

Vegane deftige Pizzamuffins:

- **Für den Teig:**
- 75g geschmolzene Alsan
- 2 EL Sojamehl (optional, habe ohne gemacht und hat auch geklappt)
- 250g Mehl (ich habe Roggenmehl Type 1150 verwendet)
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 125ml Sojamilch (da geht auch jede andere Pflanzenmilch)
- 4 EL Tomatenmark
- Pfeffer, Knoblauch, Chili, Oregano

Nun ist Kreativität gefragt: Die Muffins lassen mit so ziemlich allem befüllen, was man will. Ich habe verwendet:

- Eine rote Paprika in Würfel geschnitten
- Getrocknete und mit Kräutern gewürzte getrocknete Tomaten, ca 6 Stück, in Würfel geschnitten (gibt's bei Penny)
- Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano
- Ca 2 EL Petersilienbesto (geht auch ganz normales Olivenöl)
- Ca 3 EL Ayvar (= türkischer Aufstrich aus gerösteten Tomaten u Parika, ist normalerweise immer vegan, gibt's in türkischen Läden aber auch in vielen Supermärkten, ich habe meinen von Penny, alternativ geht auch Tomatenmark)
- Ca 100gr geraspelte Karotten

Teig portionsweise in Muffinförmchen füllen, ruhig bis zum Rand da sie nur ganz leicht aufgehen, und bei 180° Umflucht bzw Stufe 6 Gas ca 20 Min backen. Mit der Stäbchenprobe testen ob sie innen schon durch sind.

Lecker sind die auch mit Räuchertofu, Mais, Zucchini, grüner Spargel...

Süßkartoffelbrownies (glutenfrei, nussfrei)

<http://www.healthylena.de/allgemein/vegane-suesskartoffel-brownies-fettarm-und-glutenfrei/>

- 200 g (glutenfreie) Haferflocken (gemahlen), Reismehl oder Buchweizenmehl (ich habe Buchweizenkörner keimen lassen, getrocknet und dann fein gemahlen, gibt's aber auch fertig im Reformhaus oder Bioladen zu kaufen)
- 15 frische Datteln