



# Veganes Frühstück

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (für 4 Personen):

1 Veganes Fleischkäse, 1 Veganes Omelette, ½ Laib Brot, 1 Handvoll Postelein-Salat, ½ Schlangengurke, 1 Packung Cashew Frischkäse, Kresse, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Ein leckeres veganes Frühstück muss nicht schwierig sein und kostet auch keine Zeit, wenn die richtigen Produkte auf dem Tisch sind. Ein Laib Brot war schon immer vegan und mittlerweile benötigen wir nicht mal mehr Eier, um ein herzhaftes Rührei herzustellen. Die veganen Alternativen schmecken immer besser und das vegane Rührei kommt schon fast an das bekannte Original. Dazu einfach die Packung aufschneiden und in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Omelette entweder in Scheiben abschneiden und anbraten oder in die Pfanne bröseln, damit Rührei entsteht. Die Konsistenz ist weich und wabbelig, wie wir Sie von Rührei gewohnt sind und mit etwas Salz und Pfeffer abgeschmeckt, wird das eine runde Sache.

Auch der Fleischkäse hat einen herzhaft würzigen Geschmack. Ganz wie Fleischkäse schmeckt er nicht, trotz allem ein hervorragender Ersatz, da er nicht weniger schlecht schmeckt, einfach ein bisschen anders. Der Fleischkäse wird, wie das Omelette aufgeschnitten und in der Pfanne kurz angebraten.

Ein veganes Frühstück glänzt aber nicht nur durch seine alternativen Produkte. Richtig lecker wird's erst, wenn die Beilagen und die kleinen liebevollen Details stimmen. Ein wenig Postelein-Salat, Gurken und Tomatenschnitt, frischer Schnittlauch und Kresse und eine leckere Cashew Frischkäse-Creme machen den Start in ein üppiges, herzhaftes Sonntagsfrühstück perfekt.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und beim Laiseacker kann sich an Zutaten jeder Wunsch erfüllt werden.



Guten Apetit!  
Viele weitere tolle  
Rezeptideen finden Sie auf ...