

Die wunderbare Welt der

SPROSSEN

DIY



INHALT

01	Was sind Sprossen?	Seite 2
02	Begriffsbestimmungen	Seite 3 - 4
03	Vorteile des Keimens	Seite 4 -6
04	Gesund für Jedermann ?	Seite 7 -8
05	Los geht's	Seite 9 - 10
06	Dunkelkeimer	Seite 11 - 12
07	Tipps	Seite 13
08	Hell oder Dunkel	Seite 14 - 21
09	Übersicht Keimzeiten	Seite 22
10	Rezeptvorschläge	Seite 23 - 26
11	Franci Alexa	Seite 27 - 26



Was sind Sprossen?

Sprossen sind ein rohes, lebendes Superfood, das aus den Samen verschiedener Pflanzen gekeimt wird. Wenn sie gekeimt werden, bieten sie eine hochkonzentrierte Quelle für Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren, Chlorophyll und andere gesundheitsfördernde Substanzen, die für jede Sprossensorte einzigartig sind.



Lebende Samen setzen diese Nährstoffe beim Keimen frei, um die Pflanze auf natürliche Weise in den Anfangsstadien ihres Wachstumszyklus zu entwickeln. Das Konzept, Samen aus Getreide und Gemüse zu keimen, wurde erstmals im alten Indien und Südostasien erwähnt.

Begriffsbestimmungen

Angekeimte Samen

Das Einweichen aktiviert den Samen und dessen Stoffwechsel, der sofort Nährstoffe produziert.

Dies bleibt nicht ohne Folgen. Der Spross, auch Keimling genannt, kommt zum Vorschein nachdem er die Samenschale aufgesprengt hat. Zu dem Zeitpunkt können einige Saaten schon verzehrt werden. Andere Arten müssen jedoch noch weiter keimen.

Keimlinge

Der Keimling/Jungpflanze wächst weiter und nach einiger Zeit zeigen sich je nach Samen die ersten Stängel mit Blättern. Mit Hilfe der Blätter produziert der Keimling weitere Energie und Mineralstoffe für das weitere Wachstum

Sprossen

In wenigen Tagen ist der Samen zu einer Jungpflanze herangewachsen, die vollständig mit Wurzeln, Stängel und Laubblättchen ausgestattet ist.



Sprossengrün/Microgreens

Stängel und Blätter werden Sprossengrün oder auch Microgreens genannt.

Diese werden in Anzuchterde oder Anzuchtmatte gezüchtet. Etwas Mehr dazu später.

03

Vorteile des Keimens

Erster Vorteil: Es ist kein grüner Daumen erforderlich.

Mit dem Pura Vida Sprossenglas ist die Herstellung von Sprossen in den eigenen 4 Wänden wirklich sehr einfach.

Darüber hinaus lassen sich Sprossen bei fast allen Innentemperaturen das ganze Jahr über relativ leicht züchten.

Wir empfehlen hochwertiges, nicht gentechnisch verändertes Bio-Saatgut.

Um kontaminierte Sprossen zu vermeiden, verwende immer Samen, die speziell für das Keimen gekennzeichnet sind und als biologisch und pathogenfrei zertifiziert sind.



Abgesehen von der Tatsache, dass Sprossen ein einfaches, billiges und schmackhaftes Gemüse sind, das jeder anbauen kann, hat das Keimen auch einige echte ernährungsphysiologische Vorteile. Sprossen schützen wie alle anderen roh verzehrten Gemüsen vor einer Übersäuerung des Körpers.

Sprossen besitzen unter allen Lebensmitteln die höchste Dichte an Vitalstoffen.

- Vitamin A, Vitamin B und Vitamin C
- Kalzium & Phosphor, die wichtig für die Knochengesundheit sind
- Magnesium, ein wichtiger Mineralstoff für Nerven und Stoffwechsel
- sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken
- ätherische Öle wie z.B. Senföle, die für den Duft mancher Sprossen sorgen und verdauungsfördernd und antibakteriell wirken



Das Keimen von Hülsenfrüchten, Getreiden und Samen erleichtert die Verdauung erheblich, weil die in diesen Lebensmitteln sonst üblichen unverträglichen Nährstoffe in den Sprossen quasi nicht vorhanden sind.



