



PANCAKES

ZUTATEN

1 Tasse Mehl
ca. 1 Tasse Wasser
Öl zum Anbraten

Optional:

Zerdrückte Banane
Süßungsmittel
Zimt oder Kakao
Nussmus
Schokocreme
Obst als Topping



ZUBEREITUNG

- Verrühre das Mehl und das Wasser mit einer Gabel zu einem glatten, dickflüssigen Teig
- Rühre die optionalen Zutaten mit in den Teig ein
- Erhitze etwas Öl auf mittlerer Hitze in einer Pfanne
- Gebe kleine Teigkleckse (ca. 2 EL) pro Pancake in die Pfanne
- Brate die Pancakes von beiden Seiten an bis sie leicht Farbe bekommen
- Serviere deine Pancakes nach Lust und Laune :)

GUTEN APPETIT !



BOHNENBRATLINGE

ZUTATEN

Kidneybohnen
Mehl
(Feine) Haferflocken
Zwiebeln
Knoblauch
Tomatenmark
Gewürze: Paprika
Salz, Pfeffer...
Öl zum Anbraten
Optional:
Brötchen, Dips, etc.



ZUBEREITUNG

- Zerdrücke die Bohnen (aus der Dose oder gekocht) mit einer Gabel
- Gebe dabei etwas von der Bohnenflüssigkeit hinzu
- Mehl, Haferflocken, Tomatenmark und Gewürze zu den Bohnen hinzugeben
- Zwiebeln, Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne mit Öl erhitzen
- Alle Zutaten nun zusammen vermengen, ggf. Flüssigkeit dazugeben
- Masse mit den Händen gut durchkneten und zu Bratlingen formen
- Bratlinge in einer Pfanne anbraten

GUTEN APPETIT !

SNACKS



EINKAUFSTIPPS

- Chips, Cracker, Kekse, Müsliriegel:

Du wirst überrascht sein, wie viele konventionelle Produkte zufällig vegan sind

- Nüsse und Saaten:

Findet man überall auf der Welt, wenn auch eher hochpreisig

- Kleingeschnittenes Obst und Gemüse:

Der gesunde Snackklassiker

- Pancakes:

Einfach beim Frühstück etwas mehr machen und in eine Brotdose mitnehmen

- Bohnenbratlinge:

Schmecken auch kalt vom Vortag super und lassen sich gut einpacken

- Wraps, Brötchen, Brot:

Gibt es überall auf der Welt und oftmals auch von Natur aus in veganer Ausführung

- Hummus, Aufstriche, Pesto:

Einfach den lokalen Supermarkt durchforsten, du findest bestimmt etwas veganes

- Salat, Obstsalat, Reste vom Vortag:

Einfach eine gute Brotdose und Gabel mitnehmen und du kannst überall schlemmen

www.the-vegan-boomerang.com