

KITCHENAID



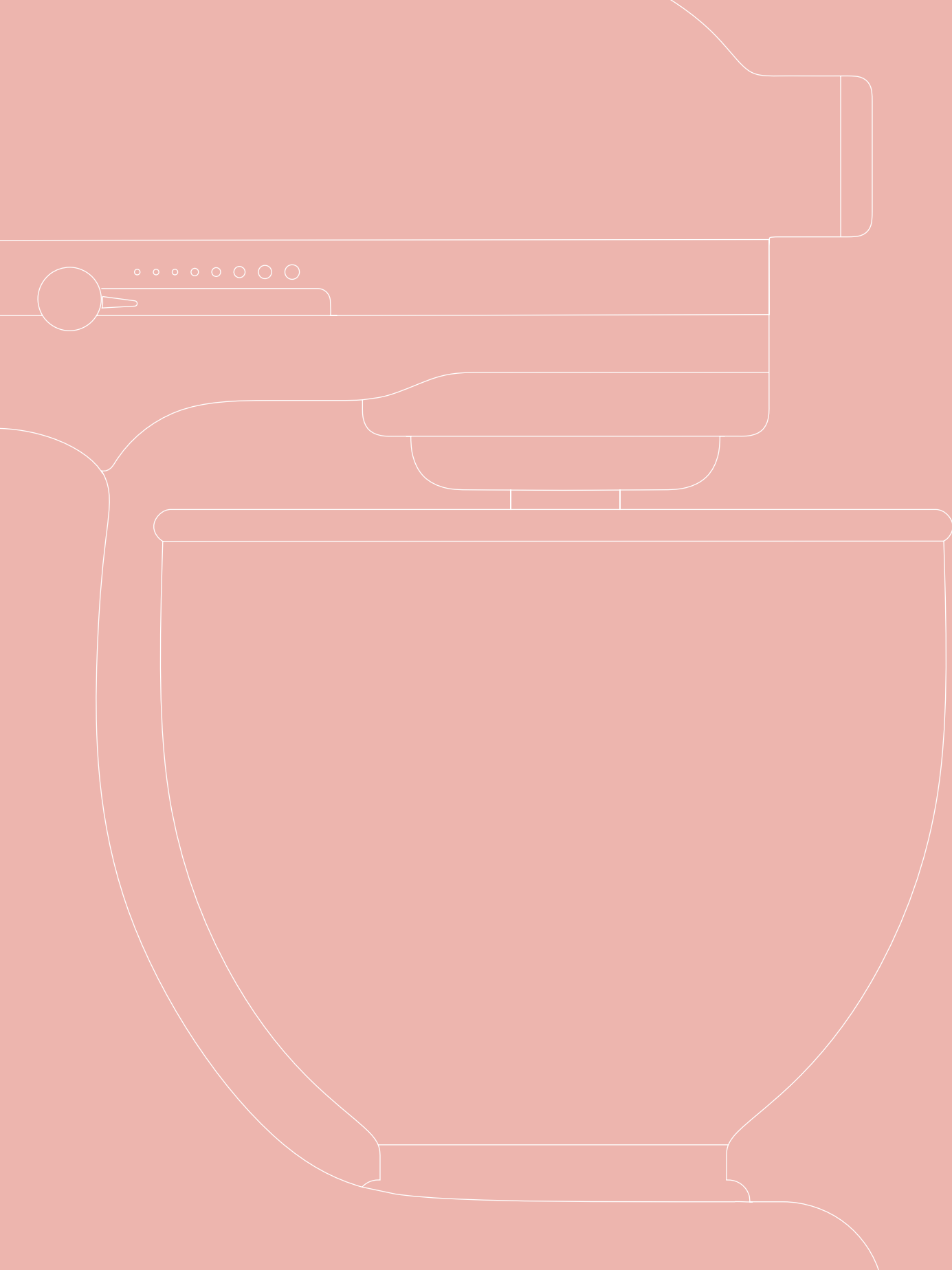
FÜR UNVERGESSLICHE AUGENBLICKE

Willkommen in der köstlichen Welt der veganen und vegetarischen Küche! Dieses Buch setzt auf jede Menge Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte. Erleben Sie ganz neu kombinierte Aromen und kühne Kreationen und entdecken Sie, wie schmackhaft Gerichte auch ohne Fleisch und Fisch sein können. Dank der KitchenAid Multifunktions-Küchenmaschine mitsamt Zubehör und anderer KitchenAid-Küchengeräte gehen Ihnen leckere vegetarische und vegane Gerichte kinderleicht von der Hand. Probieren Sie unzählige clevere Möglichkeiten aus. Sie müssen das Gerät nur einschalten, und schon können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen!



