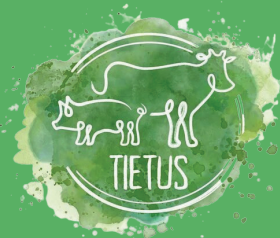




# REZEPTHEFT





Dieses Rezeptheft entstand im Rahmen des Projektes TIETUS – Das is(s)t die Zukunft.  
Autorinnen: Merle Biesel und Anja Scarlett Gith  
Ernährungswissenschaftliche Beratung: Carolin Peuke  
Layout: alluvium@posteo.net  
Erscheinungsjahr: 2026, 1. Auflage

Vi.S.d.P.: Anja Gith, für das Bildungs- und Aktionsnetzwerk Wandel e.V., Leinstraße 8, 37574 Einbeck  
kontakt@tietus.de  
Nummer des Eintrags beim Vereinsregister des Amtsgericht Göttingen: VR 202273  
Vereinsvorstand: Laura Gievers und Helen Britt

# REZEPTEHEFT



# INHALTSVERZEICHNIS

## REZEPTE

### VORSPEISEN

|                                                          |       |
|----------------------------------------------------------|-------|
| Bohnenbratlinge mit veganem Joghurt-Dip und grünem Salat | 10/11 |
| Bruschetta.....                                          | 12    |
| Bulgursalat mit frischer Minze.....                      | 13    |
| Gemüse-Tofu-Spieße mit veganem Joghurt-Dip.....          | 14    |
| Proteinsalat (Mais-Bohnen-Salat)...                      | 15    |
| Tofu-Tomate-Aufstrich.....                               | 16    |
| Zuckerarmer Ketchup.....                                 | 17    |

### HAUPTSPEISEN

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Eisencurry.....              | 18    |
| Spaghetti Bolognese.....     | 19    |
| Spaghetti Carbonara.....     | 20/21 |
| Wrap-Buffer mit Falafel..... | 22/23 |

### NACHSPEISEN UND SNACKS

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Apfelkuchen.....                | 24    |
| Apfel-Zimt-Waffeln.....         | 25    |
| Cookies.....                    | 26    |
| Energyballs.....                | 27    |
| Obstsalat.....                  | 28/29 |
| Schokokuchen mit Kirschen.....  | 30    |
| Milchreis mit roten Beeren..... | 31    |
| Mousse-au-Chocolat.....         | 32    |
| Schoko-Dattel-Sesam-Sauce.....  | 33    |
| Smoothie.....                   | 34/35 |

05 EINLEITUNG

07 NÄHRSTOFFE

08-35 REZEPTE

36-47 MENGENTABELLEN

49 QUELLENVERZEICHNIS

## LIEBE\*R LESER\*IN,

schön, dass Du dieses Rezepteheft in den Händen hältst!

Das Heft ist im Rahmen unseres Projektes TIETUS – Das is(s)t die Zukunft entstanden. Es soll Dir zeigen, wie sich nachhaltige, klimafreundliche Ernährung ganz einfach und praktisch umsetzen lässt, sodass Du die Ideen aus dem Klimakochkurs in Deinen Alltag integrieren kannst.

Die Rezepte sind alle pflanzenbasiert und mit einfachen Zutaten zuzubereiten. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur gut für Umwelt, Tiere und die planetaren Ressourcen, sondern trägt auch maßgeblich zur eigenen Gesundheit bei. Entscheidend ist dabei, wie bei jeder Ernährungsweise, eine vielfältige und ausgewogene Auswahl der Lebensmittel sowie eine ausreichende Nährstoffzufuhr. (1)

Die Rezepte orientieren sich an der Planetary Health Diet, einem Modell, das von der EAT Lancet Commission erarbeitet wurde. (2) Mit dieser Strategie könnte sich die Weltbevölkerung von schätzungsweise 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 (3) sowohl gesund als auch nachhaltig, also innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen unserer Erde, ernähren. Kennzeichnend für die Planetary Health Diet ist, dass der Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt und der Konsum tierischer Produkte und Zucker im Vergleich zum Status quo drastisch reduziert werden sollte. (2)

Die Empfehlungen für eine gesunde und umweltgerechte Ernährung wurden 2025 erneut geprüft und größtenteils bestätigt. Dabei wurde besonders darauf geachtet, sie besser an die verschiedenen Regionen der Welt anzupassen. (4)

Das Modell der Planetary Health Diet stimmt zudem weitestgehend mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu einer vollwertigen Ernährung überein. (3)

Ein herzliches Dankeschön gilt der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW für die Förderung und Projektbegleitung, sowie allen an dem Projekt beteiligten Aktiven, Teamenden und Ehrenamtlichen. Danke für Eure Rezeptentwicklung und -weiterentwicklung, das Durchführen der Klimakochkurse und das zahlreiche Feedback. Ein besonderer Dank geht an Carolin Peuke, die uns mit ihrem ernährungswissenschaftlichen Fachwissen unterstützt und somit maßgeblich zum Gelingen dieses Rezepteheftes beigetragen hat.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Guten Appetit!

ANJA SCARLETT GITH UND MERLE BIESEL

Wenn Du mehr über unser Projekt TIETUS – Das is(s)t die Zukunft erfahren möchtest, findest du uns unter [www.tietus.de](http://www.tietus.de)

Bei Fragen oder Rückmeldungen freuen wir uns über eine Nachricht an [kontakt@tietus.de](mailto:kontakt@tietus.de)





## NÄHRSTOFFE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) weist darauf hin, dass eine vegane Ernährung sowohl gesundheitliche Vor- als auch Nachteile mit sich bringen kann. Für gesunde Erwachsene kann sie bei sorgfältiger Planung gesundheitsfördernd sein. Voraussetzung dafür ist die Einnahme von Vitamin B12 und eine ausreichende Versorgung mit potenziell kritischen Nährstoffen. (1, 5) Für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und ältere Menschen spricht die DGE derzeit aufgrund der aktuell begrenzten wissenschaftlichen Datenlage weder eine ausdrückliche Empfehlung noch eine Ablehnung einer rein pflanzlichen Ernährung aus. (1, 5).

Die folgende Übersicht zeigt eine Auswahl potenziell kritischer Nährstoffe bei einer pflanzenbasierten Ernährung. Sie dient der Information und ersetzt keine umfassende Selbstrecherche oder professionelle Beratung im Rahmen einer Ernährungsumstellung.

