

REZEPT



REZEPTTITEL

Smoothie Bowl

FÜR

1 Portion

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

Alpro Go On
Quarkalternative
Natur

1 halbe Tasse
Haferflocken

Alpro Sojadrink
Natur nach Bedarf

1 reife Banane

Für einen roten Smoothie:
Beeren nach Wahl
(Himbeeren,
Johannisbeeren,
Heidelbeeren,...)

Für einen grünen Smoothie:
Spinat, Birne und
Kiwi

Toppings nach Wahl:
frische Früchte,
Chia- und
Leinsamen und
Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Püriert die Banane mit der Alpro Quarkalternative und den Haferflocken, bis sie eine cremige Konsistenz erhalten.
2. Gebt euer Obst oder Gemüse hinzu. Wenn euch die Smoothie Bowl zu fest ist, ergänzt nach und nach etwas Alpro Sojadrink.
3. Füllt eure Smoothiemischung und eine flache Schüssel oder ein Glas und dekoriert diese nach Belieben – zum Beispiel in einzelnen Linien!

REZEPT



REZEPTTITEL

Vegane Breakfast Cookies

FÜR

7-8 Kekse

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

1		reife Banane
1		Tasse Haferflocken
2	EL	Apfelmus
1-2	EL	Alpro Haferdrink
1	TL	Zimt
		Kakaonibs, kleine Apfelstückchen oder Rosinen nach Wunsch
		Agavendicksaft/ anderes Süßungsmittel nach Wunsch

ZUBEREITUNG

1. Vermengt alle Zutaten in einer großen Schüssel bis sie eine gleichmäßige Konsistenz erreichen. Wenn der Teig zu dick- oder dünnflüssig ist, fügt nach Bedarf noch etwas Haferflocken oder Alpro Haferdrink hinzu.
2. Gebt den Teig esslöffelweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und formt ihn zu flachen, runden Keksen.
3. Backt die Kekse im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 25-30 Minuten oder bis die Kekse goldbraun sind. Die fertigen Cookies einige Minuten auf dem Blech abkühlen, dann auf einem Rost fertig auskühlen lassen.
4. Tipp: Die fertigen Kekse halten sich in einem geschlossenen Behälter etwa eine Woche lang, können also auch in größeren Mengen zubereitet werden.

REZEPT



REZEPTTITEL

Haferflocken Häppchen

FÜR

10 Stück

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

125	g	Haferflocken
120	g	Apfelmus
150	g	Himbeeren (gefrorene)
80	ml	Alpro Haferdrink
1	TL	Kokos Öl
1 1/2	TL	Honig
1	TL	Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. Das Kokos-Öl schmelzen und mit dem Apfelmus vermengen. Haferdrink, Honig und Zimt hinzufügen. Alles mit den Haferflocken mixen. Nun die Himbeeren dazu geben.
3. Eine Backform (ca. 15 cm Durchmesser) einfetten und mit dem Teig befüllen. Die Form in den Ofen stellen und für 15-20 Minuten backen, bis der Teig goldig braun ist.
4. Abkühlen lassen und in gleichgroße Stücke schneiden. Schmeckt köstlich!

REZEPT



REZEPTTITEL

Overnight Oats

FÜR

2 Portionen

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

4	g	gehäufte Esslöffel Haferflocken
120	ml	Alpro Haferdrink
4	gehäufte	Esslöffel Alpro pflanzliche Joghurt alternative Natur
1/2		Banane
1		Prise Salz
1		Prise Zimt
		Frisches Obst oder Mandeln als Garnierung am nächsten Morgen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Garnierung in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Schüssel in den Kühlschrank stellen und der Magie ihren Lauf lassen.
3. Am nächsten Morgen eine knusprige Garnierung und etwas Nussmus oder gehackte Nüsse hinzugeben.
4. Das war's schon! Guten Appetit!

REZEPT



REZEPTTITEL

Mandeldrink-Haferflocken Traum

FÜR

1 Portion

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

250	ml	Alpro Mandeldrink Original
75	g	zarte Haferflocken
1		Prise Zimt
1		Apfel
1		Spritzer Zitrone
		Frische, zerhackte Minzblättchen
		Zerhackte Mandeln
		Honig oder Agavensirup

ZUBEREITUNG

1. Den Mandeldrink mit Zimt und Haferflocken in einen kleinen Topf geben.
2. 3 Minuten köcheln lassen, Topf von der Platte nehmen und klein geschnittene Minzblättchen hinzufügen. Mit Honig oder Agavensirup abschließend nach Bedarf süßen.
3. Apfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und zu den Haferflocken hinzufügen.
4. Für 1 Minute aufkochen lassen und abschließend mit den kleingehackten Mandeln bestreuen.