

Blue Farm



THE

**BLUE
KITCHEN**

VEGAN SPECIALTIES

INHALTE

VORWORT

- 2 Über Blue Farm
- 3 Über Blue Kitchen

HERZHAFTES

- 5 Rote Bete Bulgur Salat
- 7 Caesar Salad
- 9 Veganes Rührei Sandwich
- 11 Tomatensuppe
- 13 Kürbissuppe
- 15 Pizza Laugenstangen
- 17 Pasta Gratin
- 19 Pilz Pasta
- 21 Zucchini-Maispuffer
- 23 Nudelauflauf
- 25 Austernpilz-Burger

SÜSSES

- 30 Cheesecake Cups
- 33 Cookie Dough Balls
- 35 Brownie Kugeln
- 37 Schoko-Hafer-Shake
- 39 Griesbrei
- 41 Schoko-Haselnuss-Creme
- 43 Tiramisu

SCHLUSSWORT

- 46 Schlusswort
- 47 Impressum



Blue Farm

Hey, wir sind's, die blauen Farmer aus Berlin.

Wir entwickeln rein pflanzliche Produkte, die einfach nur mega köstlich und ganz ohne Zusatzstoffe sind. Dazu sind sie nicht nur total praktisch, sondern beanspruchen auch unsere Umwelt so wenig wie möglich.

Dabei ist unsere Philosophie: Big Things Start Small!

Denn oft ist es die Summe vieler kleiner Taten, die eine große Veränderung ausmachen.

Je früher wir anfangen,
den ersten Schritt zu machen,
etwas Neues zu wagen,
desto mehr erreichen wir zusammen.

Wir glauben,
dass Großes ganz klein beginnt,
wie eine Pflanze.

Kommst du mit uns mit auf den neuen Milky-Way?

Phil & Katia



The Blue Kitchen



"The Blue Kitchen" steht für bewusstes Kochen und Backen - denn für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil ist Ernährung der Schlüssel zum Erfolg.

Das bedeutet allerdings nicht, dass man im Geschmack Abstriche machen muss - ganz im Gegenteil.

Wir haben uns auf der Farm umgehört und für Euch unsere Lieblingsgerichte - sowohl herzhaft als auch süß - zusammen getragen.

**Also, ran an den Kochlöffel und los geht's!
Viel Spaß beim Nachmachen.**

Bon Appetit!



Herzhafte Speisen



*Ellens
Liebling*



Rote Bete Bulgur Salat



ZUTATEN:

250 ml Wasser	1 TL (gehäuft) Dijon Senf
125 ml Rote Bete Saft	30 ml Haferdrink
1 TL Gemüsebrühe	1 TL Salz
200 g Bulgur	Prise Pfeffer
¼ Gurke	20 ml weißer Balsamico
2 EL Granatapfelkerne	1 TL Olivenöl
1 EL Rote Bete (frisch)	1 TL Limettensaft
½ Schalotte	Petersilie (nach Geschmack)
30 g Pinienkerne	

ZUBEREITUNG:

Oat Base mit Wasser vermischen und gut schütteln.

250 ml Wasser zusammen mit 125 ml Rote Bete Saft zum Kochen bringen. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und einmal kräftig umrühren. Daraufhin den Bulgur unterrühren. Ca. 10-20 Minuten ziehen lassen und bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.

In der Zwischenzeit Granatapfel entkernen, Gurke, Rote Bete und Schalotte klein schneiden und unter den Bulgur mischen. Pfanne vorheizen und anschließend die Pinienkerne kurz (1-2 Minuten) mit etwas Olivenöl anrösten.

Für das Dressing Dijon Senf, Haferdrink, Salz, Pfeffer, Balsamico, Olivenöl, Limettensaft und Petersilie vermischen. Den Bulgursalat zusammen mit dem Dressing servieren.



Caesar Salad mit Räuchertofu Crisps



ZUTATEN:

1 Kopf Romana-Salat

2 Tomaten

½ Gurke

½ Paprika

1 Räuchertofu

1 EL Oat Base

2 EL Hefeflocken

75 g Cashews

1 EL Kapern

1 EL Dijon Senf

15 ml weißer Balsamico

4 EL Limettensaft

80 ml Wasser

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Salz

Prise weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

250 ml Wasser aufkochen und die Cashews damit übergießen. 10-15 Minuten aufweichen lassen.

(Wenn du keinen Hochleistungsmixer hast, solltest du sie länger aufweichen lassen.)

