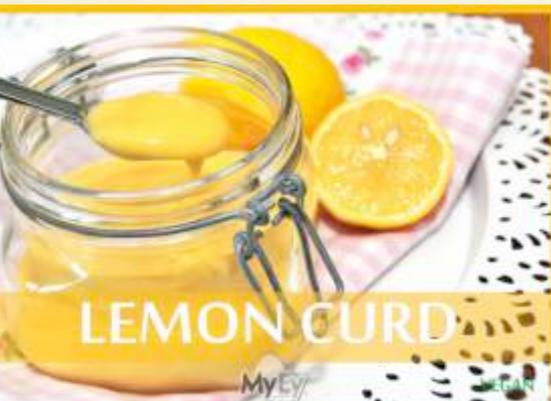


👍 Ey like it vegan



# Mein Rezeptbuch für Specials & Klassiker



LEMON CURD



SPIEGELEIER



MYEYERLIKÖR



FASCHINGSKRAPPEN



SAUCE HOLLANDAISE

# Herzlichen Dank

Viele kreative Köpfe haben dazu beigetragen, dass die Rezeptreihe „Ey like it vegan“ entstanden ist.  
Herzlichen Dank an alle, die mit ihren zeitgemäßen veganen Gerichten die Welt bereichern  
und somit ein Stückchen besser machen.

Guten Appetit



# MyEy mein Rezeptbuch

Ein echter Ei-Ersatz – in der zeitgemäßen Küche wohl unerlässlich. Ein universeller Küchen- und Backstubenhelfer für Form, Farbe und Geschmack. Denn wie sonst soll ein moderner, gesundheitsbewusster Mensch seine traditionellen Eierspeisen genießen können ohne ein Tier-Ei? Ganz einfach - mit MyEy, dem echten Pflanzen-Ei!

MyEy vereint in sich das ganze Spektrum an Back- und Kocheigenschaften – von Schaummassen, Aufschlagen, Backen, Binden, Lockern bis zu richtigen veganen Eierspeisen und Spiegelei. Dazu ist MyEy nicht nur frei von Cholesterin und tierischen Fetten, sondern auch sojafrei und zudem VEGAN-zertifiziert und BIO-zertifiziert.

MyEy erfährt ein stetig steigendes Interesse, denn manche Gerichte konnten bis vor einiger Zeit noch gar nicht rein pflanzlich zubereitet werden. Durch diese weltweite Einzigartigkeit wurde MyEy als „richtungsweisendes und vorbildliches Unternehmen“ mit seinen „fortschrittlichen Produkten für einen ethischen Lebensstil“ bereits im Jahr 2014 mit dem Peta Progress Award ausgezeichnet. Lassen Sie sich in die Küchenvielfalt von MyEy verführen und zaubern Sie mit den einfachen, extra auf MyEy abgestimmten Rezepten, köstliche, traditionelle Speisen auf Ihren Tisch. Viel Spaß beim Nachkochen. MyEy macht`s möglich - Ey like it!

## MyEy in der Praxis

Alles bindet, irgendwie. Und so manches wird vorschnell einfach als „Ei-Ersatz“ bezeichnet, selbst herkömmliche Zutaten, welche oft nur eine Eigenschaft aufweisen, oder auch nur entfernt an Ei erinnern lassen. Vielleicht kann Bananenmus dem Speiseeis eine gewisse Geschmeidigkeit geben, Apfelmus mag die Frischhaltung verlängern, Chia- oder Leinsamen geben möglicherweise durch viskositäre Eigenschaften eine längere Struktur, aber ist das deshalb gleich ein Ei-Ersatz?