ENTDECKEN SIE DIE KABELLOSE KOLLEKTION KITCHENAID GO

Mit der kabellosen Kollektion von KitchenAid können Sie Ihrer Kreativität ohne lästige Kabel völlig ungebunden freien Lauf lassen. Ob Stand- oder Stabmixer, Zerkleinerer, Handrührer, Kaffeemühle oder Handstaubsauger – jedes Gerät der kabellosen Kollektion KitchenAid Go wird von einem abnehmbaren, wiederaufladbaren Akku gespeist und lässt viel Freiheit für leistungsstarkes Arbeiten ohne lästige Kabel. Fernab jeder Steckdose bewegen Sie sich in Ihrer Küche frei und spontan und optimieren Ihren reibungslosen Arbeitsablauf.



DIE KÜCHEN- MASCHINE & IHR ZUBEHÖR

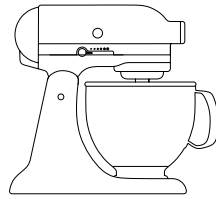
FINDEN SIE DIE KÜCHENMASCHINE, DIE ZU IHNEN PASST

1-GRÖSSE WÄHLEN



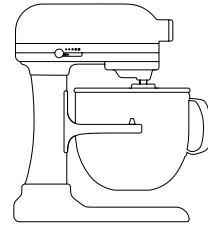
KLEIN (3,3L)

Sie lieben Dinner zu zweit? Dann ist die Version „Klein“ das Richtige für Sie! Das Plus: Sie passt auch in sehr kleine Küchen.



MITTEL (4,8 L)

Die klassische Küchenmaschine für 4 bis 6 Personen bietet sich für Zubereitungen für Freunde und Familie an.



GROSS (6,9 L)

Sie sind Meisterbäcker oder haben eine Großfamilie? Dann ist die Küchenmaschine mit Schüsselheber wie für Sie gemacht!

2-FARBE WÄHLEN

Wählen Sie die Farbe, die Ihre Persönlichkeit am besten widerspiegelt.

KLEIN

- Empire-Rot
- Crème

MITTEL

- Liebesapfel-Rot
- Empire-Rot
- Onyx-Schwarz
- Gusseisen-Schwarz
- Crème
- Fresh Linen
- Weiß
- Pistazie
- Matcha
- Pebbled Palm
- Kyoto Glow
- Pastellgelb
- Eisblau
- Blue Velvet
- Ink Blue
- Dried Rose
- Feather Pink
- Medaillon-Silber
- Kontur-Silber
- Imperial Grey
- Honey

GROSS

- Liebesapfel-Rot
- Empire-Rot
- Onyx-Schwarz
- Gusseisen-Schwarz
- Weiß
- Dried Rose
- Medaillon-Silber
- Silber

3-RÜHRSCHÜSSEL WÄHLEN

FRÜHLING



SOMMER



HERBST



WINTER



SOMMERRÖLLCHEN MIT ERDNUSSSAUCE



Die Karotten schälen und die Schlangengurke waschen. Beides im Food-Processor mit der Juliennescheibe in feine Stifte schneiden. Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch herauslösen und in Stifte schneiden.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und damit die Glasnudeln in einer Schüssel überbrühen. Die Nudeln 5 Minuten quellen lassen und abschütten.

Die Reisblätter in lauwarmem Wasser einweichen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

Um die Röllchen zu füllen, zuerst mit ein paar Salatblättern belegen. Je ein Rotkohlblatt und ein paar Minzeblätter in die Mitte legen, darauf einige Glasnudeln, Karotten- und Gurkenstifte und zum Schluss ein paar Avocadostücke verteilen. Das Reisblatt von unten über die Füllung klappen und straff ziehen. Die Seiten einklappen. Das Blatt mitsamt Füllung fest einrollen. Die übrigen Sommerröllchen ebenso zubereiten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Röllchen bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Sauce alle Zutaten in ein Deckelglas füllen. Das Glas fest verschließen und kräftig schütteln, bis eine glatte Sauce entsteht. Alles mit gehackten Erdnüssen und Minzeblättern garniert servieren.