Wenn also Unverträglichkeiten bei bestimmten Hülsenfrüchten oder Getreiden bekannt sind, könnten Sprossen als Alternative in Betracht kommen, um nicht gänzlich darauf zu verzichten zu müssen.

04

Sprossen, gesund für Jedermann?

Das Milieu, das wir für den Keimprozess der Samen schaffen wie hohe Luftfeuchte und Temperatur sind auch ideal für das Wachstum von Mikroorganismen. Umso wichtiger ist es, dass die Samen als Ausgangsmaterial der Sprossen keine pathogenen Mikroorganismen enthalten.



Wie bereits vorab erwähnt ist die Herkunft des Saatgutes sehr wichtig und es sollten wirklich nur zum Keimen ausgewiesene Saaten verwendet werden

Grundsätzlich besteht ein Risiko einer Infektion mit Pilzen oder Bakterien beim Verzehr von rohen Sprossen beziehungsweise Keimlingen. Dieses kann jedoch durch hygienische Arbeitsbedingungen und Samenherkunft minimiert werden.

Kinder, Senioren, Schwangere und Personen mit geschwächter Immunabwehr sollten grundsätzlich auf den Verzehr von frischen Sprossen verzichten oder diese vor dem Verzehren kurz mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen (blanchieren).



Auch bei Lagerung im Kühlschrank wachsen die Sprossen weiter. Deshalb raten wir rohe Sprossen grundsätzlich gründlich vor dem Verzehr zu waschen.

05

Los geht's

Damit die Sprossenzucht ein voller Erfolg wird müssen folgende Grundvoraussetzungen geschaffen werden

Hygiene - Schimmel und Bakterien können wachsen, wenn nicht auf Hygiene geachtet wird

Temperatur - 18°C - 22°C sind optimal,

Licht - Ein Standort mit indirektem Licht sollte gewählt werden

Feuchtigkeit - Die Sprossen mindestens 2 mal täglich spülen. Öfter schadet nicht.

Sauerstoff - Darauf achten, dass die Samen den Siebdeckel nicht komplett verdecken. Nach dem Ausspülen die Samen durch Drehen oder Schütteln des Glases an die Wände schleudern. So verteilen sie sich gut und werden gut belüftet



1

1 - 2 EL der gewählten Sprossensamen in die gereinigten Gläser einfüllen und mit Wasser auffüllen. Dann 8-12 Stunden einweichen lassen. Mit 12 Stunden ist man immer auf der sicheren Seite

2

Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen, Gründlich durchspülen, Wasser abgießen und dann auf das Abtropfgestell stellen an einem hellen, nicht sonnigem, Standort platzieren.

3

Die Samen täglich mindestens einmal morgens und einmal abends gründlich durchspülen und das Wasser abgießen. Das verhindert Schimmelbildung. Danach das Glas wieder auf das Abtropfgestell stellen. Je nach Saat bilden sich kleine Haarwurzeln, die mit Schimmel verwechselt werden können

4

Je nach Saat kann nach 3 - 8 Tagen geerntet werden. Die Sprossen können im Kühlschrank luftdicht gelagert und sollten zügig verzehrt werden.



06

Dunkelkeimer

Unter den Pflanzen gibt es sogenannte Dunkelkeimer. Das sind Pflanzen, deren Samen nur optimal in Dunkelheit keimen.

Der Keimprozess wird unter Lichteinfluss gehemmt und kann nicht oder nur schlecht starten.

Ansetzen von Dunkelkeimern

Am Beispiel von Broccoli erklären wir Dir wie du auch erfolgreiche dunkelkeimende Saaten in gesunde Sprossen verwandeln kannst.

1

Ziehe die mitgelieferte schwarze Schutzhülle über dein Sprossenglas.

Fülle nun 1,5 bis 2 Esslöffel Broccolisamen in das Glas und fülle es bis zu 3/4 mit lauwarmen Wasser und verschließe das Glas mit dem normalen Deckel (nicht der Siebdeckel). Stelle das Glas nun für die nächsten 8-12 Stunden zum Einweichen der Samen an einem Ort deiner Wahl ab.