In einem Food Processor oder Mixer Oat Base, Hefeflocken, Cashews, Kapern, Dijon Senf, Balsamico, Limettensaft, Wasser, Knoblauchpulver, Salz und weißen Pfeffer gut mixen. Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und auf einem Backblech verteilen. Dann für ca. 30 Minuten knusprig backen. (Kein Öl notwendig!)

Salat und Gemüse waschen und in einer Schale vermischen.

Den fertigen Salat mit dem Dressing beträufeln und mit dem knusprigen Tofu garnieren. Wenn du magst, kannst du auch noch etwas Brot anrösten und unter den Salat geben.



Das
perfekte, vegane
Katerfrühstück



Veganes Rührei Sandwich



ZUTATEN:

- 200 g Natur Tofu
- 3 EL Haferdrink aus Oat Base
- ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Prise Pfeffer
- 2 Scheiben Brot deiner Wahl
- 1 EL vegane Mayonnaise
- 1 Handvoll Rucola

Bei Bedarf:

- Paprika und/oder Tomatenscheiben

ZUBEREITUNG:

- 1 EL Oat Base mit Wasser vermischen.
- Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit etwas Öl in eine Pfanne geben.
- Den Tofu kurz anbraten, dann den Haferdrink und die Gewürze hinzugeben und anschließend gut vermengen.
- Brotscheiben leicht antoasten und dann mit veganer Mayonnaise bestreichen.
- Das Brot im Anschluss mit Rucola, Rührtofu und (nach Geschmack) Paprika oder Tomaten belegen.



Cremige Tomatensuppe



ZUTATEN:

4 EL Oat Base	4 EL Olivenöl
550 ml Wasser	1 TL Salz
500 g Cherry Tomaten	3 Schalotten
1 Knoblauch	1 TL weißer Pfeffer
20 g Basilikum	2 EL Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Cherry Tomaten in eine Ofenform geben. Eine ganze Knoblauch-Knolle halbieren und mit der angeschnittenen Seite nach oben zwischen die Tomaten legen.

Das Ganze mit Olivenöl begießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Knoblauch anschließend mit der angeschnittenen Seite nach unten umdrehen.

Tomaten und Knoblauch für ca. 40 min im Ofen backen.

4 EL Oat Base mit 250 ml Wasser anrühren (verwende mehr Oat Base, wenn du die Hafersahne noch cremiger magst).

In einem Topf klein gehackte Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen. 300 ml Wasser und Hafersahne zu den Zwiebeln geben.

Anschließend die fertig geröstete Tomaten-Knoblauch-Mischung und den Basilikum hinzufügen und mit 2 EL Gemüsebrühe abschmecken.

Kräftig durchmischen (am Besten mit einem Stabmixer).

Mit Brot und frischem Basilikum servieren.



**Achtung:
Viel
Knoblauch!**



Würzige Kürbissuppe



ZUTATEN:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg)
1 Süßkartoffel
400 ml Haferdrink aus Oat Base
400 ml Gemüsebrühe
2 TL Kokosöl
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer

2 TL Paprikapulver
2 EL Kurkuma

Salz und frischen,
weißen Pfeffer nach
Geschmack

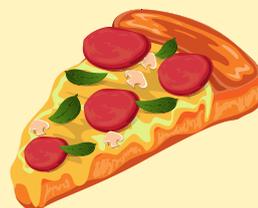
Petersilie & Erdnüsse
zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Heize den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vor. Viertle den Kürbis und entferne die Kerne mit einem Löffel. Stich die Süßkartoffel mehrfach mit einer Gabel ein. Dann gibst du den Kürbis und die Süßkartoffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und beträufelst sie mit Olivenöl. Danach ab damit in den Ofen für 40 Minuten. Erhitze in einem Topf etwas Kokosöl. Gib die gewürfelte Zwiebel hinzu. Das Ganze schmorst du für ca. 3 min, bevor du den Ingwer (ohne Schale) und Knoblauch (gehackt) hinzugibst. Den fertig gebackenen Kürbis (mit Haut) und die Süßkartoffel (gehäutet) hinzugeben und das Ganze dann mit der fertig angerührten Hafermilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz kochen lassen und dann mit einem Pürierstab so lange pürieren, bis du eine cremige Suppe erhältst. Nun kannst du die Suppe geschmacklich noch mit Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abrunden.