2 Karotten
½ Schlangengurke
1 Avocado
50 g Glasnudeln
8 Reisblätter
1 Handvoll Salatblätter
1 Handvoll Rotkohlblätter
1 Handvoll Minzeblätter
zzgl. mehr zum Servieren
Erdnüsse, gehackt

SAUCE
2 EL Erdnussbutter
2 EL Agavensirup
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig



Für
4 Portionen



Zubereitung:
30 Minuten



ZUCCHINI- BLINIS



Die Chiasamen in einer Schüssel mit 100 ml Wasser bedeckt 20 Minuten quellen lassen.

Die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini im Food-Processor mit der Reibschibe raspeln.

Den Feingebäck-Rührer an der Küchenmaschine anbringen und Mehl, Backpulver, Pflanzendrink, Olivenöl, Kurkuma, Knoblauchpulver und Salz in die Rührschüssel füllen. Die gequollenen Chiasamen hinzufügen und alles 2 Minuten auf Stufe 2 verrühren. Die Zucchiniraspeln unterheben und 1 Minuteiterrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise hineingeben. Sobald die Oberfläche Blasen wirft, die Blinis wenden und etwa 1 Minute von der anderen Seite ausbacken. Lauwarm servieren.

4 TL Chiasamen
100 ml Wasser
2 Zucchini
150 g Weizenmehl
Type 1050
1 TL Backpulver
200 ml Pflanzendrink
1 EL Olivenöl zzgl. mehr
zum Backen
½ TL Kurkuma
½ TL Knoblauchpulver
Salz



Für
6 Portionen



Zubereitung:
10 Minuten



Garzeit:
10 Minuten



Ruhezeit:
20 Minuten



PANINI MIT SPINATPESTO UND MOZZARELLA



Für das Maisbrot die Mehle in die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen. Auf eine Seite das Salz streuen und mit Mehl bedecken, über der anderen die Hefe zerkrümeln. Den Knevhaken anbringen und die Zutaten in der Schüssel 30 Sekunden auf Stufe 1 vermengen. Wasser und Pflanzendrink angießen und alles 3 Minuten auf Stufe 2, dann weitere 4 Minuten auf Stufe 4 zu einem Teig kneten.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen. Die Teigkugel in eine mit Mehl bestäubte Schüssel setzen und mit einem Küchentuch bedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, etwas flach drücken, mehrmals ringsum dehnen und zur Mitte hin einschlagen, wenden und zum länglichen Laib formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Brotlaib daraufsetzen und mit einem Küchentuch bedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Teigkugel mit Mehl bestäuben und mit einem Bäckermesser einschneiden. 25 Minuten im Ofen backen. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Für den Belag die Knoblauchzehe abziehen und den Spinat waschen. Beides mit Mandeln, Malz-Hefeflocken, Olivenöl, Zitronensaft und Salz im Standmixer auf Stufe 2 zu Pesto verarbeiten.

Vom Brot acht Scheiben abschneiden und mit dem Pesto bestreichen. Die Zucchini putzen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Vier der Brotscheiben mit Zucchini und Mozzarella belegen und jeweils die übrigen Brotscheiben darauflegen. Die Panini in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl braten oder in einem Sandwichtoaster rösten. Heiß servieren.

MAISBROT

**300 g Weizenmehl
Type 812**
200 g Maismehl
10 g Salz
20 g frische Hefe
100 ml lauwarmes Wasser
**200 ml lauwarmes
Pflanzendrink**
1 EL Olivenöl

BELAG

1 Knoblauchzehe
80 g Babyspinat
75 g Mandeln
1 EL Malz-Hefeflocken
100 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Zucchini
1 Kugel Mozzarella (125 g)



Für
4 Portionen



Zubereitung:
30 Minuten



Garzeit:
30 Minuten



Ruhezeit:
2 Stunden



VOLLKORNNUDELSALAT MIT RÖSTTOMATEN, RUCOLA- PESTO UND SCHAFSKÄSE



Für die Pasta den Kneithaken an der Küchenmaschine anbringen. Mehl, Hartweizengrieß und Salz in die Rührschüssel füllen und auf Stufe 2 vermengen. Das lauwarme Wasser und das Olivenöl angießen und 4 Minuten auf Stufe 2 kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Den Nudelteig in vier gleiche Portionen teilen. Die Nudelwalze mit dem Fusilli-Schneider an der Küchenmaschine anbringen. Die Maschine auf Stufe 2 laufen lassen und den Teig in gleichmäßige Fusilli schneiden. Die Pasta auf ein bemehltes Küchentuch legen und 20 Minuten trocknen lassen. Stark gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin 3-4 Minuten kochen. Abschütten und abkühlen lassen.