2

Nach der Einweichzeit wird das Wasser abgegossen. Dann die Samen nochmal mit frischem Wasser durchspülen und das Glas diesmal mit dem Siebdeckel verschließen. Die Schutzhülle bleibt für die nächsten 2 Tage weiterhin auf dem Glas.

Nun das Glas mit der Öffnung nach unten auf das Abtropfgestell stellen und wie gewohnt mindestens 2 mal am Tag mit Wasser spülen.

3

Nach 2 Tagen sollten sich kleine weiße Keime gebildet haben. Die Schutzhülle kann nun entfernt werden. Die Gläser können jetzt an einem hellen Ort -ohne direktes Sonnenlicht- abgestellt werden. Weiterhin mindestens 2 mal täglich spülen

4

Nach 3 - 4 Tagen können die Broccolisprossen geerntet



Schimmel vorbeugen

Wie bereits erwähnt ist Hygiene sehr wichtig. Darüber hinaus hat sich die Beigabe von 1/10 Radiesschensamen zu dem verwendeten Samengut bewährt. Das darin enthaltene Senföl wirkt antibakteriell und fungizid. Sprossen riechen "frisch" und "grün". Folge deinem Instinkt - Sollte ein unangenehmer Geruch aus den Sprossengläsern strömen, entsorge die Ernte. Reinige die Gläser gründlich per Hand oder in der Spülmaschine und beginne von Neuem.

Auflockern

Zum Auflockern damit die Samen nicht alle an einem Fleck liegen das Keimglas öfters drehen nachdem das Wasser abgelaufen ist.

Samenschalen

Wenn du die leeren Samenschalen nicht magst, einfach die Sprossen in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die leeren Hüllen können dann abgeschöpft werden oder setzen sich am Boden ab - je nach Saatgut.



08

Hell oder Dunkel

Die nachfolgenden Saaten sind die gängigsten und entweder Licht- oder Dunkelkeimer.

Schleimbildende Saaten

Buchweizen, Chia, Kresse, Leinsaat, Rucola, Rauke, Senf



Schleimbildende Saaten sind nicht für die Zucht in Sprossengläsern geeignet, da sie den Siebdeckel zusetzen können und dadurch keine ausreichende Belüftung des Glases stattfindet.

Mit den Abtropfschalen von Pura Vida können jedoch auch diese gekeimt werden.

Entweder eine Anzuchtmatte auf Größe der Schale zuschneiden und einlegen oder die Schale mit Bio-Anzuchterde befüllen und die Samen darauf keimen lassen. Matte und Erde müssen dann permanent feucht gehalten werden.



Anzuchtmatten und Anzuchterde sind im Handel in Bioqualität erhältlich.

Gerade für Kinder ist diese Art des Anbaus sehr interessant.

Dunkelkeimer

Broccoli, Ackerbohne, Adzukibohne, Amaranth, Anis, Blumenkohl, Kichererbsen, Erbsen

Bei den Dunkelkeimern werden die Sprossen in den ersten Tagen im Dunkeln gehalten. Dies verbessert die Keimrate.

Bei Adzukibohnen, Erbsen, Kichererbsen und Broccoli haben wir diese Beobachtung selbst gemacht.

Hier sollte auch die maximale Einweichzeit angewendet werden, da die Samen von Dunkelkeimern in der Regel größer sind als die von Lichtkeimern

Lichtkeimer

Alfalfa, Amaranth , Basilikum, Bockshornklee, Bohnenkraut, Buchweizen, Estragon, Hirse, Kerbel, Klee (jeder, auch Rosen-, Rotklee), Majoran, Minze, Quinoa, Reis, Sellerie, Thymian

Hier ist nichts zu beachten. Einweichen und loslegen.



Bockshornklee - Lichtkeimer



Der aus Indien stammende Bockshornklee wird dort als ausgewachsene Pflanze in der Küche als gedünstetes Gemüse zubereitet. Auch im Currygewürz sind die Samen des Bockshornklee zu finden.

Bockshornkleesamen sollte 6-8 Stunden lang gewässert werden. Dabei quillt der Bockshornklee stark auf. Im Glas benötigt er 2 - 4 Tage bis zur Ernte.