Wohl kaum, denn von einem richtigen Ei-Ersatz ist zu erwarten, dass er die gesamte Bandbreite an Funktionalität abdeckt. Also nicht nur sehr gute Bindefähigkeit, ein kräftiges Farbspektrum und einen klassischen harmonischen Geschmack, sondern, vor allem auch, die für das Tier-Ei typische volle Aufschlagfähigkeit - nur dann ist es ein echtes Pflanzen-Ei - wie MyEy!



gibt's als:

## Suppen & Vorspeisen



GRIEBNOCKERL



SPINATBRUSCHETTA



SERVIETTENKNÖDEL



EYERSPEIS AUF TOAST



SCHÖBERL MIT RÄUCHERTOFU

## Hauptgerichte & Beilagen



KARTOFFEL CORDON BLEU



PIKANTES EYEROMELETTE



BÄRLAUCH-KNÖPFLI



SELLERIESCHNITZEL



KASESPATZLE

## Specials & Klassiker



LEMON CURD



SPIEGELEIER



MYEYERLIKÖR



FASCHINGSKRAPPEN



SAUCE HOLLANDAISE

# Kuchen & Torten



# Kekse & Gebäck



# Desserts & Sweeties



gratis unter [www.MyEy.info/rezepte](http://www.MyEy.info/rezepte)

# Das Pflanzen-Ei

(Lat. In vegetabili ovum)



von Hühnern empfohlen\*

\* auch von Bäckern, Konditoren, Ärzten, Sportlern und begeisterten Küchentigern

# Faschingskrapfen Teil 1

Das ganze Jahr über fein, aber im Fasching - da müssen sie sein!



Foto/(Ur-)Rezept: Heidemarie Rechnerberger

## FASCHINGSKRAPFEN

### Zutaten:

250 g Dinkelweißmehl (Typ 700)	geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
250 g griffiges Mehl (Typ 480)	1 EL Rum
150 ml Reis-Mandel-Milch	1/2 TL Bourbonvanille
1 EL Feinkristallzucker	neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
50 g zerlassene Margarine	passierte Marillenmarmelade zum Füllen + etwas Rum
1 Würfel (42g) frische Hefe	Staubzucker zum Bestreuen
15 g MyEy EyWeiß + 75g kaltes Wasser + 1 Prise Salz	
5 g MyEy EyGelb	

### Zubereitung:

Die Reis-Mandel-Milch lauwarm erwärmen, einen EL Zucker und MyEy EyGelb zufügen, die Germ einbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Nun 150g Dinkelweißmehl begeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen bis der Vorteig deutlich an Volumen zugenommen hat. MyEy EyWeiß mit Wasser und Salz in einem hohen, sauberen und fettfreien Gefäß aufschlagen, dabei den Mixbecher immer schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Ist der Schnee fest wie gewohnt, langsam den Kristallzucker einrieseln lassen und bei höchster Stufe, wie oben beschrieben, weiter schlagen. Das übrige Mehl mit der Vanille vermengen, Rum, lauwarmer flüssige Margarine, Zitronenschale, den gegangenen Vorteig und das EyWeiß begeben und mit der Küchenmaschine oder per Hand gut zu einem geschmeidigen, mittelfesten Germteig verkneten. Diesen wieder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis er deutlich an Volumen zugenommen hat ... mindestens verdoppelt.

Spätestens ab jetzt ist absolutes Lüftungsverbot, der ganze Raum und das verwendete Küchenzubehör sollen schön warm sein!

Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Teigunterlage nochmals gut durchkneten und in Teigstücke zu ca. 50g aufteilen. Diese mit leichtem Druck auf einer leicht bemehlten Unterlage zu einer Kugel drehen (schleifen) und mit ausreichend Abstand auf ein bemehltes, sauberes Geschirrtuch legen. Sind alle Teigstücke geformt - diese flach drücken und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken...

## Faschingskrapfen Teil 2

Flaumig, saftig mit leckerer Marillenmarmelade und dottergelb



...nun die Krapfen nochmals gehen lassen, bis sie das 2-3 fache Volumen erreicht haben. Das Frittierfett auf ca. 170°C erhitzen (wenn man den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl gibt, steigen Bläschen auf) und die Krapfen mit der Oberseite nach unten einlegen, zudecken und ca. 3 min frittieren, umdrehen und die 2. Seite bei offenem Deckel ebenso - werden die Krapfen zu schnell braun, die Hitze etwas reduzieren.