Für die Salatzutaten den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kirschtomaten halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kirschtomaten darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und zusammen mit Salz unter die Tomaten heben. Die Mischung etwa 20 Minuten im Ofen rösten und dann erkalten lassen.

Alle Zutaten für das Pesto im kabellosen Zerkleinerer zu einer glatten Sauce mixen.

Die Zucchini von den Enden befreien und fein würfeln. Die Nudeln in eine Salatschüssel geben, mit dem Pesto vermengen und die Tomaten, Zucchiniwürfel und den Rucola unterheben. Den Schafskäse über den Salat bröckeln und alles zum Schluss mit einem Schuss gutem Olivenöl beträufeln.

PASTA

**200 g Weizenmehl
Type 1050 zzgl. mehr zum
Arbeiten**
100 g Hartweizengrieß
Salz
150 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

SALATZUTATEN

400 g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
1 Zucchini
100 g Rucola
100 g Schafskäse
**gutes Olivenöl zum
Beträufeln**

RUCOLAPESTO

75 g Rucola
50 g Pinienkerne
40 ml Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer



Für
6 Portionen



Zubereitung:
30 Minuten



Garzeit:
25 Minuten



Ruhezeit:
50 Minuten



GRÜNER GAZPACHO MIT SESAM-GRISSINI



GAZPACHO

Das Wasser in den Standmixer füllen. Das gesamte Gemüse waschen bzw. putzen. Die Schlangengurke längs vierteln, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen. Gurkenstücke, Knoblauch, Spinat, Rucola, Kräuter, Limettensaft, Weißweinessig und Olivenöl zum Wasser im Standmixer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mixer auf Stufe 5 stellen und alles zu einer sämigen Suppe mixen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

GRISSINI

Den Knethaken an der Küchenmaschine anbringen. Mehl, Salz, die Trockenhefe, 1 EL Olivenöl und das lauwarme Wasser in die Rührschüssel geben und 5 Minuten auf Stufe 2, dann 3 Minuten auf Stufe 4 kneten.

Die Teigkugel in eine Schüssel legen und mit Frischhaltefolie bedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Teig flach drücken, um Blasen zu entfernen, dann mit der Teigrolle zu einem etwa 30 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Mit einem Teigrädchen das Rechteck in der Mitte teilen und dann quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer etwa 30 cm langen Stange rollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Grissini darauf verteilen, mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und in Sesamsamen wälzen.

Die Grissini 12-15 Minuten im Ofen backen, danach vollständig abkühlen lassen. Den Gazpacho eiskalt servieren und die Grissini dazu reichen.

GAZPACHO

120 ml Wasser
1 Schlangengurke
1 Knoblauchzehe
30 g Spinat
30 g Rucola
70 g frische Kräuter
(Koriander, Schnittlauch, Petersilie, Oregano etc.)
Saft von ½ Limette
2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

GRISSINI

250 g Weizenmehl
Type 405 zzgl. mehr zum Arbeiten
3 g Salz
6 g Trockenhefe
2 EL Olivenöl
140 ml lauwarmes Wasser
Sesamsamen



Für
6 Portionen



Zubereitung:
20 Minuten



Garzeit:
15 Minuten



Ruhezeit:
2 Stunden

GEFÜLLTES GEMÜSE



Die Oberseite der Tomaten als Deckel abschneiden und beiseitelegen. Die Tomaten aushöhlen, dabei Samen und Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Paprikaschote putzen. Samen und Saft der Tomaten, die Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprikaschote im Food-Processor mit dem Vielweckmesser kurz in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 15–20 Minuten bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren dünsten.

In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanweisung garen und abschütten.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Feingebäck-Rührer an der Küchenmaschine anbringen und die Quinoa in der Rührschüssel mit dem gedünsteten Gemüse mischen. Den Tofu zerbröseln und hinzufügen, ebenso die Kräuter der Provence. Alles 2 Minuten auf Stufe 2 rühren. Diese Füllung fest in die ausgehöhlten Tomaten drücken. Die Tomatendeckel aufsetzen und alles 25 Minuten im Ofen garen. Sehr heiß genießen.