### 1. Eisen

Es gibt den Mythos, dass sich vegan ernährende Menschen oft an einem Eisenmangel leiden. Die Realität zeigt allerdings, dass es viele pflanzliche Eisenquellen gibt, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkorngetreide oder Spinat. Wenn die Eisenzufuhr mit Vitamin C (z.B. in Paprika oder Zitrusfrüchten) kombiniert wird, wird das Eisen besonders gut vom Körper aufgenommen. Eine gut geplante vegane Ernährung kann also den Tagesbedarf an Eisen ohne Probleme decken, was eine Supplementierung optional macht. (5)

### 2. Protein

Es gibt den Mythos, dass sich vegan ernährende Menschen zu wenig Proteine zu sich nehmen. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beträgt bei einem 70 kg schweren Menschen 56 g Protein/Tag. (6) Mit pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen oder Vollkorngetreide ist dies ebenso

möglich. (5) Werden Hülsenfrüchte mit Getreide oder Kartoffeln mit Soja kombiniert, sorgt dies für eine höhere biologische Wertigkeit. Das bedeutet, dass das Eiweiß aus der Nahrung besser in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. (7)

### 3. Vitamin B12

Vegan lebende Menschen sollten Vitamin B12 supplementieren. (5) Das liegt daran, dass Menschen, die tierische Produkte essen, das Vitamin B12 durch die Tiere aufnehmen, die dies heutzutage selbst in ihrer Ernährung zugefügt bekommen, da sie es nicht mehr durch die natürliche Nahrungsaufnahme auf der Weide über Mikroorganismen aufnehmen können. (8)

*Weitere potenziell kritische Nährstoffe sind Jod, langkettige n-3-Fettsäuren, Vitamin D, Riboflavin, Calcium, Zink, Selen und Vitamin A. (9)*



# REZEPTE

DIE MENGENANGABEN DER REZEPTE RICHTEN SICH NACH VIER PERSONEN.  
FÜR GRÖßERE GRUPPEN BEFINDEN SICH MENGENTABELLEN AM ENDE DES HEFTES.

 UTENSILIEN

Sieb  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Knoblauchpresse  
Pürierstab  
Große Schüssel  
Pfanne  
Pfannenwender  
Salatschüssel  
Kleine Schüssel  
Püriergefäß  
Küchenwaage

## ZUTATEN

## Bratlinge:

- 90 g Kidneybohnen
- 25 g Haferflocken
- 1 EL Mehl
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ Zwiebel
- 2 TL Sojasauce oder Tomatenmark
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) zum Braten

## Salat:

- Grüner Salat
- ½ Salatgurke
- 1 Tomate
- 1 Karotte

## Dressing:

- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Agavendicksaft

## Dip:

- 1 TL Zitronensaft
- ½ Becher pflanzlicher Joghurt
- ½ Knoblauchzehe
- Eine Hand voll frische Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch)

## ZUBEREITUNG

1. Bohnen im Sieb abgießen, abwaschen und zerdrücken
2. Zwiebel schälen und fein hacken
3. Knoblauch schälen und pressen, reiben oder klein hacken
4. Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl anbraten
5. Masse mischen (zerdrückte Bohnen, angebratene Zwiebelmasse, Haferflocken, Mehl, Sojasauce/ Tomatenmark, Gemüsebrühe, Senf, Gewürze) und alles gut verkneten
6. Masse kurz in den Kühlschrank stellen und währenddessen Salat und Dip zubereiten (siehe rechts)
7. Masse zu Bratlingen formen
8. Bratlinge in Pfanne mit Öl anbraten oder im Ofen backen

## ZUR KONSISTENZ

Die Bratlinge müssen selbstständig die Form halten. Sie dürfen nicht auseinanderbröseln und auch nicht auseinanderfließen, vergleichbar mit weicher Knete. Wenn sie bröselig sind, noch etwas Tomatenmark oder Sojasauce hinzufügen. Wenn sie zu weich sind: noch mehr Haferflocken oder Mehl hinzufügen.

9. Dip anrühren: Knoblauch pressen, Kräuter fein hacken, Zitrone pressen, alles mit pflanzlichem Joghurt vermengen

## 10. Salat:

- Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen
- Gemüse schneiden und Karotten raspeln
- Dressing mixen und alles miteinander vermengen

FERTIG!





 UTENSILIEN

Schneidebrett  
Schneidemesser  
Backblech  
oder Toaster  
Kochlöffel  
Schüssel  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- ½ Baguette
- 100 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Eine Hand voll Basilikum (frisch oder getrocknet)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Balsamicoessig (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Baguette in Scheiben schneiden & rösten oder im Ofen antoasten
2. Tomaten fein würfeln, mit Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum vermengen
3. Optional: Brotscheiben mit halbiert Knoblauchzehe einreiben
4. Tomatenmischung auf das Brot geben
5. Optional: Mit Balsamicoessig servieren


 UTENSILIEN

Große Schüssel  
Kleine Schüssel  
Messbecher  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 120 g Bulgur (fein oder mittelgrob)
- 100 g Cherrytomaten
- ½ Salatgurke
- Eine Hand voll frische Minze

## Dressing:

- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Tahini
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Pfeffer

## ODER:

- 1,5 EL Olivenöl
- ¼ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Bulgur in eine große Schüssel geben, mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen, abdecken und etwa 20 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich ist, auflockern und abkühlen lassen

2. Tomaten und Gurken waschen und in kleine Würfel schneiden, Minze waschen, trocknen und die Blätter fein hacken

## 3. Dressing

A) In einer kleinen Schüssel Soja-soße, Tahini, Agavendicksaft und Pfeffer gut verrühren. Wenn das Dressing zu dick ist, 2–4 Esslöffel Wasser dazugeben, bis es schön cremig ist

## ODER:

B) Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen

4. Tomaten, Gurken und Minze zum abgekühlten Bulgur geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen, abschmecken

Anmerkung: Für eine glutenfreie Option kann Bulgur durch Quinoa ersetzt werden.

**FERTIG!**





## UTENSILIEN

Schaschlikspieße  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Schüssel

## ZUTATEN

- 12 Cocktailtomaten
- ½ Salatgurke
- ½ Paprika
- 1 Block Räuchertofu
- ½ Becher pflanzlicher Joghurt
- ¼ Zitrone
- Eine Hand voll Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Tofu kleinschneiden und auf Schaschlikspieße abwechselnd aufspießen
2. Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken

FERTIG!



## UTENSILIEN

Schneidebrett  
Schneidemesser  
Große Schüssel  
Sieb  
Pfanne  
Kochlöffel  
Messbecher  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 1 rote Paprika
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- ½ Dose Mais
- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamicoessig
- ½ Pakete veganer Feta
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL italienische Kräuter

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse und veganen Feta in kleine Würfel schneiden
2. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen
3. Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten
4. Alles in einer großen Schüssel vermengen
5. Mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen





 UTENSILIEN

Schneidebrett  
Schneidemesser  
Schüssel  
Pürierstab und  
-gefäß o. Mixer/  
Küchenmaschine

## ZUTATEN

- ½ Block Räuchertofu
- 3 getrocknete Tomaten in Öl
- ½ EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Tofu mit den Händen grob zerbröseln oder in Würfel schneiden
2. Tofu, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Öl, Zitronensaft, Gewürze in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben oder mit dem Pürierstab pürieren bis eine cremige, streichfähige Masse entsteht
3. Mit Brot oder Baguette servieren



## ZUTATEN

- 60 g Tomatenmark
- 80 ml Wasser
- 1 Prise Currypulver
- ½ EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL Kokosblütenzucker

## ZUBEREITUNG

1. Kokosöl leicht erhitzen, bis es flüssig ist
2. Tomatenmark und Wasser unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
3. Apfelessig, Kokosblütenzucker, Currypulver, Paprikapulver und Salz hinzufügen
4. Ketchup abkühlen lassen
5. Nach Belieben mit pflanzlichen Nuggets servieren