Pizza Laugenstangen



ZUTATEN:

1 Packung gefrorene Laugenstangen (8-10 Stück)	1 EL Olivenöl
1 Topf Creme Vega (vegane Crème fraîche)	6 Blätter Basilikum
1 Packung veganer, geriebener Käse	150 ml Haferdrink aus Oat Base
3 Scheiben vegane Salami	1 EL Tomatenmark
½ Paprika	1 TL Salz
200 g Datteltomaten	Prise Knoblauchpulver
	Prise Weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Laugenstangen antauen lassen, sodass sie sich mit den Fingern in der Mitte flach drücken lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Paprika und Salami in kleine Stücke schneiden.

Die Laugenstangen in der flachgedrückten Mitte mit Creme Vega bestreichen. Anschließend mit Paprika, Salami und veganem Reibekäse bestreuen.

Das Ganze für ca. 10-15 Minuten im Ofen backen, bis die Laugenstangen gold-braun werden und sie dann aus dem Ofen nehmen. Ein Blech mit Datteltomaten für 10 Minuten bei gleicher Hitze in den Ofen geben.

Die fertig gebackenen Tomaten zusammen mit dem Olivenöl, 150 ml Haferdrink, Basilikum, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver kurz erhitzen und anschließend pürieren.

Die Pizza-Laugenstangen zusammen mit dem Tomaten-Dip servieren!



*Phils
Liebling*



Pizza Style Pasta Gratin



ZUTATEN:

500 g Farfalle Pasta
5 EL Haferdrink aus Oat Base
150 ml Wasser
150 ml passierte Tomaten
3 EL Creme Vega (vegane Crème fraîche)
50 g vegane Salami
1 TL Salz
½ TL Zucker
½ TL Basilikum
150 g veganer Reibekäse
Prise Oregano
Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Pasta in ein Nudelsieb abgießen und anschließend in eine Ofenform geben.

5 EL Oat Base mit 150 ml Wasser zu einer Hafersahne anrühren und über die Nudeln gießen.

Vegane Salami klein schneiden und zusammen mit den passierten Tomaten, Creme Vega, Salz, Zucker, Basilikum, Oregano und Pfeffer gut unter die Nudeln mischen, bis eine cremige Sauce die Nudeln ummantelt.

Die Pasta mit dem Reibegenuss bestreuen und anschließend für 15-20 Minuten backen.



Pilz-Pasta mit getrockneten Tomaten



ZUTATEN:

250 g Champignons
150 g Blattspinat
100 g getrocknete,
eingelegte Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
200 ml Wasser

3 EL Haferdrink aus Oat Base
250 g Tagliatelle
10 g Estragon
1 TL Gemüsebrühe
Prise weißer Pfeffer

Bei Bedarf:

Prise Zucker
Veganer Feta

ZUBEREITUNG:

Oat Base und Wasser für eine cremige Hafersahne vermischen. Wenn du es noch cremiger magst, kannst du einfach noch mehr Oat Base verwenden.

Nudelwasser aufsetzen und die Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.

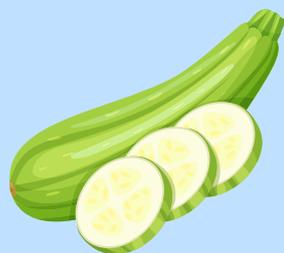
Knoblauch kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Estragon, getrocknete Tomaten, Spinat, Pilze und Hafersahne hinzufügen und das Ganze kurz köcheln lassen.

Die Sauce mit der Gemüsebrühe und etwas Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf kannst du auch noch eine kleine Menge Zucker hinzufügen.

Pasta und Sauce gut miteinander vermischen.



Zucchini- Maispuffer



ZUTATEN:

- 450 g Mais (Abtropfgewicht)
- 6 EL Weizenmehl
- 6 EL Maismehl
- 250 ml Wasser
- 150 ml Haferdrink aus Oat Base
- 1 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ Zucchini
- ½ Rote Paprika
- 4 g Backpulver

ZUBEREITUNG:

Heize deinen Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vor.

Vermische 1 EL Oat Base mit 150 ml Wasser.

Als nächstes vermischst du Weizen- und Maismehl mit Haferdrink, Wasser, Salz und Knoblauchpulver. Der Teig sollte eine klebrige Konsistenz haben.

Tropfe den Mais ab und schneide die Zucchini und die Paprika in kleine Stücke.

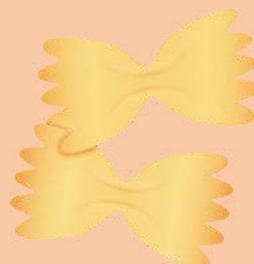
Mische das Gemüse unter den Teig und verrühre alles gut miteinander.

