



Vegane Hafercookies

Zutaten für ca. 6 Kekse:

50 g Haferflocken
20 g Dinkelmehl
10 g gemahlene Nüsse
3-4 TL Kokosöl
1 EL Honig
Große Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
4 EL Pflanzendrink
20 g Studentenfutter

Zubereitung:

1. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen
2. Vermenge alle trockenen Zutaten: Haferflocken, Mehl, gemahlene Nüsse, Zimt
3. Füge die nassen Zutaten - Kokosöl und Pflanzenmilch - hinzu und vermische alles, bis eine einheitliche Masse entsteht.
4. Kekse formen und mit Studentenfutter belegen - 15 Minuten backen.



Karottenaufstrich

Zutaten:

1 Zwiebel
1 EL Butter
200 g Karotten
150 g Frischkäse
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Oregano
1 TL Thymian
Pfeffer
80 g Tomatenmark

Zubereitung:

1. Zwiebel und Karotten schälen und mit Mixer zerkleinern
2. Alle Zutaten zusammen zu einer cremigen Masse mischen



Ingwer-Minze-Wasser

Zutaten:

Wasser
Minzblätter
Ingwerscheiben

Zubereitung:

1. Minzblätter pflücken und waschen
2. Ingwer schälen und feine Scheiben schneiden
3. Wasser in eine Flasche füllen und den Ingwer und die Minzblätter dazugeben