



Vegane Brotaufstriche

Rezepte von der Ernährungs-
medizinischen Abteilung der
Fachklinik Bad Bentheim



Vegane Brotaufstriche



Was gibt es Köstlicheres als frisches Brot und dazu selbst gemachter Brotaufstrich? Sie sind eine tolle Alternative zu Wurst und Käse, ideal für die vegetarische wie vegane Küche und einfach selbst herzustellen. Ihre Zutaten wie Hülsenfrüchte, Gemüse und Pflanzenöle sowie Ölsaaten machen die Aufstriche zu einem gesunden Brotbelag.

Für die Zubereitung müssen keine neuen Küchengeräte angeschafft werden. Sie brauchen lediglich eine Küchenwaage, um die Zutaten auszuwiegen, einen hohen Rührbecher, in den Sie alle Zutaten hineingeben und einen Pürierstab oder Mixer, mit dem alles gut vermixt wird, bis der Aufstrich die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nur noch abschmecken und genießen!

Da in den selbst gemachten Aufstrichen keine Konservierungsstoffe enthalten sind, halten sie nicht so lange wie gekaufte Alternativen. Am besten gut verschlossen in Schraubgläsern im Kühlschrank aufbewahren, so sind sie etwa eine Woche haltbar.

TIPP: bereiten Sie eine größere Menge zu und frieren Sie den Aufstrich in kleinen Portionen ein.

IHR TEAM DER KÜCHE UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN

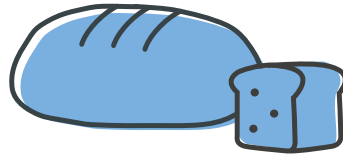


Inhaltsverzeichnis

Erbsen-Basilikumaufstrich	5	Petersilien-Hummus	7
Rote Bete-Hummus	5	Tomaten-Möhrenaufstrich	8
Hummus mit Rucola	5	Bohnen-Tomatenmus	8
Hummus natur	6	Aprikosen-Hummus	8
Linsen-Tomatenaufstrich	6	Tomaten-Rucolaaufstrich	8
Linsen-Blumenkohlaufstrich	6	Kürbiscreme	9
Möhren-Linsenaufstrich	6	Weißer Bohnen-Erbsencreme	9
Möhren-Quinoa-Aufstrich	7	Rote Bete-Meerrettich-Creme	9
Mexikanisches Bohnenmus	7	Weißer Bohnen-Creme	9
Brokkoli-Kürbiskernaufstrich	7		



Vegane Brotaufstriche



ERBSEN-BASILIKUMAUFSRICH

ZUTATEN:

200 g Erbsen, gegart
50 g Sonnenblumenkerne, eingeweicht
2 EL Olivenöl
20 ml Zitronensaft
frischer Basilikum
Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION:

57 kcal, 4 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 2 g Protein

ROTE BETE-HUMMUS

ZUTATEN:

240 g Kichererbsen, abgetropft
2 EL Kichererbsenwasser
200 g Rote Bete, gekocht
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
Saft 1 Zitrone
Sesamsaat
Petersilie
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

28 kcal, 1 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

HUMMUS MIT RUCOLA

ZUTATEN:

240 g Kichererbsen, abgetropft
3 EL Kichererbsenwasser
40 g Rucola
2 EL Olivenöl
Saft ½ Zitrone
Salz, Kreuzkümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

36 kcal, 2 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein



HUMMUS NATUR

ZUTATEN:

240 g Kichererbsen, abgetropft
2 EL Kichererbsenwasser
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Saft ½ Zitrone
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

39 kcal, 2 g Fett, 3 g KH, 2 g Ballast, 1 g Protein

LINSEN-TOMATENAUFSTRICH

ZUTATEN:

200 g gekochte rote Linsen
175 g marinierte halbtrocknete Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

48 kcal, 3 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 2 g Protein

LINSEN-BLUMENKOHLAUFSTRICH

ZUTATEN:

200 g gekochte rote Linsen
250 g Blumenkohl, gegart
2 EL Tomatenmark
2 EL Rapsöl, kaltgepresst
1 kl. Zehe Knoblauch
Basilikum
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

27 kcal, 1 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

MÖHREN-LINSENAUFSTRICH

ZUTATEN:

300 g Möhren, gegart
100 g Quinoa (Roheinwaage, nach
Packungsanleitung kochen)
3 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 TL Oregano
Petersilie
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