 UTENSILIEN

Schneebesen  
Schüssel  
Kleiner Topf  
Messbecher  
Küchenwaage



UTENSILIEN

- Großer Topf
- Pfanne oder zweiter Topf
- Kochlöffel
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Sieb
- Messbecher
- Küchenwaage

EISENCURRY

ZUTATEN

- 220 g Vollkornreis oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- ½ Zitrone
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- 1 Dose Kichererbsen
- 235 g rote Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 300 g Blattspinat
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Currypulver
- 15 g Gemüsebrühe-Pulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Sesam zum Bestreuen (optional)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer fein hacken
2. Spinat waschen, Kichererbsen abgießen, Linsen abspülen
3. Reis oder Couscous nach Packungshinweis zubereiten
4. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl glasig braten, Gewürze kurz mitrösten
6. Linsen, gestückte Tomaten, Kokosmilch und etwas Wasser dazugeben und 15–20 Minuten köcheln lassen
7. Kichererbsen und Spinat unterrühren, weitere 5–10 Minuten köcheln lassen
8. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und optional mit Sesam bestreuen



SPAGHETTI BOLOGNESE

ZUTATEN

- 500g Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1,5 Karotten
- 100 g Soja- oder Erbsengranulat
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1,5 TL Oregano
- 1,5 TL Thymian
- 1,5 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Eine Hand voll Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti kochen
2. Sojagranulat in eine große Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen, danach gut ausdrücken

3. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Möhren dazugeben und kurz anbraten
4. Das vorbereitete Sojagranulat hinzufügen und anbraten, bis es leicht gebräunt ist
5. Tomatenmark, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren und kurz mitbraten
6. Gehackte Tomaten dazugeben, gut umrühren und bei mittlerer Hitze 15 min köcheln lassen
7. Mit Petersilie servieren

FERTIG!



UTENSILIEN

- Großer Topf
- Mittlerer Topf o. große Pfanne
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Schüssel
- Kochlöffel
- Sieb
- Messbecher
- Küchenwaage

 UTENSILIEN

Großer Topf  
Sieb  
Pfanne  
Kochlöffel  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Kleine Schüssel  
Messbecher  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 200 g Räuchertofu
- 200 g Zwiebeln
- 1,5 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 50 ml Olivenöl
- 180 g weißes Mandelmus
- Wasser
- Eine Hand voll frische Petersilie
- ½ Zitrone
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Optional: Hefeflocken zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Spaghetti kochen
2. Zwiebeln, Knoblauch, Räuchertofu und Zucchini in kleine Würfel schneiden
3. Öl erhitzen, Zwiebeln glasig darin anbraten, Knoblauch und Räuchertofu dazugeben
4. Wenn der Räuchertofu schön kross ist, die Zucchini dazugeben und nur so lange anbraten, dass sie noch angenehm knackig bleibt
5. Mandelmus in einer Schüssel mit etwas Wasser verrühren und zu dem Rest in die Pfanne geben
6. Kurz aufköcheln lassen und Pfeffer, Salz und Zitronensaft hinzufügen
7. Nudeln abgießen, Nudelwasser dabei auffangen

8. Nudeln unterheben und mit so viel Nudelwasser verrühren, bis die Konsistenz cremig ist
9. Petersilie hacken und als optionales Topping (mit den Hefeflocken) dazu servieren

FERTIG!





## WRAP-BUFFET MIT FALAFELN

## UTENSILIEN

Scheidebrett  
Schneidemesser  
Pfanne  
Pfannenwender  
2 kl. Schüsseln  
Optional Raspel

## ZUTATEN

- 4 Vollkornwraps (groß)
- ¼ Salatkopf
- ½ Salatgurke
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- ½ Dose Mais
- Falafelpulver zum Anrühren (für 12 Stk.)
- Neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) zum Braten

## Dip:

- 1 Packung Hummus
- ½ Becher pflanzlicher Joghurt
- Eine Hand voll Schnittlauch
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen & schneiden, auf Buffet stellen, Karotten raspeln oder in dünne Streifen schneiden

2. Falafelteig nach Packungsanweisung mixen, Bällchen formen, braten oder backen

3. Wraps leicht erwärmen und nach Belieben füllen

FERTIG!





 UTENSILIEN

Große Schüssel  
Schneebeesen o.  
Handrührgerät  
Messbecher  
Sparschäler  
Schneidemesser  
Schneidebrett  
Backblech oder  
Springform  
(24 cm)  
Backpapier  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 3-4 säuerliche Äpfel
- 300 g Vollkornmehl
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haferflocken
- 100 ml Rapsöl
- 250 ml Haferdrink
- 80 g Apfelmus (ungezuckert)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Dattelsüße (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen oder waschen und in Spalten schneiden
2. Teig aus Mehl, Mandeln, Öl, Haferdrink, Backpulver, Apfelmus, Zimt (und optional Dattelsüße) anrühren
3. Form mit etwas Öl oder Margarine einfetten
4. Teig auf Blech oder in Springform streichen, Äpfel darauf verteilen
5. Bei 180 °C ca. 35–40 Min. backen
6. Vor dem Servieren abkühlen lassen

FERTIG!


 UTENSILIEN

Große Schüssel  
Schneebeesen o.  
Handrührgerät  
Messbecher  
Küchenwaage  
Waffeleisen  
Pinsel zum  
Einfetten  
Suppenkelle

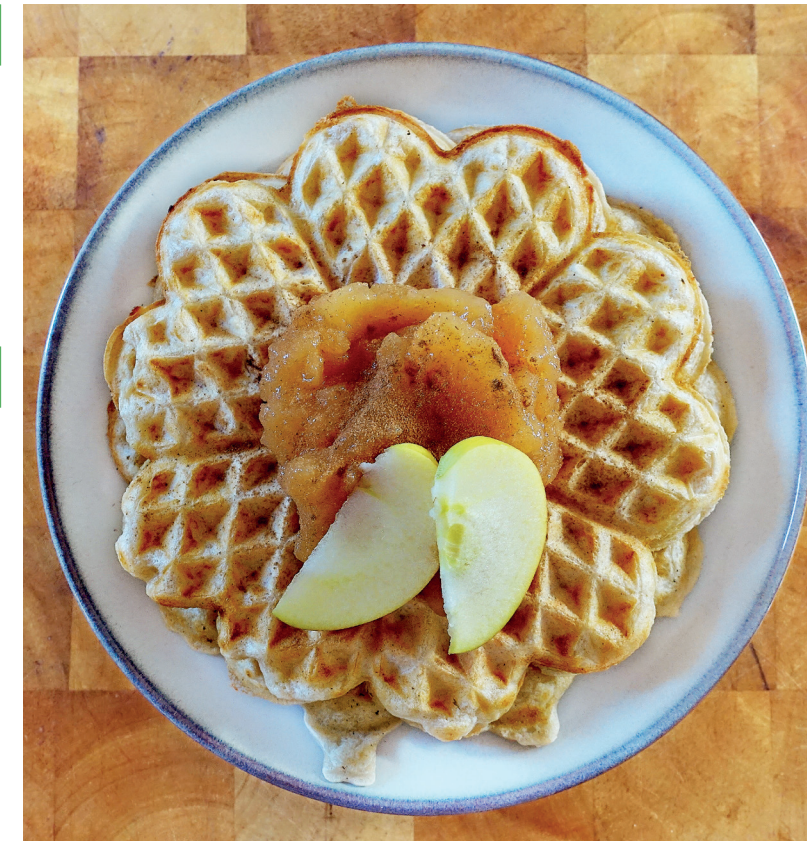
## ZUTATEN

- 200 g Mehl
- 1,5 TL Backpulver
- 1,5 TL Zimt
- 150 g Apfelmus
- 280 ml pflanzliche Milch
- 1,5 EL Rapsöl
- Margarine zum Einfetten

## ZUBEREITUNG

1. Alles zu einem glatten Teig rühren
2. Waffeleisen leicht einfetten
3. Waffeln goldbraun ausbacken

FERTIG!