6 große Tomaten (oder runde Zucchini)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

120 g Quinoa

200 g Tofu rosso

1 EL Olivenöl

Kräuter der Provence

Salz



**Für
6 Portionen**



**Zubereitung:
15 Minuten**



**Garzeit:
50 Minuten**

VEGANER LAYER CAKE



Am Vortag den Biskuitboden backen. Dazu den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Flexi-Rührer an der Küchenmaschine anbringen. Den Sojadrink in die Rührschüssel füllen, den Apfelessig dazugeben und 10 Sekunden auf Stufe 1 verrühren. 15 Minuten ruhen lassen, damit die Masse etwas andickt. Dann das Öl und Apfelkompott hinzufügen und auf Stufe 1 weiter-rühren. Zucker, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und 2 Minuten auf Stufe 2 rühren.



Eine Springform (10 cm Höhe, 15 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Teig hineinfüllen und 1 Stunde 15 Minuten im Ofen backen.



Die Form aus dem Ofen nehmen, den Biskuitboden auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig erkalten lassen. In Frischhaltefolie wickeln und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

Ebenfalls am Vorabend die Creme zubereiten. Dazu das Kokosöl in den Mixbehälter des kabellosen Stabmixers füllen. Sojadrink, Zucker und Vanillepulver in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und zum Kokosöl gießen. Mit einem Spachtel rühren und mit dem Stabmixer 3 Minuten mixen, bis die Masse emulgiert. Den Deckel auflegen und über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag den Biskuitboden aus der Folie nehmen und quer in drei gleich dicke Scheiben schneiden. Die Crememasse in der Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Schneebesen auf Stufe 8 zu einer dicken Creme aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit Tülle füllen.

Den ersten Biskuitboden auf die Tortenplatte legen und mit dem Spritzbeutel ringsum und in die Mitte Cremetuffs setzen. Für die Garnitur die Früchte klein schneiden und zwischen die Cremetuffs setzen. Den zweiten Boden auflegen und Creme und Früchte genauso daraufsetzen. Beim dritten und letzten Boden ebenso verfahren. Die Torte bis zum Servieren kalt stellen.

BISKUITBODEN

150 ml Sojadrink Vanille
½ TL Apfelessig
100 ml neutrales Öl
200 g Apfelkompott ohne Zuckerzugabe
100 g feinsten Zucker
250 g Weizenmehl Type 550
10 g Backpulver
1 Prise Salz

CREME

190 g geschmacksneutrales Kokosöl
200 ml Sojadrink Vanille
30 g feinsten Zucker
1 Prise Vanillepulver

GARNITUR

100 g Erdbeeren
100 g Himbeeren



**Für
8 Portionen**



**Zubereitung:
30 Minuten**

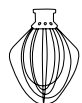


**Garzeit:
1 Stunde
20 Minuten**



**Ruhezeit:
über Nacht**

VEGANE MACARONS MIT AQUAFABA



Für die Macarons den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die gemahlene Mandeln mit dem Puderzucker vermengen und durch ein feines Sieb streichen.

Den Schneebesen an der Küchenmaschine anbringen und in der Rührschüssel das Aquafaba aufschlagen, dabei mit geringer Geschwindigkeit beginnen und langsam steigern. Sobald das Aquafaba Eischnee ähnelt, den Zucker in drei Portionen einrieseln lassen. Die Maschine noch 3 Minuten laufen lassen, damit die Masse schön fest wird.

Die Rührschüssel von der Maschine abnehmen und die Mandel-Puderzucker-Mischung zum „Eischnee“ geben und mit einem Spachtel unterheben, bis die Masse homogen ist und feste Spitzen bildet.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und diesen mit einer Tülle (Größe 10) versehen. Ein Backblech mit einer Silikonmatte auslegen und gleichmäßige Macarons daraufspritzen. Das Blech mehrmals auf die Arbeitsplatte stoßen.

Die Macarons 25 Minuten im Ofen backen. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und erst dann von der Silikonmatte lösen.

Für die Ganache die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen. Die Sojacreme in einem kleinen Topf erhitzen und die Schokolade in drei Portionen angießen, dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen, bis eine homogene Masse entsteht. 30 Minuten kalt stellen, damit die Ganache fest wird.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit geriffelter Tülle füllen und die Macarons damit füllen. Die gefüllten Macarons bis zum Servieren mindestens 6 Stunden kalt stellen.

