

Anne Brunner

Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen

Leseprobe

[Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen](#)

von [Anne Brunner](#)

Herausgeber: Stocker Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17519>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

EINLEITUNG

Warum zurück zum „Selbstgemachten“?	7
Was sind die Nachteile?	10
Die Zutaten	12
Bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten	14
Sind besondere Küchenutensilien erforderlich?	15

VEGANE DRINKS

Aus Instantpulver: Mandeldrink	21
Aus Ölfrüchtemus: Cashewdrink	22
Roher veganer Drink: Sesamdrink	24
Aus Pulver, Mehl und Getreideschleim: Kastaniendrink	26
Aus ganzen Körnern/Bohnen oder aus Flocken: Soja- und Reiskrink	30
Filtern und Filtrerrückstände	37

JOGHURTS

Alternativen zur Fermentierung des Sojadinks mit Sojajoghurt	41
Sojajoghurt ohne Joghurtmaschine	42
Sojajoghurt in der elektrischen Joghurtmaschine zubereiten	46
Abgetropfter Sojajoghurt nach Labneh-Art	48
Roher Joghurt aus Ölfrüchten	50

ERDNUSSBUTTER UND ÖLFRÜCHTEMUS

Butter aus gerösteten Erdnüssen mit Fleur de sei aus Guérande	52
Sonnenblumenkembutter	54
Schoko-Haselnuss-Brottaufstrich	56
Cashewmus aus dem Entsafter	60

„KÄSE“ UND „SAHNE“

„Sojaquark“	62
Laktofermentierte Sojasahne	65
Vegane Sahne aus Ölfrüchten	66
Schnell zubereitete flüssige vegane Sahne	68
Vegane Sahne mit Pfeilwurzelsstärke	68
Vegane Sahne aus Cashewkernen	68
Vegane süße Schlagsahne	70

TOFU

Fester Tofu, zu 100 % hausgemacht	74
Schnell zubereiteter Tofu	76
Tofu mit Knoblauch und Kräutern	78
Oliventofu	79
Seidentofu	80

„MILCH“-DESSERTS

Mit verschiedenen Mehlsorten: Dessertcremes für jeden Geschmack	83
Mit Eiern: Creme mit Eiern und Minze	84

Mit Agar-Agar: Panna cotta mit Himbeer-Coulis	86
Mit Perlsago: Sago mit Kokosnuss	88
Mit Getreide: Orangen-Hirseauflauf	90

SMOOTHIES, MILCHSHAKES UND EIS

Johannisbeer-Apfel-Smoothie im Standmixer	92
Bananen-Mandel-Smoothie in der Küchenmaschine	94
Himbeer-Milchshake im Entsafter	95
Salziger Lassi mit Gewürzen	96
Eis am Stiel mit roten Früchten	98
Rhabarbersorbet, nach Softeis-Art, in der Eismaschine	100
Minz-Seidentofu-Eis in der Eismaschine	102
Kastanieneis mit Reisdink in der Eismaschine	103
Cremiges Schokoladeneis im Entsafter	104



Anne Brunner

Vegane 'Milch'-Produkte aus Pflanzen
Selbst gemacht!

108 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de