

REZEPT



REZEPTTITEL

Bananenbrot

FÜR

12 Portionen

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

400 g	Haferflocken
325 ml	Alpro Haferdrink
100 ml	flüssigen Honig
2	Bananen
2	Eier
2	Esslöffel Spekulatiusgewürz
2	Teelöffel Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Haferflocken im Mixer zermahlen. In einer Schüssel Alpro Haferdrink mit den Eiern und dem Honig verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. In einer weiteren Schüssel die zermahlene Haferflocken, die Gewürzmischung und das Backpulver vermischen.
3. Die beiden Schüsselinhalte miteinander verrühren, eine zerdrückte Banane untermischen und in eine gefettete Backform geben. Die zweite Banane längs aufschneiden und die beiden Hälften auf das Brot legen.
4. 40 – 50 Minuten garen lassen. Stäbchenprobe machen. Bleibt das Stäbchen trocken, ist das Gewürzbrot gar.
5. Brot abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit Obst anrichten.

REZEPT



REZEPTTITEL

Pancakes mit dem gewissen Etwas

FÜR

10 Stück

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

400 ml	Alpro Haferdrink
175 g	Dinkel Mehl
50 g	Quinoa Mehl
50 g	Rosinen
1	Ei
2	EL Alpro Soja-Brottaufstrich
	Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten, bis auf die Rosinen, zu einem cremigen Teig verrühren.
2. Nun die Rosinen hinzufügen.
3. Alpro Soja-Brottaufstrich in einer Pfanne schmelzen und den Teig für 10-12 kleine Pfannkuchen portionieren und braten.
4. Serviere die Pancakes mit frischem Obst deiner Wahl!

REZEPT



REZEPTTITEL

French Toast

FÜR

4 Stück

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

8		Scheiben Brot
2		Eier
150 ml		Alpro Mandeldrink/ Alpro Sojadrink Natur
1	TL	Zimt
1	TL	Alpro Soja-Brottaufstrich
		Birnen, Granatapfel Kerne
		Mit Alpro Soja- Joghurtalternative garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit dem Alpro Drink und Zimt vermengen.
2. In eine Schüssel umfüllen und das Brot darin einweichen lassen.
3. Das eingeweichte Brot in einer Pfanne mit Alpro Soja-Brottaufstrich braten, bis das French Toast von beiden Seiten golden ist.
4. Sofort genießen und mit der Soja-Joghurtalternative garnieren.

REZEPT



REZEPTTITEL

DIY Müsli Mix

FÜR

1 Portion

AUS DEM FEATURE

The Alpro Day

KONTRIBUTOR

Alpro
www.alpro.com

SISTERMAG
N°30

ZUTATEN

300 g kernige Haferflocken

Nach Wunsch:

gemischte Nüsse,
Leinsamen,
Rosinen,
Cranberries,
Kokosraspeln, etc.

1 TL Zimt

1 Prise Salz

2-3 EL Honig, Ahornsirup
oder Agavendicksaft

1 EL Olivenöl oder
ein anderes,
pflanzliches Öl

ZUBEREITUNG

1. Heizt den Backofen auf 150°C (Umluft) vor.
2. Zerkleinert eure Zutaten gegebenenfalls grob und vermischt diese mit den Haferflocken, Salz und Zimt.
3. Mischt euer Süßungsmittel mit etwas Öl und gegebenenfalls etwas heißem Wasser, bis ihr eine gleichmäßig flüssige Textur erhaltet. Mischt dies mit der Müslimischung.
4. Legt ein Blech mit Backpapier aus und verteilt die Müslimischung darauf.
5. Backt euer Müsli für etwa 30 Minuten und wendet es dabei regelmäßig. Wenn ihr das Müsli anschließend auf dem Blech auskühlen lasst, wird es extra knusprig. Euer Müsli solltet ihr luftdicht verschlossen bei Raumtemperatur lagern.

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!