## COOKIES (ETWA 15 STK.)

 UTENSILIEN

Große Schüssel  
Schneebeesen o.  
Handrührgerät  
Messbecher  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Backblech  
Backpapier  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 56 g Margarine
- 60 g Rohrohrzucker
- 1 Vanilleschote
- 20 ml Mandelmilch
- 115 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 60 g Chocolate Chips

## ZUBEREITUNG

1. Margarine und Zucker schaumig rühren
2. Vanilleschote auskratzen und hinzugeben
3. Milch hinzugeben und verrühren
4. Mehl, Mandeln, Backpulver und Salz hinzugeben
5. Chocolate Chips hinzugeben
6. Alles verrühren und zu flachen Kugeln formen und auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen
7. Bei 170 °C, Umluft 15 min backen
8. Vor dem Verzehr abkühlen lassen

FERTIG!



## ENERGYBALLS (15 STK.)

 UTENSILIEN

Mixer oder  
Pürierstab  
Schüssel/  
Püriergefäß  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Tiefer Teller  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 1 EL Backkakao
- 200 g weiche Datteln
- 90 g Mandeln  
oder Cashewkerne
- 1 EL Mandelmus
- 3 EL Kokosraspeln

## ZUBEREITUNG

1. Datteln halbieren und den Stein entfernen
2. Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken mixen oder pürieren, bis eine leicht klebrige, formbare Masse entsteht
3. Aus der Masse ungefähr etwa 15 gleichgroße Kugeln formen. Kokosflocken in einen tiefen Teller geben und die Kugeln einzeln darin wälzen

FERTIG!





UTENSILIEN

Schneidebrett  
Schneidemesser  
Schüssel

ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 2 Bananen
- 100 g Beeren (nach Saison)
- ½ Zitrone
- Frische Minze (optional)
- 1 Becher pflanzlicher Joghurt

ZUBEREITUNG

1. Obst klein schneiden
2. Mit Zitronensaft vermengen
3. Minze fein hacken und unterheben
4. Optional mit Joghurt servieren

FERTIG!





## SCHOKOKUCHEN MIT KIRSCHEN

 UTENSILIEN

Großer Topf  
Schneebeesen o.  
Handrührgerät  
Große Schüssel  
Messbecher  
Backblech oder  
Springform  
Backpapier  
Sieb  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 150 g pflanzliche Butter oder Margarine
- 125 g Zartbitterschokolade
- 140g minus Zuckermenge in Kirschen
- 200 ml Mandelmilch
- 125 g Apfelmuß ungezuckert
- 2 EL Backkakao
- 1 TL Apfelessig
- 250 g Mehl
- 1,5 TL Backpulver
- 1 Glas eingelegte Sauerkirschen
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C, Umluft vorheizen
2. Schokolade und vegane Butter in einem Topf schmelzen
3. Mandelmilch, Salz, Apfelmus und Apfelessig verrühren
4. Mehl, Backpulver und Kakao hinzugeben
5. Geschmolzene Butter und Schokolade hinzugeben und alles verrühren
6. Backblech oder Springform mit Backpapier auslegen und Teig darauf verteilen
7. Kirschen abgießen und auf dem Teig verteilen
8. Kuchen 30-40 min backen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden



## MILCHREIS MIT ROTEN BEEREN

 UTENSILIEN

Großer Topf  
Kochlöffel  
Messbecher  
Küchenwaage  
Schüssel  
Sieb

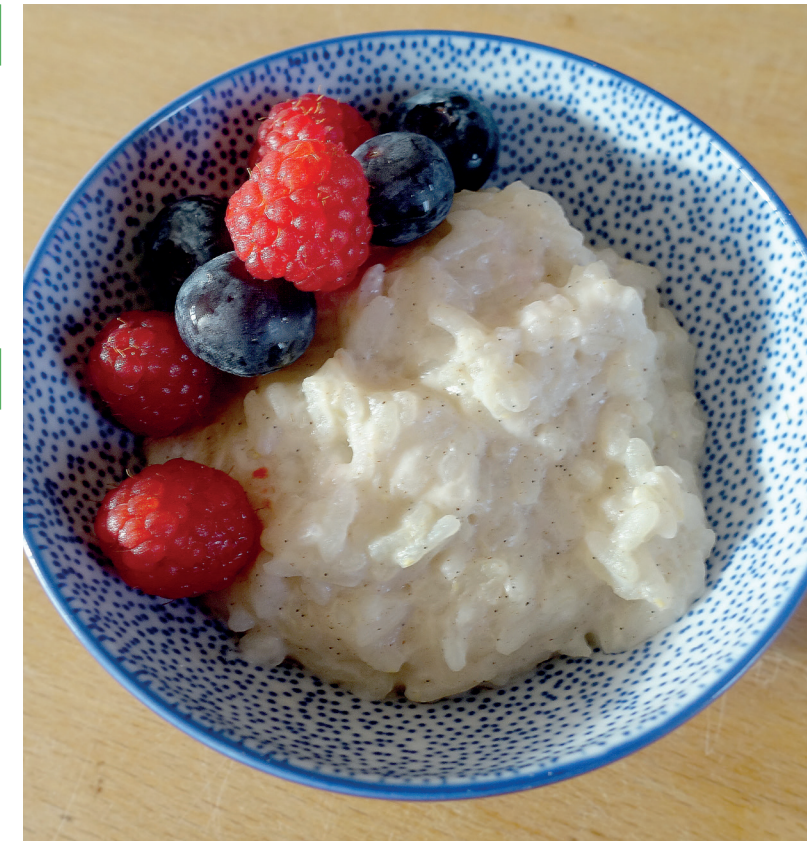
## ZUTATEN

- 180 g Milchreis
- 750 ml pflanzliche Milch
- 20 g Zucker
- ½ Vanilleschote
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Rote Beeren oder Kompott/ Apfelmuß nach Bedarf

## ZUBEREITUNG

1. Milchreis mit pflanzlicher Milch etwa 20-25min köcheln lassen und regelmäßig umrühren
2. Vanilleschote auskratzen und mit Zucker, Zimt und Salz dazugeben
3. Mit Beeren oder Muß toppen

FERTIG!





