

Vegane Burger Pattys

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 EL 4 EL	Leinsamen Wasser	In dem Wasser aufquellen lassen.
180g	Haferflocken	In einen Mixer geben und zu Hafermehl schroten.
1 Handvoll 4 Dosen 10 EL 2 EL 2 TL	Petersilie Kidneybohnen Mais Tomatenmark Salz	Mit den Leinsamen dazugeben und mixen, bis eine stückige Masse entsteht, jedoch nicht zu stark mixen.
		Die stückige Masse in 8 gleich große Burger Pattys formen und mit 2 EL Öl in einer Pfanne beidseitig jeweils 4 Minuten braten.
8 2 1	Salatblätter Tomaten Rote Zwiebel	Waschen. In Scheiben schneiden. Schälen und in Ringe schneiden.
		Burger zusammenbauen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bun 2. Soße 3. Salat 4. Patty 5. Tomaten 6. Zwiebel 7. Sauce 8. Bun

Vegane Burger Buns

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
20g ½ Würfel 380 ml	Zucker Hefe Warme Hafermilch	In einer Schüssel vermischen. 5 Minuten stehen lassen.
500g 10g	Mehl Salz	In einer Schüssel vermischen und Milch-Zucker-Hefemischung hinzufügen und für 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
30g	Margarine	Unterkneten.
		Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen. Der Teig sollte sich auf jeden Fall verdoppelt haben.
		Backofen auf Ober- und Unterhitze 180 Grad vorheizen. Anschließend den Teig in 10 Teigblätte portionieren und kleine Kugeln formen.
		Die fertigen Buns auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und für weitere 30 Minuten ruhen lassen.
2 EL	Hafermilch	Die Brötchen damit einpinseln.
		In den Ofen geben und ca. 20-30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Vegane Burgersoße

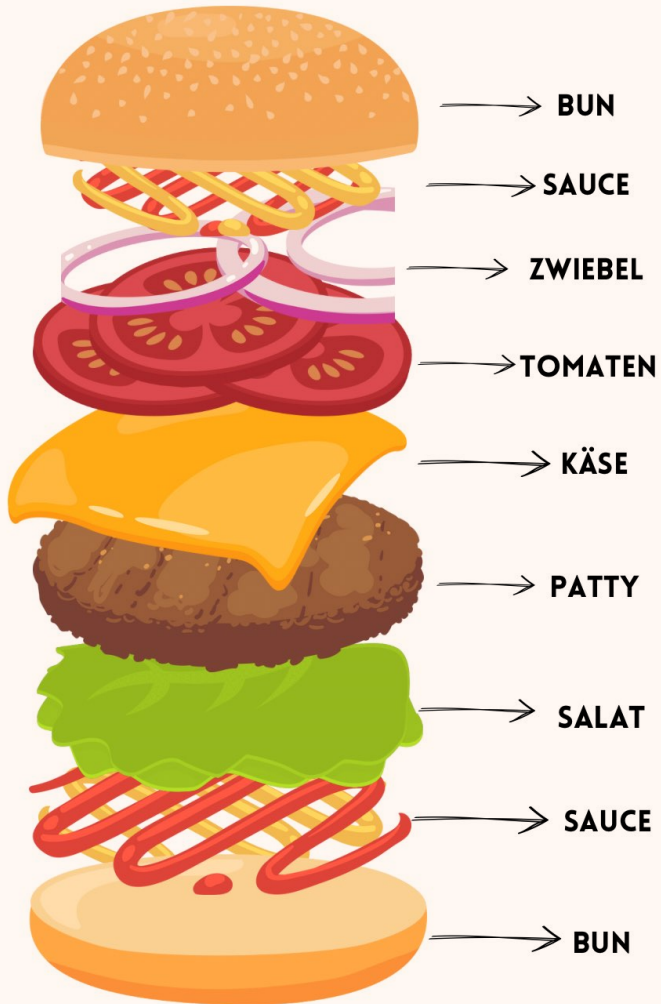
Menge:	Zutaten:	Zubereitung
1 große	Zwiebel	Schälen und fein hacken. In ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen.
4	Gewürzgurken	Sehr fein hacken.
8 EL 6 EL 2 TL 1TL 2EL 1 EL 2 TL 1 Prise 1 Prise	Vegane Mayonnaise Ketchup Edelsüßes Paprikapulver Chili Pulver Weißweinessig Zucker Senf Salz Pfeffer	Alles miteinander verrühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Zwiebel und Gurken zugeben und vermengen.



.. DER AUFBAU ..

des

BURGERS



Vegane Brownies

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
		Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 TL 1 TL 250ml	Apfelessig Backpulver Hafermilch	Mit einem Schneebesen leicht verquirlen.
200g 100g 150g 40g	Mehl Gemahlene Mandeln Rohrzucker Kakaopulver	Miteinander vermischen
150ml	Öl	Mit der Hafermilchmischung mit einem Löffel in die Mehlmischung rühren.
80g	Schokostückchen	Zügig unterheben.
		Den Teig in eine gefettete, eckige Brownie-Form (20x20) geben und ca. 25 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und in Quadrate schneiden



Einkaufsliste

- 1 Kilo Zucker (2,3 ES)
- 1 Würfel Hefe (1/2 Würfel)
- 1 l Hafermilch (650ml)
- 1 Kilo Mehl (700g)
- 500g Salz (10g)
- 500g Margarine (30g)
- 430 ml vegane Majonaise (8 EL)
- 350 ml Ketchup (6 EL)
- 250g Senf (2 TL)
- 250 ml Weißweinessig (2 EL)
- 100 g Paprika edelsüß (2 TL)
- 100g Chillipulver (1 TL)
- 1 große Zwiebel
- 700g Essiggurken (4 St.)
- 100g Pfeffer (Prise)
- 500g Leinsamen (2 EL)
- 500g Haferflocken (180g)
- Petersilie (1 Handvoll)
- 4 Dosen Kidneybohnen (4 Dosen)
- 425g Mais (10 EL)
- 200g Tomatenmark (2 EL)
- 1 Salatkopf
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel

- 1 l Apfelessig (1 TL)
- 200g gemahlene Mandeln (100g)
- 500g Rohrzucker (150g)
- 125g Kakaopulver (40g)
- 50ml Vanilleextrakt (1 TL)
- 1 Packung Backpulver (1 TL)
- 1 l Öl (150 ml)
- 200g Dunkle Schokolade (80g)

~~Unsere Einkaufsliste~~

430 g vegane Majo

1 Würfel Hefe

1 l Hafermilch

500g Margarine

Leinsamen

4 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

~~Tomatenmark~~

200g gemahlene Mandeln

~~200g dunkle Schokolade~~