Nun verteilst du kleine Kleckse des Teigs auf einem Backblech und backst die Maispuffer für ca. 15 Minuten goldbraun.

Wende sie danach kurz und backe die andere Seite nochmal für mindestens 5 Minuten.



Nudelauflauf mit Tofu Speck



ZUTATEN:

500 g Tortiglioni

2 EL Margarine

1 Speisezwiebel

1 Block Räuchertofu

½ Brokkoli

500 ml Haferdrink aus Oat Base

100 g veganer Reibekäse

1 TL Salz

2 TL Gemüsebrühe

1 TL Muskatnusspulver

1 TL Paprika edelsüß

2 EL Mehl

ZUBEREITUNG:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den Brokkoli klein schneiden und in einem Topf für ca. 2 Minuten blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.

5 EL Oat Base mit 500 ml Wasser vermischen und gut schütteln. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kross braten.

Die Alsan Margarine in einem Topf schmelzen und die kleingeschnittene Zwiebel darin dünsten. Die fertig gemixte Hafermilch in die Zwiebel-Margarinenmischung gießen und aufkochen lassen. Anschließend Salz, Gemüsebrühe, Muskatnuss, Paprikapulver und das Mehl hinzufügen und mit einem Rührbesen glatt mischen.

In einer Ofenform die Nudeln mit der Sauce, Brokkoli und Räuchertofu vermischen und mit dem veganen Reibekäse bestreuen.

Das Nudelgratin für 10-15 Minuten backen.



Das perfekte
Pommes-Match



Frittierter Austernpilz-Burger



ZUTATEN:

300 ml Haferdrink aus Oat Base

250 g Austernpilze

3 EL Limettensaft

150 g Mehl

½ TL Muskatnusspulver

½ TL Knoblauchpulver

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Salz

Prise weißer Pfeffer

Für die Burger-Sauce:

1 TL Dijon Senf

2 EL vegane Mayonnaise

2 saure Gurken

1 TL Gurkenwasser

Prise Curry Pulver

Zusätzlich:

Burgerbrötchen

Vegane Scheibenkäse

Rispen Tomaten

Romanasalat

Sonnenblumenöl (zum Frittieren)

ZUBEREITUNG:

Vermische 4 EL Oat Base mit 400 ml Wasser.

Gib den Haferdrink, zusammen mit dem Zitronensaft, in eine Schüssel und lass das Ganze für 10 min stehen.

Vermenge in einer zweiten Schüssel Mehl, Muskatnusspulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und weißen Pfeffer.

Erhitze das Sonnenblumenöl in einem Topf. Jetzt tunkst du die Austernpilze zuerst in die Hafermilch-Mischung und anschließend panierst du sie in der Mehl Mischung.

Frittiere die panierten Austernpilze so lange, bis sie schön goldbraun und knusprig sind.

Lege sie dann nach und nach auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller.

Für die Burger-Sauce zwei saure Gurken in kleine Würfel schneiden und dann mit Dijon Senf, veganer Mayonnaise, Gurkenwasser und einer Prise Curry-Pulver vermischen.

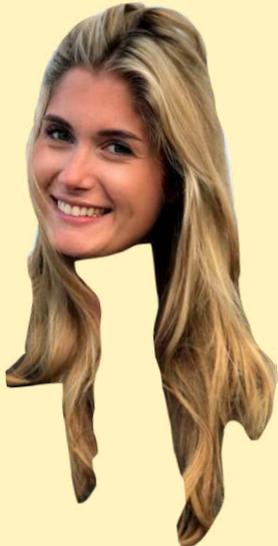
Schneide dein Burger-Brötchen auf und belege es mit der Burger-Sauce, Tomatenscheiben, den Austernpilzen, veganem Scheibenkäse und einem Salatblatt.



Süße Speisen



*Katias
Liebling*



Coffee Cheesecake Cups



ZUTATEN:

Kuchen Cup-Basis:

- 50 g Cashewnüsse
- 200 g gehackte Mandeln
- 120 ml Ahornsirup

Kaffee-Hafercreme Schicht:

- 150 g Cashewnüsse
- 4 EL Espresso
- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Haferdrink aus Oat Base

Schoko Topping:

- 150 g Cashewnüsse
- 50 g Kakaopulver
- 5 EL Ahornsirup
- 150 ml Haferdrink aus Oat Base

Ansonsten:

- Cupcake Ofenform
- Backpapier (in Streifen geschnitten)

ZUBEREITUNG:

2 EL Oat Base mit 250 ml Wasser vermischen und gut schütteln.

Bereite deine Muffinform vor, indem du einen Streifen Backpapier in jede Mulde legst.

