

Marmorkuchen



Marmorkuchen

400 g **Mehl** (z.B. 200g Weizen- und 200g Dinkel-Mehl)

1 **Backpulver**

200 g **Zucker** in einer Schüssel verrühren, dann

350 ml **Pflanzenmilch** +

120 ml **Öl** hinzufügen glattrühren und

1 Schuss **Essig** hinzufügen (unterstützt das Backpulver, macht fluffig).

3/ 4 der Masse in eine Kastenform füllen und den Rest mit etwas **Pflanzenmilch** und

4-5 EL **Kakaopulver** vermengen. Die dunkle Masse auf die helle in der Kastenform gießen und eventuell mit einer Gabel sehr sanft verrühren, sodass eine schön marmorierte Masse entsteht. Bei 180-190 Grad für ca 30 Minuten backen.

Ofencurry



Ofencurry

1-2 **Zwiebeln** schälen, in Scheiben schneiden und in eine befettete Auflaufform legen, darauf

200g **Reis** (oder Naturreis, gewaschen) verteilen und mit

ca 1 kg **Gemüse** gewaschen und (in Würfel) geschnitten (Kürbis, Erbsen, Karotten,...) bedecken

200 ml **Kokosmilch** +

400 ml **Wasser** +

2 EL **Curry** und

Salz nach Belieben vermischen und damit den Reis und das Gemüse übergießen. Die Form in den Backofen stellen und bei 200 Grad ca 45 Minuten backen. Wer es gerne gehaltvoll hat, kann 200 ml des Wassers auch noch durch Kokosmilch ersetzen. Das ergibt cirka 4 Portionen.



Maispizza



Maispizza

Das Rezept:

1 Tasse **Polenta** in

3 Tassen kochendem **Wasser** aufkochen und dann bei geringer Hitze noch ein paar Minuten quellen lassen, salzen und eventuell etwas Pflanzenmargarine zufügen, dann auf einem mit Back-Papier ausgelegten Backblech ausstreichen und

2 Hand voll **Blattspinat** (TK)

1 Hand voll **Cocktailtomaten**

1 Hand voll **Oliv**en in Scheiben geschnitten und

1/2 -1 Packung **Veganen Schafskäse** (z.B. von Violife, erhältlich bei Spar) auf der Polentabasis verteilen und mit getrocknetem Oregano bestreuen.

Danach das ganze für ca 20-30 Minuten im Backofen bei 190 Grad backen und heiß mit Salat genießen.



Das ist doch alles Käse :-)



Veganer Schafskäse



Cream-Cheese

Die beiden habe ich vorige Woche bei SPAR entdeckt und gleich getestet. Aus dem veganen Schafskäse habe ich Maispizza und griechischen Salat gemacht und den Creamcheese auf das Toastbrot geschmiert.

Mein Urteil? SEHR EMPFEHLENSWERT! Der Geschmack ist großartig und das Preis-Leistungsverhältnis ist voll okay (beide unter € 3,00).