

mein veganes Vesper

100% LECKER!



pflanzlich starke Ideen

für die
Pausen- & Lunchbox

#dietchangenotclimatechange

Rezept für Haferkekse



- 200g Haferflocken
- 75g Apfelmus oder 1 Banane
- 75g Pflanzenöl
- 60g Ahornsirup/Zucker
- 30g Vollkorn-Mehl
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Backpulver oder Natron

100% LECKER!



Box #1

- 1 Brot mit Margarine & Schnittlauch
- Gurken- & Karotten-Sticks
- 4er Päckchen Oreos

Box #2

- 4 gefüllte Weinblätter mit Reis
- Tsatsiki-Dip aus Sojajoghurt
- Paprika- & Gurkenstreifen
- 1 Birne





Box #3

- 3 Haferkekse (siehe Rezept)
- 1 handvoll Beeren
- 1 belegtes Vollkorn-Brötchen mit veganem Aufstrich, Gurke & Tomate



Box #4

- 1 Sandwich mit Erdnussmus & Bananenscheiben
- 2 Minigurken
- 1 handvoll Trauben
- 1 Fruchtriegel

Box #5

- Paprikastreifen & Gurkenscheiben
- 1 belegtes Brötchen mit veganem Aufschnitt & veganem Käse
- 1 handvoll Studentenfutter



Box #6

- 1 Brezel
- 1 vegane Snackwurst
- dunkle Schokolade
- 1 Banane





Box #7

- 1 Seele mit Nuss-Nougat-Creme
- Radieschen & Mini-Tomaten
- 1 Müsliriegel
- 1 handvoll geröstete Sonnenblumenkerne

Box #8

- 1 handvoll gemischte Nüsse
- 1 Apfel
- 1 Brot mit Avocado-Creme
- 1 Fruchtriegel



Box #9



- Reiswaffeln mit Zartbitterschokolade
- 1 handvoll Erdbeeren
- 1 handvoll Popcorn
- Karotten-Sticks mit Hummus-Dip



Box #10

- 2 Zartbitter-Lebkuchen
- 1 Frucht-Sojajoghurt
- 1 Müsliriegel
- 1 Snack-Gurke