## MOUSSE-AU-CHOCOLAT

## UTENSILIEN

Schüssel/  
Püriergefäß  
Pürierstab oder  
Handmixer  
Messbecher  
Küchenwaage  
Topf und  
Metallschüssel  
Kochlöffel  
Orangenpresse

## ZUTATEN

- 250 g Seidentofu
- ½ Orange
- 3 EL Backkakao
- 30 g Puderzucker
- ½ Vanilleschote
- 65 g Zartbitterschokolade

## ZUBEREITUNG

1. Seidentofu in einem hohen Gefäß pürieren
2. Saft der Orange auspressen
3. Kakaopulver, Puderzucker, Saft und Vanille hinzufügen und nochmals pürieren
4. Zartbitterschokolade in kleinen Stücken im Wasserbad schmelzen
5. Die flüssige Schokolade unter Rühren oder pürierend hinzufügen
6. Ggf. noch einmal pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht



## SCHOKO-DATTEL-SESAM-SAUCE

## UTENSILIEN

Schüssel  
Schneebesen  
Gabel  
Messbecher  
Küchenwaage

## ZUTATEN

- 60 ml Wasser
- 40 g Tahini
- 20 g Backkakaopulver
- 30 ml Dattelsüße
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

1. Tahini mit Wasser vermischen. Dafür nach und nach das gesamte Wasser ins Tahini einrühren und mit einer Gabel fein rühren
2. Kakaopulver, Dattelsüße und eine Prise Salz dazugeben

FERTIG!





Schüssel/  
Püriergefäß  
Pürierstab  
Messbecher  
Schneidebrett  
Schneidemesser  
Orangenpresse

## SMOOTHIE

## ZUTATEN

- 400 ml pflanzliche Milch
- 2 Bananen
- 2 Orangen  
oder 250 ml Orangensaft
- 10 g frischer Ingwer

## ZUBEREITUNG

1. Das Stück Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden/brechen
3. Die Orangen schälen und auspressen
4. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren bis eine gleichmäßige Masse entsteht
5. Falls der Smoothie noch zu zähflüssig ist, noch pflanzliche Milch hinzugeben und erneut pürieren





MENGENTABELLEN



BOHNENBRATLINGS MIT VEGANEM JOGHURT-DIP UND GRÜNEM SALAT

| Zutaten                               | 15 P.  | 20 P. | 25 P.  | 30 P.  | 35 P.  |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Dosen Kidneybohnen                    | 1,5    | 2     | 2,5    | 3      | 3,5    |
| Zarte Haferflocken                    | 90 g   | 120 g | 150 g  | 180 g  | 210 g  |
| Mehl                                  | 40 g   | 50 g  | 60 g   | 75 g   | 90 g   |
| Knoblauchzehen (Bratlinge)            | 1,5    | 2     | 2,5    | 3      | 3,5    |
| Zwiebeln                              | 1      | 1     | 2      | 2      | 3      |
| Knoblauchzehen (Dip)                  | 1,5    | 2     | 2,5    | 3      | 3,5    |
| Sojasauce (bei Allergien Tomatenmark) | 1,5 EL | 2 EL  | 2,5 EL | 3 EL   | 3,5 EL |
| Mittelscharfer Senf (Bratlinge)       | 1,5 EL | 2 EL  | 2,5 EL | 3 EL   | 3,5 EL |
| Senf (Dressing)                       |        | 3 EL  |        |        |        |
| Gemüsebrühe Pulver                    | 1,5 EL | 2 EL  | 2,5 EL | 3 EL   | 3,5 EL |
| Gemahlener Kreuzkümmel                | 1,5 TL | 2 TL  | 2,5 TL | 3 TL   | 3,5 TL |
| Paprikapulver                         | 3 TL   | 4 TL  | 5 TL   | 6 TL   | 7 TL   |
| Salz                                  | 1,5 TL | 2 TL  | 2,5 TL | 3 TL   | 3,5 TL |
| Pfeffer                               | 1 TL   | 1 TL  | 1 TL   | 1,5 TL | 1,5 TL |

|                                               |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Bund Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch)   | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| Neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) zum Braten |       |       |       |       |       |
| Salatköpfe                                    | 1     | 1     | 1,5   | 2     | 2     |
| Salatgurken                                   | 1     | 1     | 1,5   | 1,5   | 2     |
| Tomaten                                       | 300 g | 400 g | 500 g | 600 g | 700 g |
| Karotten                                      | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| Balsamicoessig                                | 6 EL  | 8 EL  | 10 EL | 12 EL | 14 EL |
| Olivenöl                                      | 6 EL  | 8 EL  | 10 EL | 12 EL | 14 EL |
| Wasser                                        | 12 EL | 16 EL | 20 EL | 24 EL | 28 EL |
| Zitronen                                      | 1,5   | 2     | 2,5   | 3     | 3,5   |
| Pflanzlicher Joghurt (Becher)                 | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     |

BRUSCHETTA

| Zutaten                   | 15 P.   | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.   | 35 P.   |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Baguette                  | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     |
| Tomaten                   | 450 g   | 600 g   | 750 g   | 900 g   | 1050 g  |
| Knoblauchzehen            | 1,5     | 2       | 2,5     | 3       | 3,5     |
| Frisches Basilikum        | 1 Bund  | 1 Bund  | 1 Bund  | 1 Bund  | 1 Bund  |
| Olivenöl                  | 3 EL    | 4 EL    | 5 EL    | 6 EL    | 7 EL    |
| Salz                      | 0,75 TL | 1 TL    | 1,25 TL | 1,5 TL  | 1,75 TL |
| Pfeffer                   | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise |
| Balsamicoessig (optional) |         |         |         |         |         |

Auch ohne Schulküche möglich

BULGURSALAT MIT FRISCHER MINZE

| Zutaten                       | 15 P.   | 20 P.  | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.   |
|-------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|
| Bulgur (fein oder mittelgrob) | 450 g   | 600 g  | 750 g   | 900 g  | 1050 g  |
| Cherrytomaten                 | 375 g   | 500 g  | 625 g   | 750 g  | 875 g   |
| Salatgurken                   | 1,5     | 2      | 2,5     | 3      | 3,5     |
| Frische Minze                 | 1 Bund  | 1 Bund | 1 Bund  | 1 Bund | 1 Bund  |
| DRESSING:                     |         |        |         |        |         |
| Sojasauce                     | 4,5 EL  | 6 EL   | 7,5 EL  | 9 EL   | 10,5 EL |
| Tahini                        | 4,5 EL  | 6 EL   | 7,5 EL  | 9 EL   | 10,5 EL |
| Agavendicksaft                | 1,5 EL  | 2 EL   | 2,5 EL  | 3 EL   | 3,5 EL  |
| Pfeffer                       | 0,4 TL  | 0,5 TL | 0,6 TL  | 0,7 TL | 0,8 TL  |
| ODER:                         |         |        |         |        |         |
| Olivenöl                      | 6 EL    | 8 EL   | 10 EL   | 12 EL  | 14 EL   |
| Zitronen                      | 1       | 1      | 1,5     | 1,5    | 2       |
| Salz                          | 0,75 TL | 1 TL   | 1,25 TL | 1,5 TL | 1,75 TL |
| Pfeffer                       | 0,4 TL  | 0,5 TL | 0,6 TL  | 0,7 TL | 0,8 TL  |