Die Sprossen können roh oder gedünstet verzehrt werden. Sie sind Verdauungsfördernd und wirken positiv auf die Leber. Der Geschmack ist würzig bis leicht bitter. Die Sprossen werden bei langer Keimdauer bitterer.

Broccoli -Dunkelkeimer



Broccoli ist ein Dunkelkeimer. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn der Keimprozess in Dunkelheit begonnen wird. Siehe Seite 11

Broccolisprossen enthalten Sulforaphan, das gegen Krebs vorbeugen soll.

Dessen Konzentration ist in den Sprossen um ein vielfaches höher als in der ausgewachsenen Pflanze

Broccoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A).



Alfalfa - Lichtkeimer



Alfalfa-Sprossen wurden von den Arabern "al-fal-fa" genannt, die sie als "Vater aller Lebensmittel" erkannten.

Alfalfa-Sprossen stecken voller Vitamine und Mineralstoffe und sind sehr kalorienarm.

Sie sind vielseitig, kostengünstig und einfach anzubauen, was sie zu einer hervorragenden Ergänzung in der gesunden Ernährung macht.

Sie sind reich an Vitamin K, das zur Aufnahme von Kalzium durch den Körper von entscheidender Bedeutung ist.

Darüber hinaus enthalten Alfalfasprossen Vitamin C Kupfer, Folat und Mangan.



Mungobohnen - Lichtkeimer



Mungbohnen sind winzige, grün/olivgrüne Samen aus der Familie der Hülsenfrüchte (Fabaceae), die ursprünglich aus Südasien stammen.

Die Sprossen enthalten gute Mengen an Vitaminen des B-Komplexes, insbesondere Folsäure , Thiamin , Pyridoxin, Pantothensäure, Riboflavin und Niacin.

Mungbohnen sprossen sind ebenfalls ein guter Vitamin C Lieferant.

Sprossen von Hülsenfrüchten sollten vor dem Verzehr blanchiert werden.

Dies war nur eine kleine Auswahl.
Es gibt unzählige Saaten, die sich in
wunderbar schmeckende Sprossen
verwandeln lassen.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Was alle gemeinsam haben ist die
Bereicherung auf deinem Speiseplan
und die zahlreichen gesundheitlichen
Vorteile, die der Verzehr von Sprossen
mit sich bringt.

Finde für dich heraus welche
geschmacklich zu dir passen.
Auf der nachfolgenden Seite findest du
eine Übersicht mit weiteren Samen,
Einweichzeiten und Keimdauer. Auch
diese ist nicht abschließend.

Viel Spaß und bleib gesund
Dein Pura Vida Team



Übersicht über Keimzeiten

Samen	Einweichen	Keimen
• Alfalfa (Luzerne)	4 Stunden	6-8 Tage
• Amaranth	8 Stunden	3-5 Tage
• Bockshornklee	6 Stunden	3-5 Tage
• Brokkoli	12 Stunden	3-5 Tage
• Erbsen	12 Stunden	3-4 Tage
• Kichererbse	12 Stunden	3-4 Tage
• Linsen	12 Stunden	3-5 Tage
• Mungbohnen	12 Stunden	4-5 Tage
• Quinoa	6 Stunden	6-7 Tage
• Radieschen	12 Stunden	3-5 Tage
• Rotklee	8 Stunden	3-5 Tage
• Schwarze Bohnen	12 Stunden	3-5 Tage
• Sojabohnen	12 Stunden	3-4 Tage



10

3 köstliche Wege Broccolisprossen zu genießen

Brokkolisprossen sind ein unglaublich gesundes Lebensmittel, das Du zu Hause direkt mit dem Pura Vida Set anbauen kannst. Nachfolgend wollen wir Dir zeigen welche Wege es gibt Broccolisprossen zu genießen. Die Vorschläge kannst Du auch mit allen anderen Sprossenarten umsetzen. Wir haben Broccoli gewählt, da es sich um einen Dunkelkeimer handelt, d. h. optimale Ernte mit dem Pura Vida Sprossenset und weil er einen hohen Gehalt an Sulforaphan hat, dem krebsvorbeugende Eigenschaften nachgesagt werden.



