

Geburtstagstorte



Für die Geburtstagstorte nehmen wir unser altbewährtes Kuchgrundrezept und peppen es mit gemahlene Haselnüssen auf:

300g Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

100g Rohrohrzucker, nach Belieben Vanillezucker

2-3 Teelöffel Kakao und

100g gemahlene Haselnüsse gut mit den anderen trockenen Zutaten vermischen, dann:

200ml Sojamilch

1 Schuss Rum

200ml Wasser

70 ml Rapsöl mit den trockenen Zutaten gut vermischen und bei 220 Grad ca 30 Minuten backen.

Währenddessen kannst du schon die **Creme** zubereiten:

200g Alsan (vegane Margarine) mit etwas Staubzucker im Mixer schaumig rühren, dann ca 2 Rippen geschmolzene Kochschokolade druntermischen.

Wenn die Torte ausgekühlt ist, einmal in der Mitte durchschneiden, mit Rum beträufelt gibt das einen guten Geschmack. Dann eine Hälfte der Creme auftragen, den „Deckel“ draufsetzen und den Rest der Creme über die ganze Torte schmieren und mit gemahlenden Haselnüssen bestreuen.

Getreideflockensuppe



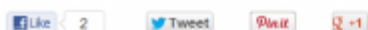
Für diese Suppe eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, dann **Getreideflocken** (Haferflocken oder wie wir: „Waldviertler UrGetreide 7- Flockenmischung vom [Meierhof in St. Bernhard](#)) dazugeben, kurz mitrösten lassen und dann mit Wasser aufgießen. **Karotten, Sellerie, Pastinaken** nach Belieben kleingeschnitten dazugeben, mit **Liebstöckel** und

Lorbeerblatt würzen und im Druckkochtopf kurz aufkochen lassen, danach sofort Energiezufuhr abdrehen und warten, bis der Topf geöffnet werden kann. Ohne Druck ca 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss noch salzen und dann schmecken lassen.

auf Wunsch auch druckbar

Alle Beiträge auf <http://veganwerden.info/> lassen sich jetzt mit einem Klick als pdf speichern und ausdrucken.

ausgedampften Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Wokgemüse



Waldviertler Winter-Wok



Für den Waldviertler Winter-Wok Winterlagergemüse waschen, putzen und schneiden. Wir haben **Karotten**, **Pastinaken**, **Lauch**, **Weißkraut** und **Sellerie** genommen. Natürlich passen auch Zwiebeln und Knoblauch gut dazu. Im Wok ein wenig **Öl** heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Umrühren gar werden lassen.

In der Zwischenzeit **Kartoffeln** waschen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten weich kochen. Die ausgedampften Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zum Wokgemüse geben. Einfach köstlich!