GEMÜSE-TOFU-SPIEßE MIT VEGANEM JOGHURT-DIP

| Zutaten                                  | 15 P.  | 20 P.  | 25 P.  | 30 P.  | 35 P.  |
|------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Cocktailtomaten                          | 15     | 20     | 25     | 30     | 35     |
| Salatgurke                               | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      |
| Paprika                                  | 1      | 1      | 1      | 2      | 2      |
| Räuchertofu (Blöcke)                     | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      |
| Ungesüßter pflanzlicher Joghurt (Becher) | 1      | 1      | 1      | 2      | 2      |
| Zitrone                                  | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      |
| Schnittlauch (Bund)                      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      |
| Salz                                     | 0,5 TL | 0,5 TL | 0,5 TL | 0,5 TL | 0,5 TL |
| Schwarzer Pfeffer (Prise)                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      |
| Olivenöl                                 | 1 TL   | 1 TL   | 1 TL   | 1 TL   | 1 TL   |
| Schaschlikspieße                         | 15     | 20     | 25     | 30     | 35     |

Auch ohne Schulküche möglich

PROTEINSALAT (MAIS-BOHNEN-SALAT)

| Zutaten               | 15 P.  | 20 P.  | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.   |
|-----------------------|--------|--------|---------|--------|---------|
| Rote Paprika          | 4,5    | 6      | 7,5     | 9      | 10,5    |
| Cherrytomaten         | 750 g  | 1 kg   | 1,25 kg | 1,5 kg | 1,75 kg |
| Dosen Kidneybohnen    | 4      | 5      | 6       | 7      | 8       |
| Dosen Mais            | 1,5    | 2      | 2,5     | 3      | 3,5     |
| Olivenöl              | 190 ml | 250 ml | 310 ml  | 375 ml | 435 ml  |
| Balsamico-essig       | 120 ml | 150 ml | 190 ml  | 225 ml | 260 ml  |
| Veganer Feta (Pakete) | 2      | 3      | 3       | 4      | 4       |
| Sonnenblumenkerne     | 120 g  | 150 g  | 190 g   | 225 g  | 260 g   |
| Salz                  | 1,5 TL | 2 TL   | 2,5 TL  | 3 TL   | 3,5 TL  |
| Pfeffer               | 1 TL   | 1 TL   | 1 TL    | 1,5 TL | 1,5 TL  |
| Italienische Kräuter  | 3 TL   | 4 TL   | 5 TL    | 6 TL   | 7 TL    |

Auch ohne Schulküche möglich

TOFU-TOMATE-AUFSTRICH

| Zutaten                   | 15 P.   | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.   | 35 P.   |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Fester Räuchertofu        | 100 g   | 130 g   | 170 g   | 200 g   | 230 g   |
| Getrocknete Tomaten in Öl | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       |
| Tomatenmark               | 0,5 EL  | 0,7 EL  | 0,85 EL | 1 EL    | 1,2 EL  |
| Olivenöl                  | 1 EL    | 1,3 EL  | 1,7 EL  | 2 EL    | 2,3 EL  |
| Zitronensaft              | 0,5 EL  | 0,7 EL  | 0,85 EL | 1 EL    | 1,2 EL  |
| Paprikapulver             | 0,5 TL  | 0,6 TL  | 0,7 TL  | 0,8 TL  | 0,9 TL  |
| Salz                      | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise |
| Pfeffer                   | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise |

Auch ohne Schulküche möglich

ZUCKERARMER KETCHUP

| Zutaten                                                     | 15 P.   | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.   | 35 P.    |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Nuggets (Erbsen- oder Sojabasis, kein Weizen falls möglich) | 45 Stk. | 60 Stk. | 75 Stk. | 90 Stk. | 105 Stk. |
| Tomatenmark                                                 | 225 g   | 300 g   | 375 g   | 450 g   | 525 g    |
| Wasser                                                      | 315 ml  | 420 ml  | 525 ml  | 630 ml  | 735 ml   |
| Currypulver                                                 | 0,4 TL  | 0,5 TL  | 0,6 TL  | 0,7 TL  | 0,8 TL   |
| Kokosöl                                                     | 1,5 EL  | 2 EL    | 2,5 EL  | 3 EL    | 3,5 EL   |
| Salz                                                        | 0,75 TL | 1 TL    | 1,25 TL | 1,5 TL  | 1,75 TL  |
| Paprikapulver                                               | 0,4 TL  | 0,5 TL  | 0,6 TL  | 0,7 TL  | 0,8 TL   |
| Apfelessig                                                  | 1,5 EL  | 2 EL    | 2,5 EL  | 3 EL    | 3,5 EL   |
| Kokosblüten-zucker                                          | 4,5 EL  | 6 EL    | 7,5 EL  | 9 EL    | 10,5 EL  |



EISENCURRY

| Zutaten                        | 15 P.  | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.   |
|--------------------------------|--------|---------|---------|--------|---------|
| (Vollkorn-)reis oder -couscous | 900 g  | 1,2 kg  | 1,5 kg  | 1,8 kg | 2,1 kg  |
| Zwiebeln                       | 4,5    | 6       | 7,5     | 9      | 10,5    |
| Knoblauchzehen                 | 4,5    | 6       | 7,5     | 9      | 10,5    |
| Frischer Ingwer                | 38 g   | 50 g    | 63 g    | 75 g   | 88 g    |
| Zitronen                       | 1,5    | 2       | 2,5     | 3      | 3,5     |
| Dosen Kichererbsen             | 4      | 5       | 6       | 7      | 8       |
| Rote Linsen                    | 940 g  | 1,25 kg | 1,5 kg  | 1,8 kg | 2,1 kg  |
| Dosen gehackte Tomaten         | 7,5    | 10      | 12,5    | 15     | 17,5    |
| Dosen Kokosmilch               | 4      | 5       | 6       | 7,5    | 8       |
| Blattspinat                    | 1,2 kg | 1,5 kg  | 1,8 kg  | 2,2 kg | 2,6 kg  |
| Garam Masala                   | 2 TL   | 2,5 TL  | 3 TL    | 4 TL   | 4,5 TL  |
| Kreuzkümmel                    | 2 TL   | 2,5 TL  | 3 TL    | 4 TL   | 4,5 TL  |
| Currypulver                    | 7,5 TL | 10 TL   | 12,5 TL | 15 TL  | 17,5 TL |
| Gemüsebrühen-pulver            | 60 g   | 75 g    | 90 g    | 110 g  | 130 g   |
| Sesam zum Bestreuen (optional) |        |         |         |        |         |

