel Alpro Mandeldrink unterrühren, wie du magst, um die perfekte Cremigkeit zu erreichen.
4. Mit aufgetauten Blaubeeren und zusätzlichen Kernen und Mandeln garniert servieren. Das Warten hat ein Ende, stürz dich hinein!

APFEL OATMEAL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Apfel
- 500 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 125 g Brombeeren
- 80 g Haferflocken
- 2 EL Pistazien (optional)

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Alpro Haferdrink ohne Zucker und die Haferflocken in einen Topf geben.
3. Einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Ca. 3 Minuten lang umrühren, bis die Masse schön dickflüssig und glatt ist.
4. Auf vier Frühstücksschalen verteilen und mit den Apfelscheiben, Brombeeren, Pistazien und einem zusätzlichen Schuss Alpro Haferdrink ohne Zucker toppen. Blitzschnell fertig und vollgepackt mit haferig fruchtigen Leckereien!

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!

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!

BANANE SCHOKOLADEN GRANOLA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

LEBKUCHEN GRANOLA

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 240 g Haferflocken
- 150 g Pekannüsse/Walnüsse
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Salz
- 90 ml Kokosnussöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Dattelsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Lebkuchen-gewürzmischung
- Alpro Haferdrink ohne Zucker

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. Haferflocken, Pekannüsse/Walnüsse, Mandelmehl und Salz miteinander vermischen.
2. In einem kleinen Topf Kokosöl, Agavendicksaft, Dattelsirup, Vanilleextrakt und Lebkuchengewürz bei mittlerer Hitze erhitzen, bis das Kokosöl geschmolzen ist. Mit einem Schneebesen verrühren, dann über die trockenen Zutaten giessen und alles gut vermischen.
3. Auf ein grosses Backblech geben, gleichmässig verteilen und 25 Minuten lang rösten. Nach der Hälfte der Zeit das Ganze umrühren.
4. Sobald das Müesli braun aussieht, aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
5. Zum Servieren: Banane in Scheiben schneiden. In eine leicht gefettete und vorgewärmte Pfanne geben, die Himbeeren und das Lebkuchengewürz hinzufügen und einige Minuten auf mittlerer Stufe braten, bis die Masse weich, aber nicht matschig ist.
6. Eine Portion knuspriges Müesli in eine Frühstücks-schale geben, Alpro Haferdrink ohne Zucker darüber giessen und einen Löffel der Lebkuchengewürz-mischung darüber geben.

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 #ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

POWER PORRIDGE

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 50 g Haferflocken
- 50 ml Apfelsaft ohne Zuckerzusatz
- 1 Apfel
- Prise Zimt

Toppings:

- 1 Apfel
- 1 TL Erdnussmuss
- 20 g Pistazien

ZUBEREITUNG

1. Alpro Haferdrink ohne Zucker und Haferflocken in einem Kochtopf zum Kochen bringen, anschliessend von der Herdplatte nehmen und sechs Minuten ziehen lassen.
2. Im Anschluss den Apfelsaft, Zimt und geraspelten Apfel dazu geben.
3. Mit Toppings anrichten und geniessen.

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!

GEBACKENER PORRIDGE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker
- 80 g Haferflocken
- 1 Banane
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g gefrorene, gemischte Beeren
- 50 g vegane Zartbitter-schokoladenstückchen
- Frisches Obst

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine 22-cm grosse Auflaufform nehmen und leicht mit pflanzlicher Butter oder Olivenöl einfetten.
3. Die Banane zerdrücken und direkt in die Form geben. Alle anderen Zutaten hineingeben und alles gut umrühren. So einfach ist das!
4. Im Backofen 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön goldbraun ist.
5. Warm mit den besten Beeren und einem grossen Klecks Alpro Joghurtalternative garnieren und servieren.

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!