PURA VIDA

Vollkorntoast mit Avocado, Bacon, Tomate und Broccolisprossen



Zutaten:

- Vollkorntoast
- 1 halbe Avocado
- 2 Scheiben kross gebratenen Bacon
- Tomatenscheiben
- Broccolisprossen

Den Toast mit den in Scheiben geschnittenen Avocado belegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Beim Salz etwas zurückhalten, da der Bacon ebenfalls salzig ist.

Nach dem Bacon das Ganze nach belieben mit Tomaten belegen und zu Guterletzt die Broccolisprossen dazu. Je mehr desto besser.

Grüner Smoothie



Zutaten:

- Broccoli
- Avocado, kann durch Banane oder Kokosnussöl ersetzt werden
- Zitrone oder Limone
- Ananas oder Mango
- 1 Glas Wasser oder Kokosnusswasser
- Spinat oder Grünkohl

Das Gemüse, die Früchte und den Zitronensaft in einen Mixer geben

Die Hälfte des Wassers hinzufügen, Deckel schließen und Mixen.

Konsistenz prüfen und gegebenenfalls noch Wasser hinzu.

Genießen!!!



Broccolisprossen Pesto



Zutaten:

- 3 Knoblauchzehen
- 70g Broccolisprossen
- 40g Spinat
- 40g Hanfsamen
- 20g Parmesan
- 1/2 Teelöffel Salz
- Pfeffer nach Belieben
- Olivenöl bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

Zuerst den Knoblauch im Mixer zerkleinern. Danach den Broccoli, die Hanfsamen, den Parmesan, Salz und Pfeffer hinzugeben und wieder zerkleinern. Zum Schluss, je nach gewünschter Konsistenz, die dementsprechende Menge Olivenöl hinzugeben.



Franci Alexa

Auf den nächsten Seiten möchten wir Dir Franci Alexa vorstellen.

Franci betreibt unter anderem einen Kanal über Nachhaltigkeit und vegane Ernährung auf Youtube.

Vorab schon mal ein herzliches Dankeschön an Franci unsererseits.

Wir hoffen, dass etwas für Dich dabei ist und eventuel kochst du ja das Ein oder Andere nach.



Hello! Ich bin Franci, wohne in Hamburg und lebe aus voller Überzeugung und vor allem für die Umwelt, die Tiere und meine Gesundheit seit 2013 Vegan.

Durch meine Beiträge und Videos möchte ich Menschen inspirieren und zeigen, wie einfach, nachhaltig und vor allem lecker der vegane Lebensstil sein kann. Hierbei bringe ich die Themen Gesundheit, Nachhaltigkeit, Lebensfreude und Veganismus durch tägliche Inspirationen zusammen.

Die Küche ist mein kreativer Ort. Hier kann ich durch verschiedene Lebensmittel so viel ausprobieren und kombinieren wie ich möchte und meine Zuschauer/innen am Ende mit den leckersten veganen Gerichten überraschen.

Wie ich Kochen & Backen gelernt habe? Ich bin ein großer Fan davon, nach Gefühl sowie nach Lust und Laune Lebensmittel zu kombinieren. Auf diese Weise nehme ich mir den Druck vom Perfektionismus und habe auch gleich doppelt soviel Spaß dabei.



Neben gesunden Gerichten esse ich genau so gerne veganes Junk Food. Vegan muss nicht immer gleich gesund sein - Hauptsache lecker! Ich möchte Menschen zeigen, dass die vegane Küche mehr als nur Salate bereit hält und man aus den simpelsten Zutaten die köstlichsten Gerichte zaubern kann. Egal ob für unterwegs, für Gäste oder nur für einen selbst.

Ganz nach dem Motto „Eat the rainbow“ mag ich bunte Gerichte und Zutaten, regionale & saisonale Produkte, verschiedene Texturen und Geschmäcker. Auf diese Weise bringe ich Abwechslung in meine Ernährung und meine Kreationen.