SPAGHETTI BOLOGNESE

| Zutaten                                  | 15 P.  | 20 P. | 25 P.   | 30 P. | 35 P.   |
|------------------------------------------|--------|-------|---------|-------|---------|
| (Vollkorn-)spaghetti                     | 1,5 kg | 2 kg  | 2,5 kg  | 3 kg  | 3,5 kg  |
| Olivenöl                                 | 4,5 EL | 6 EL  | 7,5 EL  | 9 EL  | 10,5 EL |
| Zwiebeln                                 | 4,5 EL | 6     | 7,5 EL  | 9 EL  | 10,5 EL |
| Karotten                                 | 6      | 8     | 10      | 12    | 14      |
| Soja- oder Erbsengranulat                | 375 g  | 500 g | 625 g   | 750 g | 875 g   |
| Gemüsebrühe                              | 0,9 l  | 1,2 l | 1,5 l   | 1,8 l | 2,1 l   |
| Tomatenmark                              | 7,5 EL | 10 EL | 12,5 EL | 15 EL | 17,5 EL |
| Dosen gehackte Tomaten                   | 5      | 7     | 9       | 10    | 12      |
| Oregano                                  | 6 TL   | 8 TL  | 10 TL   | 12 TL | 14 TL   |
| Thymian                                  | 6 TL   | 8 TL  | 10 TL   | 12 TL | 14 TL   |
| Paprikapulver                            | 6 TL   | 8 TL  | 10 TL   | 12 TL | 14 TL   |
| Salz (abschmecken)                       |        |       |         |       |         |
| Schwarzer Pfeffer (abschmecken)          |        |       |         |       |         |
| Frische Petersilie oder Basilikum (Bund) | 1      | 1     | 1       | 1     | 1       |

SPAGHETTI CARBONARA

| Zutaten                                                   | 15 P.  | 20 P.  | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.   |
|-----------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|
| Nudeln                                                    | 1,5 kg | 2kg    | 2,5 kg  | 3 kg   | 3,5 kg  |
| Räuchertofu                                               | 900 g  | 1,2 kg | 1,5 kg  | 1,8 kg | 2,1 kg  |
| Zwiebeln                                                  | 800 g  | 900 g  | 1 kg    | 1,1 kg | 1,2 kg  |
| Knoblauchzehen                                            | 6      | 8      | 10      | 12     | 14      |
| Zucchini                                                  | 600 g  | 800 g  | 1 kg    | 1,2 kg | 1,4 kg  |
| Olivenöl                                                  | 200 ml | 250 ml | 300 ml  | 350 ml | 400 ml  |
| Weißes Mandel-muß                                         | 750 g  | 1 kg   | 1,25 kg | 1,5 kg | 1,75 kg |
| Wasser                                                    |        | 2,5 L  |         |        |         |
| Frische Petersilie                                        | 1 Bund | 1 Bund | 1 Bund  | 1 Bund | 1 Bund  |
| Zitronen                                                  | 2      | 3      | 3       | 4      | 4       |
| Salz                                                      | 1,5 TL | 2 TL   | 2,5 TL  | 3 TL   | 3,5 TL  |
| Pfeffer                                                   | 0,4 TL | 0,5 TL | 0,6 TL  | 0,7 TL | 0,8 TL  |
| Optional: Hefeflocken zum Bestreuen (Allergien beachten!) |        |        |         |        |         |

WRAP-BUFFET MIT FALAFEL

| Zutaten                                                  | 15 P.       | 20 P.       | 25 P.       | 30 P.       | 35 P.        |
|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Vollkornwraps (groß)                                     | 15 Stk.     | 20 Stk.     | 25 Stk.     | 30 Stk.     | 35 Stk.      |
| Salatköpfe                                               | 1           | 1           | 1           | 2           | 2            |
| Salatgurken                                              | 2           | 3           | 3           | 4           | 4            |
| Tomaten                                                  | 4           | 6           | 7           | 9           | 10           |
| Paprika                                                  | 2           | 2           | 3           | 3           | 4            |
| Karotten                                                 | 2           | 3           | 3           | 4           | 4            |
| Dosen Mais                                               | 2           | 2           | 3           | 3           | 4            |
| Falafelpulver zum Anrühren                               | Für 45 Stk. | Für 60 Stk. | Für 75 Stk. | Für 90 Stk. | Für 105 Stk. |
| Neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) zum Anbraten          |             |             |             |             |              |
| Packungen Dips (z.B. Hummus; falls möglich, ohne Zucker) | 1 P.        | 2 P.        | 2 P.        | 3 P.        | 3 P.         |
| Vegane Joghurt-alternative (Becher)                      | 1           | 1           | 2           | 2           | 3            |
| Schnittlauch (Bund)                                      | 1           | 1           | 1           | 1           | 1            |
| Knoblauchzehen                                           | 1           | 1,5         | 2           | 2,5         | 3            |
| Zitronen                                                 | 1           | 1,5         | 2           | 2,5         | 3            |
| Salz und Pfeffer (abschmecken)                           |             |             |             |             |              |

APFELKUCHEN

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Zutaten                             | 1 Blech |
| Äpfel (säuerlich)                   | 3-4     |
| Vollkornmehl                        | 300 g   |
| Gemahlene Mandeln oder Haferflocken | 100 g   |
| Rapsöl                              | 100 ml  |
| Haferdrink                          | 250 ml  |
| Apfelmuß (ungezuckert)              | 80 g    |
| Backpulver                          | 2 TL    |
| Zimt                                | 1 TL    |

APFEL-ZIMT-WAFFELN

|                   |         |       |         |        |         |
|-------------------|---------|-------|---------|--------|---------|
| Zutaten           | 15 P.   | 20 P. | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.   |
| (Vollkorn-)mehl   | 750 g   | 1 kg  | 1,25 kg | 1,5 kg | 1,75 kg |
| Backpulver        | 6 TL    | 8 TL  | 10 TL   | 12 TL  | 14 TL   |
| Zimt              | 6 TL    | 8 TL  | 10 TL   | 12 TL  | 14 TL   |
| Apfelmuß          | 600 g   | 800 g | 1 kg    | 1,2 kg | 1,4 kg  |
| Pflanzliche Milch | 1,125 l | 1,5 l | 1,875 l | 2,25 l | 2,625 l |
| Rapsöl            | 6 EL    | 8 EL  | 10 EL   | 12 EL  | 14 EL   |

Auch ohne Schulküche möglich

COOKIES

|                                       |         |        |         |       |         |
|---------------------------------------|---------|--------|---------|-------|---------|
| Zutaten                               | 15 P.   | 20 P.  | 25 P.   | 30 P. | 35 P.   |
| Margarine                             | 56 g    | 75 g   | 94 g    | 112 g | 131 g   |
| Rohrohrzucker                         | 60 g    | 80 g   | 100 g   | 120 g | 140 g   |
| Vanilleschote                         | 1       | 1      | 1       | 1     | 2       |
| Mandelmilch                           | 22,5 ml | 30 ml  | 37,5 ml | 45 ml | 52,5 ml |
| Mehl                                  | 112,5 g | 150 g  | 187,5 g | 225 g | 262,5 g |
| Gemahlene Mandeln                     | 50 g    | 65 g   | 80 g    | 100 g | 114 g   |
| Backpulver                            | 1 TL    | 1,5 TL | 2 TL    | 2 TL  | 2,5 TL  |
| Salz                                  | 0,5 TL  | 0,5 TL | 0,5 TL  | 1 TL  | 1 TL    |
| Chocolate Chips (Fairtrade und vegan) | 60 g    | 80 g   |         |       |         |

