

sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Vegane Pancakes

FÜR

7-8 Pancakes



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Bea

www.bealapanthere.com

SISTERMAG

N°26

ZUTATEN

200 ml Alpro Mandeldrink

2 EL Kokosmehl

7 EL Vollkornmehl

1 EL Agavendicksaft

2-3 EL Amaranth (gepufft)

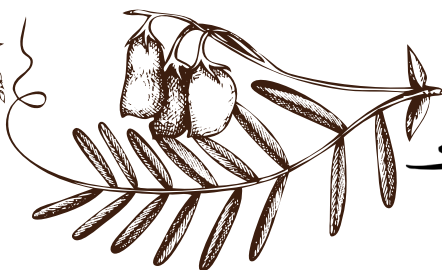
1/2 TL Backpulver

1/2 TL Zimt

Kokosöl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse vermengen.
2. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Alpro Mandeldrink unterrühren.
3. Die Pfanne gut mit Kokosöl ausstreichen und den Teig darin zu Pancakes ausbacken. Pro Pancake verwende ich 2-3 Esslöffel Teig.
4. Richtig lecker schmecken die Pancakes mit frischem Obst, wie zum Beispiel Beeren. Wer es besonders süß mag, kann auch etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup darüber gießen.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Quinoa Lunch Bowl

FÜR

1 Bowl



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Talisa
Youtube-Kanal: Blütenschimmer

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

2 EL Alpro Soja-Quarkalternative Go
On Natur

Frischer Schnittlauch

Frischer Spinat oder Brokkoli (Men-
ge nach Wunsch)

1 Tasse Quinoa

1-2 Zitronen

1 Avocado

1 kleine bis mittlere Süßkartoffel

Cherrytomaten (Menge nach
Wunsch)

1 Gurke

1-2 Karotten

1 Tasse Räuchertofu,
gewürfelt

Zum Würzen: Rosmarin, Salz, Pfeffer,
Rapsöl

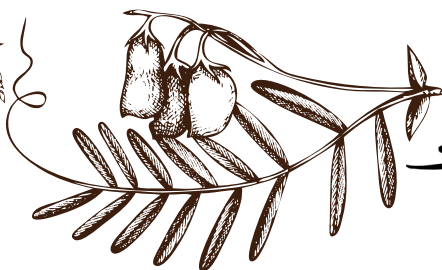
ZUBEREITUNG

1. Stellt euch zu Beginn am besten alle Zutaten, die in die Bowl kommen, bereit. Natürlich könnt ihr hier auch kreativ werden und die Zutaten variieren!
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Salz, Rosmarin und ein wenig Pflanzenöl vermischen. Für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.
3. Währenddessen eine Tasse Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
4. Jetzt kann der pflanzliche Kräuterquark, der anschließend als Topping auf die Bowl kommt, zubereitet werden: Dazu Schnittlauch fein schneiden, mit etwa 3 Teelöffeln Alpro Soja-Quarkalternative Go On vermengen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken – schon habt ihr das Topping.



FORTSETZUNG

5. Alle Zutaten schön in einer Schüssel anrichten. Am besten beginnt ihr dazu mit dem Quinoa als Basis und drapiert die anderen Zutaten kreisförmig darauf. Schließlich den pflanzlichen Kräuterquark und etwas Zitronensaft daraufgeben. Fertig!



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Rosentörtchen

FÜR

4 Törtchen



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Scarlett
www.letsbetasty.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

Teig:

150 g Dinkelmehl (Type 630)

100 g gemahlene Mandeln (geschält)

10 g Backpulver (am besten Reinweinstein)

1 Prise Salz

100 g brauner Rohrohrzucker

6 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Mandel

50 ml Rapsöl (raffiniert, geschmacksneutral)

