



### **Amaranth-Pancakes** (AH)

60g Vollkornmehl  
140g Sojamilch  
20g Agavendicksaft  
1 gestr. Tl. Backpulver  
30g gepopptes Amaranth

Als Beilage Obst, Eis (150g Himbeeren,  
30g Agavendicksaft, 80g Sojajoghurt  
Natur mixen)

Teigzutaten vermengen, Amaranth erst am  
Schluss unterheben.

Kleine Pancakes in Öl ausbacken (4 Min.  
bei mittlerer Hitze von jeder Seite).  
Obst/Eis dazu servieren.

### **Tomate –Tofurella**

2-3 Tomaten  
1 Basilikumtofu  
Olivenöl  
Balsamicoessig  
Salz  
Frische Basilikumblätter

Basilikumtofu in Scheiben schneiden,  
Tomate ebenfalls. Beides fächerartig auf  
eine Platte legen, mit Olivenöl und Essig  
beträufeln, salzen und mit frischem  
Basilikum belegen.

### **Ciabatta** (AH)

700g Vollkorn-Dinkelmehl  
600ml Wasser  
50g frische Hefe  
1,5 Tl Apfelsüße  
60g getrocknete Tomaten in Öl  
70ml Olivenöl  
12g Meersalz  
2 gestr. El Rosmarin

500g Mehl mit Mineralwasser, Hefe und 1  
Tl Apfelsüße vermengen. Im Kühlschrank  
abgedeckt ca. 10 Stunden gehen lassen.  
Tomaten fein hacken und mit restlichen  
Zutaten in Grundteig einkneten. 2  
Ciabattas formen und auf einem mit  
Backpapier belegten Blech 30 Min. gehen  
lassen.  
Backofen vorheizen und Ciabattas 12-15  
Min. auf mittlerer Schiene backen.  
(Alternativ Brötchen: 10 Min. bei 200  
Grad backen).