Mixe die Cashewnüsse zusammen mit den Mandeln und dem Ahornsirup in einem Mixer, bis die Mixtur anfängt zu klumpen. Wenn du die Mischung zwischen den Fingern zerdrückst, sollte sie zusammenpappen.

Fülle etwa 1 EL der Nuss-Ahorn-Mischung in jedes Förmchen und drücke sie fest. Anschließend kannst du das Blech erstmal in dein Eisfach stellen, um die Masse auszuhärten.

Die restliche Nuss-Ahorn-Mischung formst du in deinen Händen zu Kugeln und stellst sie in einer Schale in den Kühlschrank.

Weiche 300 g Cashews für mindestens 15 min in kochendem Wasser ein.

Dann mixt du alle Zutaten für die Kaffee-Hafercreme zusammen im Mixer, bis eine weiche und cremige Textur entsteht. Anschließend gibst du sie auf den Nussboden und stellst das Ganze erneut ins Eisfach.

Mixe alle Zutaten für das Schoko-Topping, bis eine Creme entsteht. Diese gibst du dann ebenso in die Muffinförmchen. Stelle die Kuchen Cups für mind. 2 Std. in das Gefrierfach, um sie aushärten zu lassen. Wenn du sie servierst, garnierst du sie zuvor noch mit den bereits vorbereiteten Nusskugeln.



Leons
Liebling

Cookie Dough Bliss Balls



ZUTATEN:

3 EL Erdnussbutter

60 ml Haferdrink aus Oat Base

80 g Mandelmehl

50 g Kokosmehl

4 TL Ahornsirup

50 g dunkle Schokoladendrops

Bei Bedarf und nach Geschmack etwas Erdnussbutter oder Mandelmehl hinzugeben

ZUBEREITUNG:

Haferdrink anrühren. Gemeinsam mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten.

Die Masse zu einem großen Ball formen (sollte er bröckeln, benötigst du noch etwas Erdnussbutter als Klebemittel).

Anschließend die Masse in kleine Kugeln formen.

Die Bliss Balls in den Kühlschrank legen und kalt werden lassen. Dadurch härtet die Masse etwas aus und die Bliss Balls bleiben zudem frisch. Du kannst die Bliss Balls auch hervorragend im Eisfach lagern.



Brownie-Kugeln ohne Backen



ZUTATEN:

- 120 g Walnüsse
- 80 g gemahlene, blanchierte Mandeln
- 12 Medjool-Datteln
- 30 g Kakao
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Salz
- 30 g Zartbitter Schokoladendrops
- 1-2 EL Haferdrink aus Oat Base

ZUBEREITUNG:

Die Datteln aufschneiden und den Kern entfernen.

Alle Zutaten, bis auf die Schokoladendrops, in einen Food Processor geben und so lange mixen, bis alle Zutaten zu einer leicht klebrigen Masse verrührt sind.

In einer Schale die Schokoladendrops hinzugeben und anschließend mit einem Löffel untermischen.

Die Masse zu Kugeln formen und kalt stellen.



Mit
Proteinpulver ein
guter
Sportbegleiter



Schoko-Hafer- Shake



ZUTATEN:

250 ml Haferdrink aus Oat Base

1 gefrorene, reife Banane

8 entsteinte Datteln

1 EL Kakao

1 EL Erdnussbutter

ZUBEREITUNG:

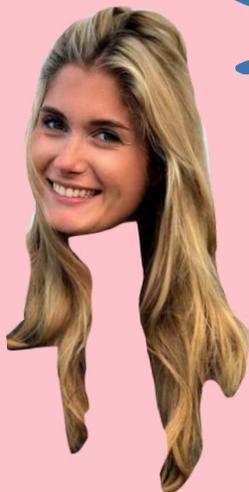
2-3 EL Oat Base mit Wasser vermischen und gut schütteln.

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und gut durchpürieren.

Zum Schluss und nach Geschmack z.B. mit Kokosflocken garnieren.



Omas
Liebling neu
gedacht



Vanille-Banane Grießbrei



ZUTATEN:

500 ml Hafermilch aus Oat Base

50 g Weizengrieß

½ reife Banane

1 TL Vanilleextrakt

Nach Geschmack:

50 g Himbeeren

50 g Brombeeren

30 g Walnüsse

½ Passionsfrucht

ZUBEREITUNG:

5 EL Oat Base mit Wasser vermischen und gut schütteln.

Banane mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren.