4 EL Rosenwasser

1 EL Weißweinessig

150 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt

Kokosöl zum Einfetten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen gleich zu Beginn auf 200 °C vorheizen. Für den Teig einfach alle Zutaten mit dem Rührgerät gut durchmischen.
2. Anschließend Backpapier auf ein Backblech legen, mit etwas Kokosöl einpinseln und den Teig darauf verteilen. Von unten leicht mit der Handfläche gegen das Blech klopfen, um Luftbläschen im Teig zu vermeiden. Nun für ca. 25-30 Minuten durchbacken (evtl. Stichprobe, ob der Teig fest ist).
3. In der Zwischenzeit die Creme anrühren. Auch hierbei einfach alle Zutaten mit einem Löffel oder einer Gabel gut durchmischen und die Creme danach im Kühlschrank kaltstellen.
4. Sobald der Boden fertig gebacken und etwas ausgekühlt ist, mit den Dessertringen insgesamt 16 Kreise ausstechen. Am besten



FORTSETZUNG

Creme:

400 g (1 Becher) Alpro Soja-
Quarkalternative Go On
Natur

200 g Alpro Soja-Joghurtalter-
native Natur Mandel

2 TL Agavendicksaft

3-4 EL Rosenwasser (je nach Ge-
schmack)

4 Dessertringe

Getrocknete, essbare Rosenblüten

überlegt ihr euch vorab, wie ihr diese ausstecht, denn wer nicht platzsparend arbeitet, erhält nur wenige Kreise.

5. Nun in jeden Dessertring einen Teigboden legen und anschließend ca. 1 Esslöffel Creme darauf verteilen. Einen weiteren Boden auflegen, wieder Creme darauf verteilen usw. Auf den obersten Kreis noch keine Creme geben.
6. Die unglasierten Törtchen und die restliche Creme über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag könnt ihr die Törtchen dann vorsichtig aus den Formen lösen. Gegebenenfalls muss man mit einem Messer am Rand nachhelfen. Die restliche Creme auf den Törtchen verteilen und diese mit einem Löffel oder Pinsel glasieren. Die einzelnen Böden können aber noch zu sehen sein, so entsteht der »Naked Cake«-Effekt.
7. Anschließend die essbaren Rosen mit den Fingern zerbröseln und darüberstreuen. Auch eine ganze Rose gibt dem Törtchen als Garnierung den gewissen Touch. Sie sehen nicht nur toll aus, sondern schmecken im wahrsten Sinne des Wortes »märchenhaft« ...



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Cremige Pasta mit Kürbis & Salbei

FÜR

4 Portionen



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Theresa
www.thewaitress.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

1 kleiner Bio-Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Kürbiskerne

2 EL Kokos- oder Erdnussöl

1 Bund Salbei

1/2 TL Italienische Kräuter

150 ml Wasser

100 ml Alpro Mandeldrink Unge-süßt

1 EL Cashewmus

500 g Pasta nach Wahl
(z. B. Spaghetti, Spirelli, Farfalle, Penne)

Pfeffer und Salz

Saft einer Zitrone

optional: 1 Stück Parmesan

ZUBEREITUNG

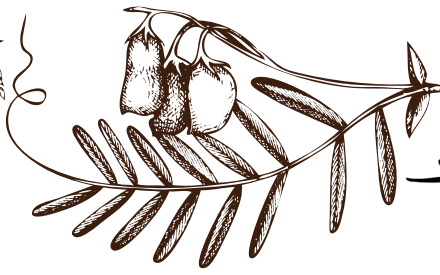
1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Dann den Kürbis in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Salbei waschen und trocken schütteln, dann die Blätter von den Stielen zupfen.
3. In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Salbeiblätter hineingeben und für 2-3 Minuten knusprig braten. Danach aus dem Öl nehmen und zum Abtropfen und Abkühlen auf ein Küchentuch geben.
5. Die Zwiebel in das zuvor verwendete Öl geben



FORTSETZUNG

und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Im Anschluss die Kürbiswürfel dazugeben und für weitere 3-4 Minuten kräftig anbraten. Dabei immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren.

6. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch und die Kräuter dazugeben. Alles kurz mitbraten, dann mit dem Wasser ablöschen. Den Kürbis zugedeckt für ca. 5-7 Minuten köcheln lassen, bis er weich geworden ist.
7. In der Zwischenzeit in einem weiteren Topf reichlich Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen.
8. Den Mandeldrink und das Cashewmus zum Kürbis geben, gut unterrühren und kurz miterhitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen und das Kürbisgemüse mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Die Sauce unter die noch heißen Nudeln heben und gut durchmischen. Mit den Salbeiblättern, den Kürbiskernen und auf Wunsch etwas frischgeriebenem Parmesan anrichten und servieren.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Paprika Dip

FÜR

1 Dip



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

3 rote Paprika

50 g Walnüsse

1 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

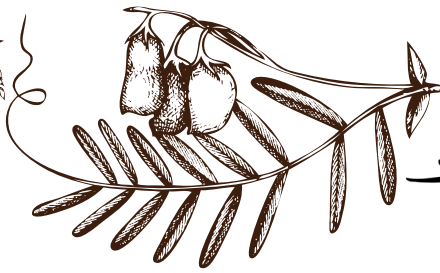
1 EL Alpro Soja Joghurt Ungesüßt

Meersalz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 240°C vorheizen und wenn möglich auf die Grillfunktion stellen, ansonsten reicht auch Oberhitze.
2. Währenddessen die Paprika waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Die geviertelten Paprikas nun mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen, auf oberster Schiene 6-8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Das heiße Blech mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig die Haut abziehen.
3. Die Paprika in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Walnüssen, dem Tomatenmark, Öl, Zitronensaft und Joghurt in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Kräuter Dip

FÜR

1 Dip



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

200 g Alpro Soja Joghurt Ungesüßt

1 EL Zitronensaft

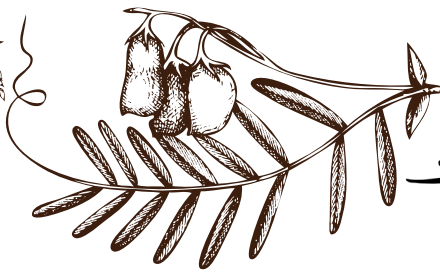
frische oder tiefgekühlte Kräuter
(Dill, Petersilie, Schnittlauch)

Meersalz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren, dann die Kräuter hinzugeben. Die Kräuter unterrühren und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit einigen frischen Kräuter bestreuen.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Smoothie Bowl

FÜR

1 Bowl



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

1 Banane

2 Tassen tiefgekühlte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Himbeeren)

½ Tasse Alpro Soja Joghurt

Für das Topping:

1 Handvoll Blaubeeren

1 Handvoll Brombeeren

1 Handvoll Himbeeren

3 EL Chiasamen

3 EL Kokosflocken

3 EL Kokoschips

2 EL Gojibeeren

ZUBEREITUNG

1. Für die Smoothie Bowl-Basis alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.
2. Den Smoothie in eine große Schale umfüllen und die Bowl dekorieren. Für unsere Bowl haben wir uns für folgende Reihenfolge entschieden: Eine Reihe Kokoschips, dann Himbeeren, Chiasamen, Brombeeren, Kokosflocken, Blaubeeren und zum Schluss eine Reihe Gojibeeren. Die Bowl kann aber ganz nach persönlichem Geschmack gestaltet werden.



REZEPT



REZEPTTITEL

Gemüse-Feta-Quiche

FÜR

1 Quiche

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

275 g Blätterteig (aus dem Kühlregal)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

450 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)

10 Cocktailtomaten

200 g Feta

100 g Bergkäse

3 Eier

100 g Alpro Sojajoghurt Ungesüßt

Meersalz

Pfeffer

Muskat

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben, zunächst die Zwiebel, dann den Knoblauch und schließlich den Spinat zugeben. Während diese anschwitzen den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Feta in Würfel schneiden und den Bergkäse reiben. Die Tomaten waschen und halbieren. Nun die Eier mit dem Bergkäse, dem Feta und dem Alpro Soja-Joghurt verquirlen. Eine Quicheform fetten und vorsichtig mit dem Blätterteig auslegen.
3. Den Spinat mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Quicheform auf dem Blätterteig verteilen. Die Ei-Käse-Joghurt-Masse darüber geben und die Tomaten mit der Haut nach unten verteilen und leicht in die Masse drücken.