ENERGYBALLS

|                                                |       |        |        |       |        |
|------------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|
| Zutaten                                        | 15 P. | 20 P.  | 25 P.  | 30 P. | 35 P.  |
| Backkakao                                      | 1 EL  | 1,3 EL | 1,7 EL | 2 EL  | 2,3 EL |
| Weiche Datteln (z.B. Medjool)                  | 200 g | 270 g  | 335 g  | 400 g | 470 g  |
| Mandeln oder Cashewkerne (Allergien beachten!) | 90 g  | 120 g  | 150 g  | 180 g | 210 g  |
| Mandelmus                                      | 1 EL  | 1,3 EL | 1,7 EL | 2 EL  | 2,3 EL |
| Kokosraspeln                                   | 3 EL  | 4 EL   | 5 EL   | 6 EL  | 7 EL   |

Auch ohne Schulküche möglich

OBSTSALAT

|                          |          |          |          |          |          |
|--------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Zutaten                  | 15 P.    | 20 P.    | 25 P.    | 30 P.    | 35 P.    |
| Äpfel                    | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |
| Birnen                   | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |
| Bananen                  | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        |
| Beeren (je nach Saison)  | 250 g    | 300 g    | 350 g    | 400 g    | 450 g    |
| Zitronen                 | 1        | 1        | 2        | 2        | 3        |
| Frische Minze (optional) | 1 Bund   | 1 Bund   | 1 Bund   | 1 Bund   | 1 Bund   |
| Pflanzlicher Joghurt     | 3 Becher | 4 Becher | 4 Becher | 5 Becher | 5 Becher |

Auch ohne Schulküche möglich



## SCHOKOKUCHEN MIT KIRSCHEN

| Zutaten                                             | 1 Blech                                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Vegane Butter oder Margarine                        | 150 g                                   |
| Zartbitterschokolade (vegan, zuckerfrei, fairtrade) | 125 g                                   |
| Rohrohrzucker                                       | 140 g<br>MINUS Zuckermenge in Kirschen! |
| Mandelmilch                                         | 200 ml                                  |
| Apfelmus (ungezuckert)                              | 125 g                                   |
| Backkakaopulver (fairtrade)                         | 2 EL                                    |
| Apfelessig                                          | 1 TL                                    |
| Mehl                                                | 250 g                                   |
| Backpulver                                          | 1,5 TL                                  |
| Eingelegte Kirschen                                 | 1 Glas                                  |
| Salz                                                | 1 Prise                                 |

## MILCHREIS MIT ROTEN BEEREN

| Zutaten                                          | 15 P.   | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.   | 35 P.   |
|--------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Milchreis                                        | 750 g   | 1 kg    | 1,25 kg | 1,5 kg  | 1,75 kg |
| Pflanzliche Milch (z.B. „no milk“)               | 30 ml   | 40 ml   | 50 ml   | 60 ml   | 70 ml   |
| Zucker                                           | 90 g    | 120 g   | 150 g   | 180 g   | 210 g   |
| Vanilleschote                                    | 1       | 1       | 1,5     | 1,5     | 2       |
| Zimt                                             | 1 TL    | 1 TL    | 1 TL    | 1,5 TL  | 1,5 TL  |
| Salz                                             | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise |
| Rote Beeren oder Kompott/Apfelmuß je nach Saison |         |         |         |         |         |

## MOUSSE-AU-CHOCOLAT

| Zutaten                                             | 15 P. | 20 P.  | 25 P.   | 30 P.  | 35 P.  |
|-----------------------------------------------------|-------|--------|---------|--------|--------|
| Seidentofu                                          | 1 kg  | 1,4 kg | 1,75 kg | 2,1 kg | 2,4 kg |
| Orange                                              | 1,5   | 2      | 2,5     | 3      | 3,5    |
| Backkakaopulver (fairtrade)                         | 11 EL | 15 EL  | 18 EL   | 22 EL  | 26 EL  |
| Puderzucker                                         | 120 g | 160 g  | 200 g   | 240 g  | 280 g  |
| Vanilleschote                                       | 1,5   | 2      | 2,5     | 3      | 3,5    |
| Zartbitterschokolade (vegan, fairtrade, zuckerfrei) | 260 g | 350 g  | 440 g   | 525 g  | 600 g  |

## SCHOKO-DATTEL-SESAM-SAUCE

| Zutaten                 | 15 P.   | 20 P.   | 25 P.   | 30 P.   | 35 P.   |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Wasser                  | 225 ml  | 300 ml  | 375 ml  | 450 ml  | 525 ml  |
| Tahini                  | 150 g   | 200 g   | 250 g   | 300 g   | 350 g   |
| Kakaopulver (Fairtrade) | 75 g    | 100 g   | 125 g   | 150 g   | 175 g   |
| Dattelsüße              | 112 ml  | 150 ml  | 187 ml  | 225 ml  | 262 ml  |
| Salz                    | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise | 1 Prise |

Auch ohne Schulküche möglich

## SMOOTHIE

| Zutaten                            | 15 P.        | 20 P.      | 25 P.        | 30 P.       | 35 P.          |
|------------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|
| Pflanzliche Milch (z.B. „no milk“) | 1,5 l        | 2 l        | 2,5 l        | 3 l         | 3,5 l          |
| Bananen                            | 4,5          | 6          | 7,5          | 9           | 10,5           |
| Orangen oder Saft                  | 4,5 (525 ml) | 6 (700 ml) | 7,5 (875 ml) | 9 (1050 ml) | 10,5 (1225 ml) |
| Frischer Ingwer                    | 22,5 g       | 30 g       | 40 g         |             |                |

Auch ohne Schulküche möglich

1) Vgl. <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-positionspapiere/positionen/position-zur-veganen-ernaehrung>, aufgerufen am 27.02.2026

2) Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S. et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet (London, England), 393(10170), 447–492.

3) Vgl. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet/>, aufgerufen am 27.02.2026

4) Vgl. <https://www.bzfe.de/essen-und-zukunft/essen-im-wandel/nachhaltiges-essen-fuer-mensch-und-erde>, aufgerufen am 28.02.2026

5) Vgl. <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-positionspapiere/positionen/neubewertung-der-position-zu-veganer-ernaehrung/>, aufgerufen am 27.02.2026

6) Vgl. <https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/wie-viel-protein-brauchen-wir/>, aufgerufen am 28.02.2026

7) Hertzler, S.R., Lieblein-Boff, J.C., Weiler, M. und Allgeier, C. (2020): Plant proteins: Assessing their nutritional quality and effects on health and physical function. Nutrients, 12(12), 3704.

8) Vgl. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b12/#c3446>, aufgerufen am 28.02.2026

9) Vgl. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaehrung/#c8275>, aufgerufen am 27.02.2026





