



Zutaten

80 g Haselnüsse
80 g Mandeln
250 g Haferflocken
100 g dunkle vegane
Schokolade
90 g Margarine

Grundzutaten:
80 g Agaven-
dicksaft

Zubereitung

Mandeln und Haselnüsse hacken. Anschließend mit Margarine, Haferflocken und Agavendicksaft ordentlich vermengen (am besten mit den Händen zerdrücken).

Masse in eine Form geben und über Nacht auskühlen lassen.

Am nächsten Tag die Schokolade schmelzen und über die Müsliriegel geben. Nochmals ordentlich auskühlen lassen.



Zutaten

| | |
|-------------------------|---------------|
| 2 Zucchini | Grundzutaten: |
| 1 Zwiebel | Gewürze nach |
| 1 Dose gehackte Tomaten | Wahl |
| Vegane Crème fraîche | |
| Veganer Käse | |

Zubereitung

1. Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
2. Zweite Zucchini und Zwiebel würfeln. In eine Schüssel geben und mit Crème fraîche und Gewürzen vermengen.
3. Ca. jeweils einen Teelöffel der Masse auf die Zucchinischeiben geben und einrollen.
4. Die Zucchini-Röllchen in einer Form platzieren. Gehackte Tomaten darüber geben und veganen Käse darüberstreuen.
5. Alles für ca. 25 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Ofen backen.



Zutaten

| | |
|--------------------|----------------|
| ½ Schüssel | Grundzutaten: |
| gekochter Reis | 3 TL Sesamöl |
| 1 Avocado | 4 TL Balsamico |
| 1 Handvoll Spinat | Gewürze |
| 1 Handvoll Rotkohl | nach Wahl |
| 1 TL Erdnussmus | |

Zubereitung

1. Reis in eine Schüssel geben. Avocado und Rotkohl in Scheiben schneiden und auf dem Reis platzieren.
2. Erdnussmus, Sesamöl, Balsamico und Gewürze in einer Schüssel zu einem cremigen Dressing vermengen und in die Bowl kippen.