Hafermilch auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen, dann kurz vom Herd nehmen, Vanilleextrakt und Weizengrieß unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Den fertigen Grießbrei kurz abkühlen lassen und anschließend in eine Servierschale geben.

Nach Geschmack mit Beeren, Obst und Nüssen garnieren.



Mango-Himbeer Smoothie Bowl



ZUTATEN:

200 ml Hafermilch aus Oat Base

1 ½ gefrorene, reife Bananen

70 g gefrorene Mango

40 g gefrorene Himbeeren

2 TL Leinsamen

1 EL Granola

1 EL Kokosflocken

1 EL Erdnussbutter

40 g Himbeeren

40 g Brombeeren

⅓ Banane

ZUBEREITUNG:

2 EL Oat Base mit 250 ml Wasser vermischen und gut schütteln.

Die gefrorenen Bananen-, Mango- und Himbeerstücke in einen Mixer oder Food Processor geben und die Hafermilch hinzufügen. Gut durchmischen bis eine glatte Textur entsteht. Den Smoothie in eine Schale geben und anschließend mit Leinsamen, Granola, Kokosflocken, Erdnussbutter und dem frischen Obst garnieren (gerne darfst du hier auch kreativ sein und Toppings deiner Wahl verwenden).



Man soll ja nicht dick auftragen, aber bei dieser Schoko-Creme schon



Schoko- Haselnusscreme



ZUTATEN:

200 g Haselnüsse

130 ml Haferdrink aus Oat Base

2,5 EL Kakaopulver

2 EL Ahornsirup

4 Datteln

ZUBEREITUNG:

Heize deinen Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vor.

Röste die Haselnüsse für 10-15 Minuten im Ofen.

Lass die Haselnüsse abkühlen und löse anschließend (so gut es geht) die Schale ab.

Mahle die gerösteten Haselnüsse in einem Food Prozessor und füge anschließend die restlichen Zutaten hinzu. Mixe das Ganze so lange, bis eine glatte Creme entsteht.



Himbeer-Spekulatius Tiramisu



ZUTATEN:

- 800 g Alpro Skyr ungesüßt
- 200 ml Haferdrink aus Oat Base
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanilleextrakt
- 2 TL Vanillezucker
- 80 g Puddingpulver
- 400 ml vegane Schlagsahne
- 300 g gefrorene Himbeeren
- 300 g veganer Spekulatius
- 1 Päckchen veganes Sahnesteif
- 1 EL Kakao

ZUBEREITUNG:

2 EL Oat Base mit 200 ml Wasser anrühren.

Skyr, Haferdrink, Zucker, Vanillezucker, Vanilleextrakt und Puddingpulver miteinander vermischen und kurz aufkochen lassen. Anschließend gut abkühlen lassen.

Vegane Schlagsahne mit Sahnesteif aufschlagen.

Die fertige Vanillecreme vorsichtig unter die Schlagsahne geben und miteinander vermengen.

In einer Form nach einander Spekulatius, Himbeeren und Creme aufeinander schichten (mindestens 2 Lagen).

Zum Schluss mit Kakao bestreuen & über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Schlusswort



Wir hoffen, unsere Rezepte aus der Blue Kitchen haben Dir viel Freude bereitet und Inspiration geschaffen.

Wenn Du eigene Rezeptideen hast, bei denen du unsere Blue Farm Oat Base verwendest, dann teile diese gerne mit uns! Wir freuen uns sehr über Deine Ideen per E-Mail an "hey@bluefarm.co" oder per Instagram auf [@bluefarmco](https://www.instagram.com/bluefarmco).

Weitere tolle Rezepte findest du ganz einfach in unserem Online-Magazin "The Blue Kitchen" und wöchentlich auf unserem Instagram Kanal.

Bis ganz bald auf der Farm,

Katia & Phil

Impressum



Blue Farm, Iconic Drinks GmbH
Sophienstraße 26-27, 10178 Berlin, Germany

E-Mail: hey@bluefarm.co

Vertretungsberechtigte/-r Geschäftsführer/-in
Philip von Have, Katia Pott

Registergericht: Amtsgericht Berlin Charlottenburg
Registernummer: HRB 197153 B

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
Gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE322710089

© Copyright 2022, Iconic Drinks GmbH, alle Rechte vorbehalten.
Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium,
als Ganzes oder in Teilen, bedarf der schriftlichen Zustimmung der
Iconic Drinks GmbH.