Die fertig frittierten Krapfen aus dem Öl nehmen, beidseits auf einem Küchentuch das Fett etwas aufsaugen lassen. Die Marmelade mit Rum verrühren, in einen Spritzsack mit Krapfentülle füllen und jeden Krapfen mit ca. 12g Marmelade im Bereich des weißen Randes in der Mitte befüllen (evtl. Überprüfung des Gewichtes durch die Waage vor und nach dem Füllen). Die Krapfen noch warm mit Staubzucker bestreuen und so frisch wie möglich genießen ;-).

Tipp: Man kann den Teig auch ausrollen (ca. 2 cm Dicke) und Teiglinge mit ca. 50g ausstechen. Dann genauso wie oben beschrieben, weiter verfahren ... die durch Drehen geformten Krapfen bekommen jedoch eine gleichmäßigere Form beim Ausbacken.

# Anisbögen

Dottergelb und wunderschön sind die luftig leichten Anisbögen



## Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen. In einem hohen, sauberen Mixbecher das MyEy VollEy und Salz in das kalte Wasser einschlagen und bei schräg gehaltenem Mixgefäß aufschlagen. Den Feinkristallzucker einrieseln lassen und weiter rühren bis es dickschaumig wird, nun das warme Wasser einrühren. Die Bourbonvanille und das gesiebte Mehl unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, 1 TL Öl daraufgeben und mit einem Stück Küchenpapier verteilen. Nun mit einem Kaffeelöffel Teig in Plätzchenform (DM ca. 4 cm) 2 mm dick gleichmäßig verstreichen. Maximal 10 Plätzchen auf ein Blech geben und anschließend mit Anis bestreuen.

Für ca. 7 min backen, bis die erste ganz leichte Goldbräune am Rand erkennbar ist. Die Backofentür öffnen, das Backblech im Ofen belassen und mit einer Palette ein Plätzchen nach dem anderen entnehmen und über einen dicken Kochlöffelstiel biegen, kurz fixiert lassen, bis der Anisbogen überkühlt ist und die Form behält. Die Anisplätzchen lassen sich nur im heißen Zustand biegen, sonst brechen sie - daher nicht mehr als 9 Plätzchen auf ein Blech geben, sonst kommt man mit dem Biegen nicht nach.

Die fertigen Anisplätzchen sofort nach dem Erkalten in eine luftdicht verschlossene Dose geben, damit sie knusprig bleiben, denn sie ziehen gerne Feuchtigkeit und werden dann zäh. Sollte es dennoch passiert sein, im Backrohr bei 50°C wieder "trocknen lassen".

## Zutaten:

25 g MyEy VollEy  
125 g kaltes Wasser  
150 g Feinkristallzucker  
120 g Dinkelweißmehl  
1 Msp. Bourbonvanille  
2 EL warmes Wasser  
Anissamen zum Bestreuen  
neutrales Pflanzenöl für das Backpapier

# Baiser-Windringe

Da freuen sich nicht nur die Kinder, wenn es wieder Windringe für den Christbaum gibt



## Zubereitung:

In einem sauberen, fettfreien, hohen Mixbecher, unter Rühren MyEy EyWeißpulver ins Wasser klümpchenfrei einrühren, eine Prise Salz dazugeben. Mit dem Handmixer nun bei maximaler Stufe mixen, dabei den Mixbecher immer etwas schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Wenn das MyEy EyWeiß dann schön fest wie Eischnee ist, eine Prise Natron begeben. Nun beginnen den Zucker einrieseln zu lassen, vor allem zu Beginn eher langsam und dabei wie beschrieben, immer weiter mit dem Handmixer die Masse auf höchster Stufe schlagen. Wenn der ganze Zucker eingerührt ist, soll die Masse fest sein, wie wir es von einer Baisermasse gewohnt sind.

Das MyEy-Baiser in einen Spritzsack mit großer Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Windringe dressieren. Diese ca. 30 min an der Luft trocknen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 70°C Umluft mehr trocknen als backen, dies dauert mind. 2-3 Stunden (je nach Größe der Windringe), damit sie auch innen vollkommen trocken und nicht mehr klebrig sind.