FORTSETZUNG

Saft einer Zitrone

optional: 1 Stück Parmesan

4. Die Quiche wandert jetzt für ca. 45 Minuten in den Ofen, sie ist fertig, wenn die Ei-Masse gestockt und fest ist und die Quiche goldbraun.



REZEPT



REZEPTTITEL

Himbeer-Quark-Torte

FÜR

1 Torte

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

200 g Amarettini

85 g Butter

250 g Alpro Soja-Quarkalternative
Go On Natur

100 g Puderzucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zitronensaft

6 Blätter Gelatine

250 g Sahne

Für das Topping:

500 g Himbeeren

1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Eine Springform mit Backpapier auslegen, die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und zerbröseln, währenddessen in einem Topf die Butter schmelzen lassen.
2. Die flüssige Butter und die Amarettini in einer Schüssel vermengen und in die Springform geben. Die Brösel mit einem Teigschaber ordentlich festdrücken und den Boden für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Die Gelatine mit etwas Wasser einweichen und zur Seite stellen. Die Quarkalternative Go On mit dem Puderzucker, dem Zitronensaft und einem Päckchen Vanillezucker verrühren.
4. In einer zweiten Schüssel die Sahne zusammen mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker steifschlagen.



FORTSETZUNG

5. Nun die Gelatine ausdrücken und in einem Topf so lange erhitzen, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. 2 Esslöffel der Quarkcreme in die Gelatine einrühren und diese dann unter ständigem Rühren in die restliche Quarkmasse geben. Zum Schluss noch die Sahne unterheben und die Masse auf dem kalten Amarettini-Boden verteilen und glattstreichen.
6. Jetzt wandert der Kuchen für 2 Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren eine Handvoll Himbeeren zur Seite stellen, die restlichen Früchte mit einem Esslöffel Puderzucker pürieren und vorsichtig über den Kuchen träufeln, zum Schluss noch mit einigen Himbeeren garnieren. Fertig!



REZEPT



REZEPTTITEL

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

FÜR

1 Auflauf

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG

N°26

ZUTATEN

300 g Kohlrabi

300 g Kartoffeln

Salz

1 Ei

150 ml Soja-Kochcrème Cuisine

Pfeffer

Muskatnuss

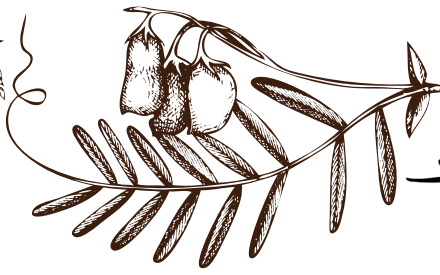
2 Scheiben Vollkorntoast

15 g Haselnusskerne

1 TL weiche Butter

ZUBEREITUNG

1. Als erstes Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen ca. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen das Ei und die Soja-Crème verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Eine Auflaufform fetten und die abgetropften Gemüsescheiben abwechselnd hintereinander in die Form schichten. Die Ei-Sahne-Mischung darüber geben.
4. Den Auflauf zunächst für 10 Minuten backen. Währenddessen die Toastscheiben und die Nüsse grob hacken und mit der Butter vermischen. Nun die Brösel über den Auflauf geben und alles zusammen weitere 15 Minuten backen.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Chiapudding

FÜR

1 Pudding



AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Katharina Flick
www.katharinaflick.de

SISTERMAG
N°26

ZUTATEN

250 ml Alpro Kokosmilch

100 ml Alpro Mandelmilch

3 EL Chiasamen

2 EL Honig

1 Vanilleschote

1 Mango

Kokoschips zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Kokosmilch, dem Honig und der Mandelmilch verquirlen.
2. Nun die Chiasamen hinzugeben, vermischen und in ein Glas füllen. Die Masse am besten über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
3. Am nächsten Tag den Pudding aus dem Kühlschrank holen, die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden, pürieren und über den Chiapudding verteilen. Mit Kokoschips garnieren und genießen.