MACARONS

80 g gem. Mandeln

80 g Puderzucker

75 g Aquafaba*

90 g Zucker

10 g Kakao

GANACHE

100 g

Edelbitterschokolade

100 g Sojacreme

* Aquafaba ist die Flüssigkeit, die beim Kochen bestimmter Hülsenfrüchte entsteht, z. B. von Kichererbsen.



Für
15 Macarons



Zubereitung:
50 Minuten



Garzeit:
25 Minuten



Ruhezeit:
6 Stunden
30 Minuten

ZITRONENTARTE



Für den Tarteteig den Flachrührer an der Küchenmaschine anbringen. Mehl, Puderzucker, gemahlene Mandeln, Salz und Margarine in der Rührschüssel 3 Minuten auf Stufe 2 verrühren. Den Mandeldrink angießen und weiterkneten, bis der Teig eine Kugel bildet.

Den Teig mit einer Teigrolle zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem Kreis ausrollen, der ringsum zwei Finger breiter ist als der Boden der Tortenform. 5 Minuten im Tiefkühlfach oder 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Eine Tarteform einfetten und die Teigplatte hineinlegen. Überstehenden Teig mit einem Messer abschneiden und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 30 Minuten im Tiefkühlfach oder 6 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen und den Tarteboden etwa 25 Minuten im Ofen backen.

Alle Zutaten für den Belag in einem Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erwärmen und eindicken lassen. Die Zitronencreme auf dem Tarteboden glatt streichen. Die Tarte bis zum Servieren kalt stellen.

TARTETEIG

**200 g Weizenmehl
Type 550**

**65 g Puderzucker
30 g gem. Mandeln**

**Salz
100 g Margarine zzgl.
mehr für die Form
35 ml Mandeldrink**

BELAG

200 ml Zitronensaft

80 g Margarine

120 g feinsten Zucker

150 g Mandelmus

30 g Kartoffelmehl

½ TL gemahlene Kurkuma

TIP

Durch Zugabe der Zesten von 1 Zitrone lässt sich das Zitrusaroma noch stärker hervorheben.



**Für
8 Portionen**



**Zubereitung:
20 Minuten**



**Garzeit:
25 Minuten**



**Ruhezeit:
35 Minuten im
Tiefkühlfach
7 Stunden im
Kühlschrank**

KNUSPERMÜSLI MIT MANDELDRINK



Für das Knuspermüsli den Backofen auf 180 °C vorheizen. Haselnüsse, Mandeln und Pekannüsse mit einem Messer grob hacken. In einer großen Schüssel die Haferflocken mit den gehackten Haselnüssen und Mandeln, Sonnenblumenkernen und 1 Prise Salz vermengen. Das Kokosöl zusammen mit dem Agavensirup und dem Vanilleextrakt in einem kleinen Topf zerlassen, zu der Haferflockenmasse gießen und verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf glatt streichen. 10 Minuten im Ofen backen, wenden und nochmals 10 Minuten weiterbacken, dabei aber im Auge behalten, denn die Nüsse und Mandeln brennen schnell an. Das fertig gebackene Knuspermüsli erkalten und aushärten lassen. Die Schokolade mit dem Messer hacken und unter das kalte Knuspermüsli heben. Das Müsli in einem Deckelglas luftdicht verschlossen lagern.

Für den Mandeldrink die Mandeln mindestens 8 Stunden lang wässern. Die Mandeln abschütten, abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem Mineralwasser im Standmixer 2 Minuten auf Stufe 6 mixen. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen und mit einem Käsetuch auslegen. Den Mandelbrei in das Sieb gießen und die Flüssigkeit kräftig auspressen. Den ausgepressten Mandeldrink in ein Deckelglas oder eine Flasche umfüllen, verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen.

KNUSPERMÜSLI

50 g Haselnüsse, mit Haut
50 g Mandeln, mit Haut
50 g Pekannüsse
250 g Haferflocken
5 EL Sonnenblumenkerne
1 Prise Salz
2 EL Kokosöl
4 EL Agavensirup
100 g Schokolade
1 EL Vanilleextrakt

MANDELDRINK

50 g Mandeln
300 ml stilles Mineralwasser



Für
6 Portionen



Zubereitung:
15 Minuten



Garzeit:
20 Minuten



Ruhezeit:
8 Stunden