Tipp: Die Windringe können mit Lebensmittelfarbe eingefärbt und/oder mit bunten Zuckerstreusel bestreut werden. Ebenso können sie mit der Unterseite in Schokolade getaucht werden.

## Zutaten:

- 125 g kaltes Wasser
- 30 g MyEy EyWeiß
- 300 g Feinkristallzucker oder Rohr-Feinkristallzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Natron

## Optional:

- Lebensmittelfarbe
- Zuckerstreusel
- Kuvertüre, dunkel

# Lebkuchenmänner

Lauter vegane Kerle - oder lieber doch Christbaumbegang?



## Zubereitung:

Wasser erwärmen, Zucker darin auflösen, Margarine, Agavendicksaft und Zuckerrübensirup untermengen. Die Mehlsorten mit Lebkuchengewürz, Backpulver und Natron vermischen, unter die flüssigen Zutaten mengen und gut durchkneten.

Teig mindestens über die Nacht in einem verschlossenen Behälter kühl stellen, er kann aber auch bis zu einer Woche im Kühlschrank gelagert werden. Den Teig mit etwas Mehl ca. 8-10 mm dick auswalken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (ausreichend Abstand) und mit etwas Pflanzenmilch bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober-/Unterhitze nicht zu dunkel backen. Die Lebkuchen zuerst am Backblech etwas überkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen.

In einem sauberen, fettfreien, hohen Mixbecher das MyEy EyWeiß mit Wasser und Salz mit dem Handmixer aufschlagen, dabei den Mixbecher immer etwas schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Wenn das MyEy EyWeiß dann schön fest wie Eischnee ist, eine Prise Natron begeben. Nun beginnen den Zucker einrieseln zu lassen, vor allem zu Beginn eher langsam und dabei immer weiter die Masse auf höchster Stufe schlagen.

Wenn der ganze Zucker eingerührt ist, soll die Masse spritzfest sein. Die Glasur wie gewohnt dressieren oder die Lebkuchen damit bestreichen, sowie mit Dekor belegen. Lebkuchen an der Luft trocknen lassen, bis die Glasur fest ist.

## Zutaten Lebkuchen:

325 g Weizenmehl  
25 g MyEy VollEy  
250 g Roggenmehl  
300 g Agavendicksaft  
100 g Zuckerrübensirup  
100 g Wasser  
100 g Bio-Rohzucker  
60 g Margarine  
1 EL Lebkuchengewürz  
1 EL Natron, 1/2 EL Backpulver  
Pflanzensahne zum Bepinseln

## Zutaten Eyweißspritzglasur:

150 g Feinkristallzucker  
50 g kaltes Wasser  
10 g MyEy EyWeiß  
1 Prise Salz  
1 Prise Natron  
Lebensmittelfarben, vegan  
Zuckerdekor, vegan

# Ribiselschaumkuchen

Rezept für eine rechteckige Springform mit ca. 30x40 cm

Ein Klassiker, mit roten Johannesbeeren und Baiserhaube



## Zubereitung:

Ribiseln waschen, trocknen und abrebeln. Mehl mit Maisstärke und Backpulver vermengen. Margarine mit Zucker, Vanillezucker und MyEy VollEy flaumig schlagen, dann löffelweise Zitronensaft und Sahne einschlagen, das Mehlgemisch portionsweise dazugeben und mit dem Mixer gut verrühren.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glatt streichen, mit den Ribiseln bestreuen und dann etwas andrücken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze 20 min backen, nach 10 min die Backtemperatur auf 200°C steigern.

Währenddessen die Eyschaummasse zubereiten, dazu 300g Zucker mit 100g Wasser und Agar-Agar aufkochen, umrühren bis sich der Zucker gelöst hat. Nun den Zucker durch weiteres Köcheln „spinnen“ und zwar ab dem Siedepunkt 10 min.