30 kcal, 1 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein



MÖHREN-QUINOA-AUFSTRICH

ZUTATEN:

300 g Möhren, gegart
100 g Quinoa (Roheinwaage, nach
Packungsanleitung kochen)
3 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 TL Oregano
Petersilie
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

48 kcal, 2 g Fett, 5 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

MEXIKANISCHES BOHNENMUS

ZUTATEN:

240 g Kidneybohnen, abgetropft
70 g Ajvar
1 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark
1 Spritzer Zitronensaft
Petersilie
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

31 kcal, 2 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

BROKKOLI-KÜRBISKERNAUFSTRICH

ZUTATEN:

300 g Brokkoli, gegart
40 g Kürbiskerne, eingeweicht
2 EL Rapsöl, kaltgepresst
1 EL Balsamico bianco
Basilikum
Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION:

34 kcal, 3 g Fett, 2 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

PETERSILIEN-HUMMUS

ZUTATEN:

240 g Kichererbsen, abgetropft
2 EL Kichererbsenwasser
25 g Petersilie
2 EL Olivenöl
Saft 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

38 kcal, 3 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein



TOMATEN-MÖHRENAUFSTRICH

ZUTATEN:

300 g Möhren, gekocht
120 g halbgetrocknete marinierte Tomaten
1 EL Rapsöl, kaltgepresst
Basilikum
Salz, Pfeffer
Agavendicksaft

NÄHRWERTE PRO PORTION:

34 kcal, 3 g Fett, 2 g KH, 1 g Ballast, 0 Protein

BOHNEN-TOMATENMUS

ZUTATEN:

240 g Kidneybohnen, abgetropft
80 g marinierte halbgetrocknete Tomaten
1 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
Petersilie,
Salz, Kreuzkümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION:

36 kcal, 3 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

APRIKOSEN-HUMMUS

ZUTATEN:

240 g Kichererbsen, abgetropft
80 g Soft-Aprikosen
2 EL Olivenöl
4 EL Apfelsaft
Saft 1 Zitrone
Salz, Curry

NÄHRWERTE PRO PORTION:

40 kcal, 1 g Fett, 5 g KH, 2 g Ballast, 1 g Protein

TOMATEN-RUCOLAAUFSTRICH

ZUTATEN:

225 g Sonnenblumenkerne, eingeweicht
100 g marinierte halbgetrocknete Tomaten,
abgetropft
50 g Rucola
40 g Tomatenmark
1 EL Olivenöl
Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION:

85 kcal, 7 g Fett, 2 g KH, 2 g Ballast, 4 g Protein



KÜRBISCREME

ZUTATEN:

300 g Hokkaido (mit Schale, im Ofen gegart)
50 g gekochte rote Linsen
4 EL Olivenöl
Saft 1 Zitrone
1 TL Tahin
1 kl. Stck. Ingwer
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

optional:

gehackte Kürbiskerne

NÄHRWERTE PRO PORTION:

28 kcal, 2 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 0,5 g Protein

WEIßE BOHNEN-ERBSENCREME

ZUTATEN:

500 g weiße Bohnen, abgetropft
400 g Erbsen, gegart
2 EL Zitronensaft
1 TL Tahin
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Minze, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

28 kcal, 1 g Fett, 3 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

ROTE BETE-MEERRETTICH-CREME

ZUTATEN:

500 g rote Bete, gekocht
100 g Sonnenblumenkerne
20 g Meerrettich (frisch geschält oder aus dem Glas, ohne Sahne) – vorsichtig dosieren!
2 EL Olivenöl
Saft ½ Zitrone
1 EL Balsamico bianco
15 g Petersilie, Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION:

37 kcal, 3 g Fett, 1 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein

WEIßE BOHNEN-CREME

ZUTATEN:

500 g weiße Bohnen, abgetropft
4 EL Olivenöl
Saft ½ Zitrone
2 TL Tahin
10 g Sesamsaat
je 1 EL Thymian, Rosmarin
1 Knoblauchzehe
Paprika, edelsüß; Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION:

23 kcal, 1 g Fett, 2 g KH, 1 g Ballast, 1 g Protein



Notizen

A large grid of small yellow dots for taking notes.



Notizen



A large grid of small dots for taking notes.

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

www.bentheimer-mineraltherme.de

www.trainingstherapie-zentrum.de