Ich bin mir sicher, dass man jedes Gericht auch mit pflanzlichen Alternativen umsetzen kann und nicht auf den Geschmack & Genuss verzichten muss. Du nennst mir ein Gericht - ich bereite es dir in Vegan zu!

Wenn ich nicht gerade Essen zubereite, fahre ich super gerne Rennrad oder mit meinem Stand Up Paddle Board, stöbere mich über Wochen- und Flohmärkte, durch Second Hand Läden oder kümmere mich um meine geliebten Pflanzen.



Städte erkunde ich genauso gerne wie die Natur. Vor allem liebe ich es, unterwegs meine Augen für vegane Spots offen zu halten und mich durch verschiedene Restaurants und Cafés durchzuprobieren sowie Inspirationen zu sammeln.

Aber nun erstmal viel Freunde beim Stöbern und Nachkochen. Lass es dir schmecken!

Hier findest du meine Kanäle - ich freue mich auf dich:

Instagram:

<https://www.instagram.com/francialexa/>

YouTube:

<https://www.youtube.com/FranciAlexa>

Website: www.francialexa.de

Pinterest:

<https://www.pinterest.de/francialexavegan>



VEGANER THUNFISCHSALAT



Zutaten

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie (Alternativ: Dill)
- 1 EL Kapern
- 1 Noriblatt (Algenblatt)
- 1/2 Zitrone
- 250 g gekochte Kichererbsen
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL vegane Mayo (Alternativ: Ungesüßter veganer Joghurt)
- 1 EL Kapernwasser aus dem Glas
- 1/3 TL Salz
- 1/3 TL Pfeffer
- 1 TL Senf
- ggf. 1-2 EL Rote Bete Saft für die Farbe

Zutaten Toppings (Optional)

- Chiliflocken
- Kapern
- Frische Sprossen

1. Den Staudensellerie, die Zwiebel, die Petersilie, die Kapern und das Noriblatt klein hacken.
2. Die Zitrone auspressen und zusammen mit den anderen Zutaten in einer Küchenmaschine geben.
3. Das Ganze kurz pulsierend vermischen. Alternativ kann auch ein Pürierstab oder Standmixer verwendet werden.
4. Nun kann der vegane Thunfischsalat mit den Toppings als Brotaufstrich oder Dip serviert werden.



VEGANER EIERSALAT



Zutaten

- 100 g Dinkelnudeln
- 120 g Kichererbsen
- 1/2-1 TL Kala Namak
- 4 Gewürzgürkchen
- 4 EL Gewürzgürkchenwasser aus dem Glas
- 2 EL vegane Mayo (Alternativ: Ungesüßter veganer Joghurt)
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Pfeffer

Zutaten Toppings (Bei Bedarf)

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Chiliflocken
- Kala Namak
- Frische Sprossen

1. Die Dinkelnudeln mit ausreichend Wasser in einen Topf geben und sehr gar kochen (ca. 15 min).
2. In einer Schüssel die Kichererbsen pürieren oder mit einer Gabel zermusen.
3. Die Gewürzgürkchen klein schneiden und mit den anderen Zutaten zu den Kichererbsen geben sowie vermischen.
4. Wenn die Dinkelnudeln sehr weich gekocht sind, das Wasser abgießen und die Dinkelnudeln unter die anderen Zutaten mischen.
5. Zum Schluss mit beliebigen Toppings servieren.

GEBRATENE TOFUSCHEIBEN IN KRÄUTER-ZITRONEN-MARINADE



Zutaten

- 300 g Naturtofu
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 3 große Blätter Salbei
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Agavendicksaft (Alternativ: Ahornsirup o.ä.)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 EL Kokosöl zum Braten

1. Den Naturtofu in ein Küchentuch einwickeln und unter einem Gewicht ca. 30 min auspressen lassen. Je weniger Flüssigkeit der Tofu enthält, desto besser nimmt er im Anschluss die Marinade auf.
2. Den Tofu anschließend in Scheiben schneiden.
3. Die Kräuter fein hacken, die Zitrone auspressen und den Knoblauch schälen sowie fein hacken.
4. Danach mit den restlichen Zutaten (außer dem Kokosöl) vermischen.
5. Die Tofuscheiben darin mind. 1 h (am besten über Nacht) marinieren.
6. Zum Braten das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
7. Die Tofuscheiben mit in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann mit der restlichen Marinade ablöschen, noch einmal kurz braten lassen und servieren.