MyEy EyWeiß mit 100g Wasser und Salz in einem größeren, hohen, sauberen und fettfreien Mixgefäß aufschlagen, dabei den Mixbecher immer leicht schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Ist der EySchnee fest, noch eine Prise Natron zufügen und nun langsam 70g Zucker einrieseln lassen, dabei immer weiter schlagen. Die noch heiße Zuckermischung wird nun unter ständigem Rühren langsam in den Eyschnee geschlagen und die Zitronenschale zugefügt. Die Baisermasse auf dem halbgebackenen Kuchen verteilen, mit etwas Zucker bestreuen und noch weitere 10 min bei 200°C backen.

## Zutaten Kuchenboden:

280 g Dinkelweißmehl  
180 g Rohrstaubzucker  
180 g Margarine, zimmerwarm  
150 ml Pflanzensahne  
25 g MyEy VollEy  
20 g Maisstärke  
1 Pkg. Backpulver  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Bourbonvanillezucker

## Zutaten Schaummasse:

370 g Feinkristallzucker  
200 g Wasser  
20 g MyEy EyWeiß  
1/2 TL Agar- Agar  
geriebene Schale einer halben Zitrone  
1 Prise Natron, 1 Prise Salz  
2 EL Kristallzucker zum Bestreuen

## Sonstige Zutaten:

500g rote Ribiseln

# Gebackener Käsekuchen ohne Boden

✓vegan ✓s0Jafrei  
Rezept für 6 Personen

Ein Käsekuchen mit Beeren - der schmeckt immer!



## Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

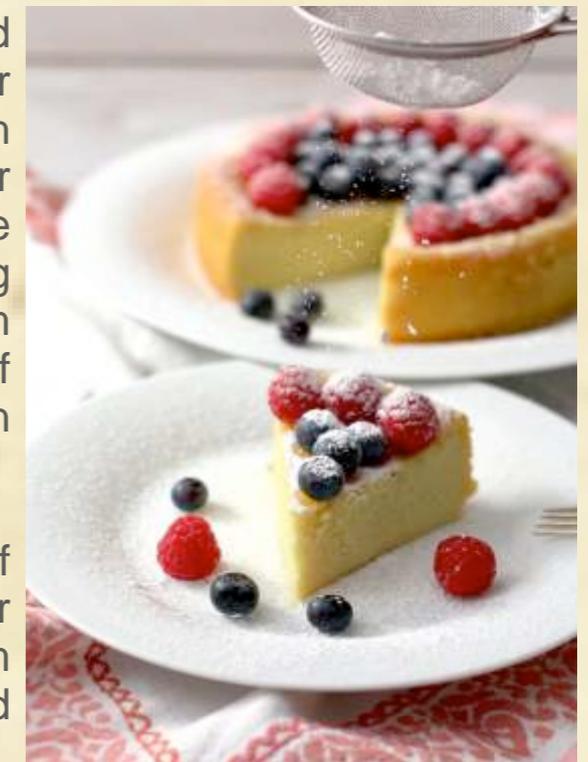
Die Margarine muss schön weich und temperiert sein, damit sich keine kleinen Stückchen im Teig bilden, die später Fettaggen erzeugen.

Margarine mit Zucker, Zitronenzesten und dem Mark der Vanilleschote in der Küchenmaschine gut schaumig rühren. Das leicht temperierte Wasser mit dem MyEy VollEy glatt rühren und dann die Eyer-Mischung und den Weizengries ebenfalls in die Rührschüssel geben. Gut glatt rühren. Anschließend den Frischkäse und Quark unterrühren.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

Den Ring schließen und was vom Backpapier übersteht, einfach abschneiden. Den Rand der Form mit etwas Margarine einfetten. Den Kuchenteig in die Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen auf Umluft bei 160°C (!!!) 50 min backen.

Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Früchten und Puderzucker garnieren.