ZIMT TOASTS

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 dicke Scheibe (2 cm) Vollkornbrot
- 1 EL Margarine
- 50 ml Alpro This is not M*lk Voll
- ½ EL Agavendicksaft
- 1 TL Zimt

Optional:

- Banane und Erdnussbutter zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Beide Seiten des Brotes mit der Margarine bestreichen. Sei grosszügig!
2. Alpro This is not M*lk, Agavensirup und Zimt in einer Schüssel verquirlen.
3. Das Brot in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite toasten oder bis es schön goldbraun ist.
4. Nach und nach die Hälfte der Alpro-Mischung um das Brot herum in die Pfanne giessen. Warten, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt ist, dann den Rest dazugeben und weitergaren, bis die Mischung vollständig aufgesogen ist.
5. Den Zimt-Toast vorsichtig auf einen Teller geben und noch heiss mit Bananenscheiben und Erdnussbutter beliebig garnieren.

CHIA PUDDING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 4 EL Chiasamen
- 1 Banane + 1 Banane extra zum Servieren
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 EL geröstete Mandelblättchen + 1 EL zum Servieren
- 250 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker

Zum Servieren:

- Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker

ZUBEREITUNG

1. Die Banane zerdrücken und in eine grosse Schüssel geben.
2. Die Chiasamen, den Vanilleextrakt, 2 Esslöffel der Mandelblättchen und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Den Alpro Mandeldrink ohne Zucker dazugeben und alles miteinander vermischen.
4. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen den Mandelgeschmack aufsaugen können.
5. Am Morgen dein Chia Pudding in zwei Schüsseln verteilen, einen grossen Klecks Alpro Soja-Joghurt-alternative, eine geschnittene Banane und den Rest der gerösteten Mandelblättchen darüber geben. Ta da, das Frühstück ist serviert!

HIMBEER-CHIA-PUDDING

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

- 100 g Himbeeren
- 240 ml Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker
- 4 EL Chiasamen
- 2 EL Leinsamen
- 40 g Mandelblättchen
- 1 EL Agavendicksaft
- 200 g Alpro This is not Y*gurt
- 6 frische Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren mit Alpro Kokosnussdrink im Mixer mixen.
2. In eine Schüssel geben. Chia-& Leinsamen, Mandelnblättchen & Agavendicksaft untermischen.
3. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
4. Morgens in kleinen Schüsseln auf Alpro This is not Y*gurt schichten. Mit Mandelblättchen & frischen Himbeeren toppen.

BRUNCH SPECIALS

SONNTAGS-ZOPF

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

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

ZUBEREITUNG

1. Margarine in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Topf vom Herd nehmen und 300ml Alpro This is not M*lk beigeben.
2. Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen und die Schritt 1-Mischung hinzufügen. 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 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.

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.

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

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

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

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 braten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Die Pfannkuchen warm mit einem grosszügigen Klecks Ahornsirup (und nach Belieben mit extra gehacktem Apfel) servieren.

LEBKUCHEN WAFFELN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 100 g Mandelmehl
- 130 g Hafermehl
- 50 g Kokosraspeln
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1/2 TL feines Salz
- 2 TL gemahlene Leinsamen
- 1 reife Banane
- 300 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 2 TL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Topping:

- Rote Beeren, Granola, Himbeeren, Grapefruit, Alpro Skyr-Alternative Vanille und etwas Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf niedrige Stufe oder „Warmhalten“ aufheizen.
2. Den Mixer auf hohe Geschwindigkeit stellen und alle flüssigen Zutaten, sowie gemahlene Leinsamen, Banane und Vanille mixen. Weitermachen, bis es schaumig aussieht. Das bedeutet, dass die Leinsamen ihre Aufgabe erfüllen und die Mischung geliert / eindickt.
3. Alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel vermischen.
4. Die feuchte Mischung zur trockenen geben und vorsichtig umrühren, bis sich alles zu einem Teig verbindet. 12-15 Minuten ruhenlassen.
5. Das Waffeleisen auf einer hohen Temperatur aufheizen. Wenn das Waffeleisen fertig aufgeheizt ist, etwas Teig in die Mitte des unteren Eisens geben und den Deckel schliessen. Die Waffel herausnehmen, wenn die Oberseite schön gleichmässig goldbraun ist. Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
6. Mit Puderzucker bestäuben und mit einem grosszügigen Klecks Alpro Skyr-Alternative, frischem Obst, Ahornsirup oder Nüssen servieren - ganz wie du willst!