FLUFFIGE VEGANE KÜRBISPANCAKES MIT SCHOKO-DATTEL-SAUCE

34



Zutaten Teig

- 200 g Hokkaidokürbis (Alternativ: Süßkartoffel)
- 200 g Mehl (Helles Weizen- oder Dinkelmehl)
- 1 TL Backpulver
- 200 ml pflanzliche Milch
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kokosöl zum Braten

Zutaten Sauce

- 5 Datteln
- 200 ml pflanzlicher Joghurt
- 1-2 EL Kakaopulver

Zutaten Toppings (Optional)

- Kürbiskerne
- Gepuffter Amaranth

1. Für den Teig den Hokkaidokürbis (oder die Süßkartoffel) klein schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser gar kochen.
2. Danach das Wasser abgießend und den gekochten Kürbis mit den anderen Zutaten für den Teig (außer dem Kokosöl) in einen Mixer geben und cremig vermischen.
3. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 3-4 EL Teig pro Pancake hineingeben. Diese von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Für die Sauce die Datteln entkernen und mit den anderen Zutaten zu einer cremigen Konsistenz vermischen.
5. Zum Schluss die Pancakes noch warm mit der Sauce und den Toppings servieren.



VEGANE MOHNSCHNECKEN

Zutaten Teig

- 500 g Mehl (Helles Weizen- oder Dinkelmehl)
- 9 g Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 ml warme pflanzliche Milch
- 50 g zimmerwarme vegane Margarine

Zutaten Füllung

- 400 g Mohnfix
- 200 g veganer Quark (Alternativ: Veganer Joghurt)
- 1/2 Zitrone (Saft & Schale)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 EL Marmelade (Alternativ: Obstmus/eingelegetes Obst)

Zutaten Glasur

- 100 g Puderzucker
- 3-4 EL Zitronensaft



1. Das Mehl mit der Hefe, dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Die pflanzliche Milch kurz in einem Topf erwärmen und mit der Margarine mit in die Schüssel geben. Das Ganze mit Knethaken vermischen.
3. Den Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Fläche kneten und zu einer Kugel formen. Diese zurück in die Schüssel legen, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Platz ca. 1,5 h gehen lassen.
4. Für die Füllung alle Zutaten (außer der Marmelade/Obstmus/eingelegetes Obst) in einer Schüssel vermischen.



VEGANE MOHNSCHNECKEN

5. Den Hefeteig nach der Gehzeit noch einmal auf einer leicht bemehlten Fläche durchkneten und anschließend ausrollen (ca. 50 x 50 cm).
6. Auf diese Fläche erst die Mohncreme, dann die Marmelade/Obstmus/eingelegtes Obst gleichmäßig darauf verteilen.
7. Den Teig von einer Seite aus einrollen und die Rolle in 8 gleichgroße Stücke schneiden.
8. Diese mit einer Öffnung nach oben in eine eingefettete Rundbackform setzen und mit einem Tuch abgedeckt noch einmal 30 min gehen lassen.
9. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Mohnschnecken darin ca. 40 min backen. Wenn möglich nach 25 min abdecken.
10. Für die Glasur den Puderzucker mit dem Zitronensaft vermischen.
11. Die Mohnschnecken nach dem Backen etwas abkühlen lassen, mit der Glasur bestreichen und servieren.



Impressum:
Thomas Fritsch

Die wunderbare Welt der Sprossen - DIY-
1. Auflage (2021)
E-Mail: info@my-puravida.de
Deutschland
53773 Hennef
Alfons-von-Liguori-Straße 31

Bildnachweis:
Sämtliche Bilder [canva.com](https://www.canva.com)
Ausgenommen:
S. 8, 9 © Dahlia Haddad
S. 31-34 © Franci Alexa

Hinweis für den Leser:
Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Die Angaben bleiben jedoch ohne Gewähr.
Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in dieser Broschüre vorgestellten Anwendungen ergeben kann vom Autor nicht übernommen werden.