## Zutaten

75 g Margarine  
100 g Zucker  
1 Mark einer Vanilleschote  
17 g MyEy VollEy  
85 ml Wasser  
4 EL Weizengrieß  
1/2 TL Zitronenzesten

280 g Pflanzen-Frischkäse  
250 g Pflanzen-Quark  
Kokosöl/Margarine für die Form  
Himbeeren, Blaubeeren, Puderzucker

Zutaten für einen Käsekuchen ohne Boden für eine Springform mit einem Durchm. von 18 cm

# MyEyerLikör-Schnitte

Rezept für eine rechteckige Springform mit ca. 30x40 cm

Schokoladiges Bisquit trifft locker-leichte Sahnecreme mit krönendem Eyerlikörabschluss



Foto/(Ur-)Rezept: Heidemarie Rechebeger

## Zutaten Kuchenboden:

210 g Dinkelweißmehl  
 190 g Feinkristallzucker  
 150 ml Reismilch, 30 g Kakao  
 30 g MyEyWeiß + 150 g Wasser  
 3 EL neutrales Pflanzenöl  
 1 EL Backpulver  
 1 EL Bourbonvanillezucker  
 1 Prise Salz, 1 Prise Natron

## Zutaten Sahnecreme:

600 ml Pflanzenschlagsahne,  
 gekühlt  
 200 g weiße, pflanzliche  
 Schokolade  
 2 TL Agar-Agar + 150 ml Reismilch  
 3 Pkg. Sahnesteif

## Zutaten Eyerlikörtopping:

300 ml MyEyerlikör laut Rezept  
 3/4 TL Agar-Agar + 100 ml  
 Reismilch

## Zubereitung:

Reismilch, Öl, Kakao und 1/3 Mehl glattrühren. MyEy EyWeiß mit Wasser und einer Prise Salz in einem hohen, fettfreien Mixbecher aufschlagen, dabei den Mixbecher etwas schräg halten, damit mehr Luft in den Eyschnee eingeschlagen wird.

Ist der Eyschnee wie gewohnt fest, noch eine Prise Natron einschlagen. Langsam Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und immer weiter schlagen, bis sich eine Baisermasse bildet. Das restliche Mehl mit Backpulver mischen, in den Eyschnee sieben, dazwischen immer etwas Reismilchmischung dazugeben, vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben bis es eine homogene Masse ist.

Bisquitmasse in die mit Backpapier ausgelegte Springform gleichmäßig dick verstreichen und ca. 8 min im vorgeheizten Backrohr bei 220°C Ober/Unterhitze backen, abkühlen lassen. 600ml Schlagsahne mit Sahnesteif aufschlagen, Schokolade im Wasserbad schmelzen, 2 TL Agar-Agar in 150ml Reismilch rühren, aufkochen und 3 min köcheln lassen.

Nun 1/3 der geschlagenen Sahne mit der Schokolade und Agar-Agar im Standmixer gut durchmischen und mit dem Schneebesen rasch unter die restliche Sahne heben. Sahnecreme auf den Schokobisquitboden geben und mit einem Tortenheber ganz eben und glatt streichen. 3/4 TL Agar-Agar in 100ml Reismilch rühren, aufkochen und 3 min köcheln lassen, den Eyerlikör untermengen, auf die Creme verteilen und kühl stellen.

# MyEyerLikör

Die perfekte vegane Variante für alle, die Eierlikör lieben

## Zubereitung:

Die gekühlte Pflanzensahne aufschlagen und nach und nach den Vanillepudding einrühren. Den Rohrzucker in einem Blender unter Zugabe von MyEy EyGelb, Johannisbrotkernmehl und Lecithin zu Staubzucker mahlen und begeben. Nun noch den weißen Rum und die Bourbonvanille untermischen. Den Likör sofort in Flaschen füllen, gekühlt ist er mehrere Monate haltbar und auch bei Mehlspeis-Rezepten verwendbar wie herkömmlicher Eierlikör.

Tipp: Der Likör abgefüllt in schöne Flaschen und hübsch etikettiert ist ein tolles Geschenk für Weihnachten, aber auch für Ostern und zwischendurch.