BREAKFAST
BERRY CRÊPES

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 500 ml Alpro Sojadrink
- 90 g Hafermehl
- 90 g Reismehl
- 1 EL Backpulver
- 3 EL Maismehl
- 1 EL gemischte Samen (Leinsamen, Chia, Sonnenblumenkerne)
- 2 Bananen
- 120 ml Wasser

Füllung:

- 250 g Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker
- 1 EL Speisestärke, aufgelöst in 25 ml Alpro Sojadrink

Topping:

- 150 g gemischte, gefrorene Beeren
- 1 EL Ahornsirup
- Geröstete Kokosflocken/ Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Füllung zubereiten. In einem kleinen Topf die Alpro Soja-Joghurtalternative und die Speise-stärke verquirlen und zum Kochen bringen, dann 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Alle anderen Zutaten in einem Mixer zu einem cremigen Pfannkuchenteig verrühren.
3. Etwas Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen, einen Löffel Teig in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen backen, bis der Boden goldbraun wird, wenden und noch etwa eine Minute weiterbacken. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Die abgekühlte Füllungmischung aus dem Kühl-schrank nehmen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Die gefrorenen Beeren mit dem Ahornsirup vermischen und zum Auftauen leicht erwärmen.
5. Die Crêpes mit der Füllung und dem Beerenkompott füllen. Mit gerösteter Kokosnuss oder Mandel-blättchen bestreuen. Oder beides. Warum nicht!

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 Backbleck 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!

BANANEN BROT

ZUTATEN FÜR UNGEFÄHR (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 abkühlen 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.

SAFTIGER BLAUBEER-KUCHEN

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. 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 Mandarinenstücke 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!

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

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

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.

BLAUBEER-MUFFINS

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

- 265 g Mehl
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 EL Backpulver
- 50 g Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker
- 200 ml Alpro-Drink (nach Wahl)
- 85 g geschmolzenes Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- 130 g Apfel, fein gerieben
- 100 g Blaubeeren

Streusel:

- 60 g Haferflocken
- 55 g festes Kokosöl
- 15 g Vollkornmehl
- 15 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
Ein Muffinblech mit 10-12 Förmchen auslegen.

2. Nun mit dem Teig beginnen. Eine grosse Schüssel nehmen, alle trockenen Zutaten hineingeben und diese vermischen. Die Alpro Soja-Joghurtalternative hineingeben und den Alpro-Drink deiner Wahl dazugiessen. Das geschmolzene Kokosöl und die Apfelraspeln hinzufügen. So lange rühren, bis sich alles zu einem dicken, stückigen Teig gebildet hat.

3. Die Beeren vorsichtig unterheben - sie sollen ganz bleiben. Den Teig in 10-12 Muffinförmchen füllen.

4. Nun den knusprigen Belag zubereiten. Alle Zutaten für die Streusel in eine kleine Schüssel geben. Mit den Fingern verreiben, bis die Mischung zu grossen Krümeln zusammenklumpt. Diese Köstlichkeit über jeden Muffin streuen.

5. Die Muffins 25-30 Minuten backen, oder bis du einen Spiess hineinstechst und er sauber heraus-kommt. Abkühlen lassen, so lange wie du es aushalten kannst. Los geht's mit dem Verzehr!

SCHOKOLADEN-BROWNIE-MUFFINS

ZUTATEN FÜR 6 MUFFINS

- 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

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein 6er Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Das „Ei“ zubereiten: die gemahlenen 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 in die Muffinförmchen füllen, bis sie zu ¾ gefüllt sind, und die extra gehackte Schokolade darüber streuen.
6. Im Backofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann stürze dich hinein!

CINNAMON ROLLS

ZUTATEN FÜR 7-8 PORTIONEN

- 125 ml warmes Wasser
- 10 g Trockenhefe
- 1 TL Agavendicksaft
- 80 g Margarine (geschmolzen, plus mehr zum Einpinseln)
- 125 ml Alpro Sojadrink (Raumtemperatur)
- 40 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Meersalz
- 300 g sehr feines Gebäckmehl, plus mehr zum Kneten
- 150 g Mehl

Füllung:

- 30 g Kokosblütenzucker
- 40 g gehackte Pekannüsse
- 1 EL gemahlener Zimt
- 2 EL Margarine (geschmolzen)

Zuckerguss:

- 250 ml Alpro Skyr-Alternative Vanille

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Ein quadratisches Backblech von 22 cm Durchmesser einfetten. In einer Schüssel das Wasser, die Hefe und den Agavendicksaft verrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Teig: in einer Schüssel die geschmolzene Margarine, Alpro Sojadrink, Kokosblütenzucker und Salz vermengen und die Hefemischung unterrühren. In einer weiteren Schüssel, das Mehl hineinsieben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Die Hefemischung hineingeben und alles zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig kneten und dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Weiterkneten, bis er glatt ist und zu einer Kugel formen. Die Schüssel abwaschen und abtrocknen, dann die Innenseite mit geschmolzener Margarine bestreichen und den Teig wieder hineinlegen.
4. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Grösse des Teigs verdoppelt hat.
5. Füllung: in einer Schüssel den Kokosblütenzucker, die gehackten Nüsse und den Zimt vermischen.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30 x 20 cm ausrollen. Die Oberseite mit Margarine bestreichen. Den Zucker daraufstreuen und rundherum einen 1 cm Rand freilassen. An einem der kurzen Enden beginnen und den Teig zu einer Rolle formen. In 7-8 Rollen schneiden. Dann auf das Backblech legen und noch einmal auf die doppelte Grösse aufgehen lassen.
7. 20 bis 25 Minuten backen (leicht goldig braun). 10 Minuten abkühlen lassen, dann mit der Alpro Skyr-Alternative Vanille beträufeln & en Guete!

MILCHREIS MIT FRUCHT-KOMPOTT

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 angedickte Masse entsteht. Zusammen mit dem Milchreis servieren. En Guete!

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

PFANNKUCHEN-TACOS

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 1 reife Banane
- 300 ml Alpro Mandeldrink
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Lebkuchen-gewürzmischung
- 1 Teelöffel Salz

Toppings:

- 8 Esslöffel Alpro Soja-Joghurt-alternative Natur Ohne Zucker
- Heidelbeeren & Granatapfelkerne
- Etwas Erdnussbutter
- Leinsamen
- Frische Minzblätter, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Banane in einer großen Schüssel zerdrücken und Alpro Mandeldrink, Vanilleextrakt und Sonnen-blumenöl mit einem Schneebesen einrühren, bis die Masse glatt und cremig ist.
2. Die trockenen Zutaten mit einem Sieb in eine separate Schüssel sieben, dann in die Mischung geben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. Eine leicht geölte Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 1-2 Esslöffel Teig hineingeben (bis der Pfannkuchen etwa 5 cm gross ist) und 1 bis 2 Minuten braten, bis der Boden fest wird und sich an der Oberfläche Blasen bilden. Wenden und die andere Seite eine weitere Minute braten. Wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Wie Tacos in eine Reihe legen und mit einem Löffel Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker und allen anderen Belägen füllen. Zugreifen und geniessen!

MATCHA MOUSSE

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 15 g Matchapulver
- 1/2 Avocado
- 100 g TK Bananen
- 100 g TK Mango
- 1/2 Limette

Toppings:

- 1/2 Kiwi
- 20 g Chia Samen
- 20 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Alpro Mandeldrink ohne Zucker, Avocado, Bananen, Mango, frisch gepresster Limettensaft und Matchapulver im Mixer cremig rühren.
2. Im Anschluss alles in eine Schale geben und mit Toppings anrichten. So einfach!

BETTER BUNS

ZUTATEN FÜR 15 PORTIONEN

- 450 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 400 g Mehl Typ 405
- 100 g Mehl Typ 1050
- Prise Salz
- 1 Pk. Trockenhefe
- 3 EL Sonnenblumenöl

Je nach Sorte:

- Für Zimt-Buns: 1/2 TL Zimt gemahlen
- Für Rosinen-Buns: 1 EL Rosinen
- Für Schokoladen-Buns: 1 EL Kakaonibs ohne Zucker

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig für mindestens 2 Stunden ruhen lassen!
3. Nach der Ruhezeit den Teig in 24 gleichgrosse Kugeln formen
4. Mit Alpro Sojadrink ohne Zucker bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15–20 Minuten backen
5. Warme Brötchen mit Alpro Sojadrink ohne Zucker bestreichen.

