



Karotten–Hummus

herzhafter Aufstrich

10 PORTIONEN

ZUTATEN

5 Karotten
300 g Kichererbsen
(aus der Dose)
1 EL Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch
75 g Tahin
2.5 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
optional: Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200°C vorheizen und falls nötig, ein Backblech mit Backpapier auslegen
- Karotten schälen und grob würfeln
- Zusammen mit Knoblauch, Olivenöl und Kreuzkümmel in eine Rührschüssel geben und vermengen
- Karottenmischung auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und bei 200°C ca. 20 Min. garen, bis die Karotten weich sind
- Kichererbsen, Karottenmischung, Zitronensaft, Tahin und Öl pürieren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

- Der Aufstrich hält sich gekühlt 4 bis 5 Tage



Hot-Dog

Finger-Food

20 STÜCK

ZUTATEN

2 Dosen Kichererbsen
500 g Kartoffeln
(gerieben, roh oder
vorgekocht)
800 g Karotten (gerieben)
1 Zwiebel (fein gewürfelt)
2 Knoblauchzehen
300 g Haferflocken
200 g Paniermehl
1 TL Tomatenmark
Salz
Paprikapulver
Öl
Wasser bei Bedarf
optional: etwas Kurkuma

ZUBEREITUNG

- Kichererbsen abspülen und gut zerdrücken oder mixen
 - Geriebene Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze dazugeben
 - Haferflocken und Paniermehl unterheben
 - Alles gut verkneten – die Masse soll weich, aber formbar sein
 - Kleine Würstchen formen und mit Öl bepinseln
 - Auf ein Backblech legen und bei 180 Grad Umluft ca. 25 bis 30 min backen, nach der Hälfte wenden
 - Hot Dog Brötchen (nach belieben) befüllen
- z.B. mit sauren Gurken & Tomaten in einem HotDog-Brötchen

Linsen Pfannkuchen – salzig

Finger-Food



10 WRAPS

ZUTATEN

400 g rote Linsen
ca. 800 ml Wasser
1 TL Salz
etwas Öl zum anbraten
optional: Paprikapulver

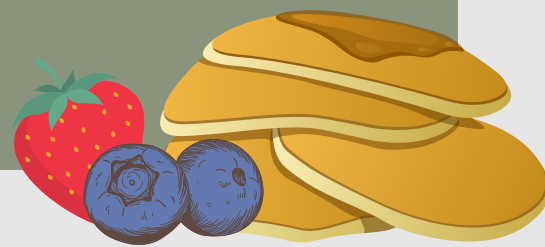
ZUBEREITUNG

- Rohe rote Linsen einweichen mit Wasser und Gewürzen fein pürieren, damit ein glatter, flüssiger Teig entsteht
- Für 20 min stehen lassen
- In einer beschichteten Pfanne portionsweise kleine Pfannkuchen ausbacken
- Nach Wunsch servieren

z.B. mit Gemüse, Hummus, Salat

Linsen Pfannkuchen – süß

Finger-Food



10 WRAPS

ZUTATEN

400 g rote Linsen
ca. 800 ml Milch
2 EL Ahornsirup oder
Agavendicksaft
Prise Salz
optional: Zimt
etwas Öl zum anbraten

ZUBEREITUNG

- Linsen mit Milch, Süße, Zimt und Salz fein pürieren, damit ein glatter, flüssiger Teig entsteht
- Für 20 min stehen lassen
- In einer beschichteten Pfanne portionsweise kleine Pfannkuchen ausbacken
- Nach Wunsch servieren

z.B. mit Bananen, Beeren, Apfel-Zimt



Schokomousse

Nachtisch

10 PORTIONEN

ZUTATEN

375 g Zartbitter-
schokolade oder -
kouvertüre
1000 g Kichererbsen aus
der Dose (Aquafaba)
1 EL Sahnesteif
1 EL Vanillezucker
100 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

- Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen
- Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit (Aquafaba) in einer Schüssel auffangen
- Sahnesteif zum Aquafaba geben und mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe aufschlagen, bis es andickt (kann einige Minuten dauern)
- Vanillezucker und Puderzucker hinzufügen und weitere 3 Minuten aufschlagen
- Kichererbsen für ein anderes Gericht verwenden (nicht benötigt)
- Geschmolzene Schokolade vorsichtig unterheben, bis eine homogene Masse entsteht

Tipp: Bei fehlendem Sahnesteif kann Backpulver verwendet werden



Beerenmousse

Nachtisch

10 PORTIONEN

ZUTATEN

300 g Beeren (frisch)
1000 g Kichererbsen
(Aquafaba)
optional: 2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

- Kichererbsen abgießen, Aquafaba in einer Rühr-Schüssel auffangen
- Beeren mit der Küchenmaschine oder einem Pürierstab zerkleinern
- Sahnesteif zum Aquafaba dazu geben und mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe aufschlagen, bis es andickt (kann einige Minuten dauern)
- Kichererbsen für ein anderes Gericht verwenden (nicht benötigt)

Tipp: Bei fehlendem Sahnesteif kann Backpulver verwendet werden



Brownies

Nachtisch

CA. 16 STÜCK

ZUTATEN

1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht
ca. 240- 280 g)
5 Eier (Größe M)
Zimmertemperatur
150 g Butter
170 g Zucker
70 g Kakao
2 gestr. TL Backpulver
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- Eine rechteckige Backform (ca. 24x 24cm) mit Backpapier auslegen
- Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, gut spülen und abtropfen lassen
- Butter schmelzen lassen
- In eine hohe Schüssel Kidneybohnen, Kakao, Backpulver, Prise Salz und lauwarme (oder kalte) Butter geben. Mit einem Stabmixer vermengen
- Eier mit Zucker ein paar Minuten cremig schlagen. Weiter schlagen und die Bohnen-Kakao-Masse löffelweise unterrühren
- Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen
- Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180°C (Ober- Unterhitze) backen



Lupinen-Waffeln

Nachtisch

10 PORTIONEN

ZUTATEN

200 g Lupinenmehl
200 g Weizen- oder
Dinkelmehl
3 Eier
500 ml Milch
2 EL Rapsöl
2 EL Zucker
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
optional: Vanilleextrakt
oder Vanillezucker

ZUBEREITUNG

- Lupinenmehl, Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel gut vermengen
- Eier, Milch, Öl und Vanille in einer separaten Schüssel verquirlen
- Die flüssigen Zutaten langsam unter die Mehlmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht
- Nicht zu lange rühren, damit die Waffel locker bleibt
- Ein Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten
- Pro Waffel ca. 1 Kelle Teig einfüllen und goldbraun backen