TIPP

Für noch fluffigere Resultate, den Teig bis zu 24 Stunden ruhen lassen.

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.

HOT DRINKS & SMOOTHIES

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 #ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!**

HAFER CAPPUCCINO

ZUTATEN FÜR 1 TASSE

- 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.

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

LATTE MACCHIATO

ZUTATEN FÜR 1 TASSE

- 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 Schaumschicht erhalten bleibt.

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

EISKAFFEE

ZUTATEN FÜR 1 TASSE

- 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!

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

AFFOGATO

ZUTATEN FÜR 1 TASSE

- 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!

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

ROOIBOS & HAFER GETRÄNK

ZUTATEN FÜR 4 TASSEN

- 4 Beutel Rooibos-Tee
- 2 EL Agavendicksaft
- 400 ml Alpro Barista Hafer
- Eine Prise gemahlener Zimt

Zum Servieren:

- Haferkekse

ZUBEREITUNG

1. 4 Tassen zu ¾ mit kochendem Wasser füllen, die Teebeutel eintunken und ziehen lassen.
2. Den Alpro Barista Hafer schäumen, bis er warm und cremig ist.
3. Die Teebeutel aus den Tassen nehmen.
4. Den aufgeschäumten Alpro Barista Hafer aufgiessen und mit einem Spritzer Agavensirup und etwas Zimt verfeinern.
5. Den Tee heiss geniessen, während du an deinem Lieblingsgebäck knabberst. Herrlich!

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

HIMBEER & EARL GREY LATTE

ZUTATEN FÜR 3 TASSEN

- 500 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker
- 2 Teebeutel Earl Grey
- 1 TL Agavensirup
- 2 EL getrocknete Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Alpro Sojadrink in einem Topf mit den Teebeuteln erhitzen und bei kleiner Hitze 5 Minuten lang sanft ziehen lassen.
2. Die Teebeutel entfernen und mit dem Agavendicksaft süssen.
3. Rühren so lange, bis ein fester, glänzender Schaum entsteht.
4. In schöne Gläser oder Porzellantassen giessen und mit getrockneten Himbeersplittern servieren.
5. Langsam geniessen, am besten mit dem kleinen Finger in der Luft!

TIPP

Für ein noch mehr erfrischendes Getränk, die Gläser in den Kühlschrank stellen und mit Eiswürfeln servieren..

MATCHA FRAPPE

ZUTATEN FÜR 1 TASSE

- 200 ml Alpro This is not M*lk Voll
- 1 TL zuckerfreies Vanille Sirup
- 1 gehäufter TL Matcha Grüntee Pulver
- 1-2 Espressi

ZUBEREITUNG

1. Gebe das Matchapulver, den Sirup, Alpro This is not M*lk und den Espresso in einen Mixer und mische es bis alle Zutaten gut durchmischt sind.
2. Gebe es in ein Glas zum Servieren.

TIPP

Wenn es verfügbar ist, ersetze den Vanille Sirup mit einem Teelöffel Vanille Extrakt.

SPEKULATIUS-SHAKE

ZUTATEN FÜR 2 TASSEN

- 50 ml Schlagcreme
- 1 gefrorene Banane
- 500 ml Alpro This is not M*lk
- 1/2 TL Lebkuchengewürz oder Zimt
- 2 Zimtkekse oder Spekulatius (ca. 20 g) + extra für Topping
- 1 EL cremige Erdnussbutter + extra für Topping
- 1 EL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. Die Schlagcreme mit einem Rührgerät aufschlagen, bis sie steif ist. Beiseite stellen.
2. In einem Mixer die gefrorene Banane, This is not M*lk, das Lebkuchengewürz, die Kekse, die Erdnussbutter und den Vanilleextrakt zu einer Creme aufschlagen.
3. In die Gläser giessen.
4. Den Shake mit der Schlagcreme und den Toppings dekoriereren. Löffeln, trinken und sofort geniessen!

TIPP

Wer den Shake lieber auf Zimmertemperatur geniessen möchte, ersetzt die gefrorene Banane einfach durch eine frische Banane

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 #ALPROKOCHBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!**

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

Zum Servieren:

- 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!

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 #ALPROKOCHBUCH, 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/chde/

*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