## Zutaten:

- 700 g Vanilledessert/Pudding
- 700 ml Rum, weiß
- 500 g Pflanzensahne aufschlagbar
- 350 g heller Rohrstaubzucker
- 20 g MyEy EyGelb
- 10 g MyEy VollEy
- 1 TL Bourbonvanille
- evtl. 1 TL Johannisbrotkernmehl



# Lemon Curd

✓vegan ✓s0Jafrei

Rezept für 2 kleine Marmeladenläser

Ein süßer britischer Zitronenaufstrich, der nicht nur zu Scones eine gute Figur macht



## Zubereitung:

Rohrzucker, Zitronensaft, MyEy EyGelb und Zitronenschale im Standmixer mixen. Ca. 5 EL der Mischung mit der Maisstärke verrühren, den Rest aufkochen, die Stärkemischung unter Rühren einkochen und ca. 1-2 min unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd nehmen und dieses in die in Würfel geschnittene Margarine und die Pflanzensahne einrühren und nochmals im Standmixer homogenisieren. Den Lemon-Curd noch heiß in ein Schraubglas füllen und abgekühlt im Kühlschrank lagern.

Tipp: Lemon-Curd ist besonders lecker als Brotaufstrich oder zu Scones, kann aber auch für viele Desserts und Mehlspeisen weiter verwendet werden.



## Zutaten:

- 220 g Rohrzucker
- 180 ml Zitronensaft
- 120 g Margarine
- 100 g Pflanzensahne
- 2 EL Maisstärke
- 20 g MyEy EyGelb
- Schale von 3 Zitronen, fein gerieben

# Pancakes

✓vegan ✓s0Jafrei  
Rezept für ca. 10 Stk.

Der amerikanische Klassiker - der kleine heimische Pfannkuchen



## Zubereitung:

Mehl mit Maisstärke, MyEy EyGelb, Vanille und Backpulver vermischen, Pflanzenmilch dazugeben und glattrühren. Das MyEy EyWeiß mit 50g Wasser und einer Prise Salz in einem hohen, fettfreien Mixbecher aufschlagen, dabei den Mixbecher immer etwas schräg halten, damit mehr Luft in den Eyschnee eingeschlagen wird. Zuletzt eine Prise Natron begeben und weiter rühren, wenn der Eyschnee wie gewohnt fest ist, den Feinkristallzucker langsam einrieseln lassen und dabei immer auf höchster Stufe weiterschlagen, bis die Masse schön steif ist. Den Eyschnee vorsichtig per Hand unter den dickflüssigen Teig heben. In einer beschichteten Pfanne etwas Margarine schmelzen und mit einem Backpinsel die Pfanne ausstreichen.

Den Pancake-Teig mit einem kleinen Schöpfer mittig eingießen, bis die typische Pancakegröße von ca. 15-17 cm erreicht ist. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Pancake bei mittlerer Hitze backen, bis die Oberfläche nicht mehr teigig ist. Nun den Pancake wenden und die 2. Seite goldbraun backen. Die Pancakes noch warm mit Ahorn- oder Fruchtsirup servieren.

Tip: Die Pancakes können auch mit Früchten wie Heidelbeeren, gewürfelten Äpfeln oder Bananscheiben zubereitet und/oder zu einer Kugel Eis serviert werden. Klassisch dazu ist natürlich ein echter Ahornsirup.



## Zutaten:

250 ml Pflanzenmilch natur  
150 g Dinkelweißmehl  
50 g Wasser + 10 g MyEy  
EyWeiß  
10 g MyEy EyGelb  
3 EL Feinkristallzucker  
2 EL Maisstärke  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Bourbonvanille  
1 Prise Natron, 1 Prise Salz

# Sachertorte

✓vegan ✓s0Jafrei

Rezept für eine 18 cm Tortenform

Der weltweit bekannte Tortenklassiker



Foto/(Ur-)Rezept: Heidemarie Recheberger

## Zubereitung:

MyEy EyWeiß mit 150g Wasser und einer Prise Salz in einem größeren, hohen, sauberen und fettfreien Mixgefäß aufschlagen, dabei den Mixbecher immer leicht schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Ist der Eyschnee fest, noch eine Prise Natron zufügen und nun langsam 150g Feinkristallzucker einrieseln lassen, dabei immer weiter schlagen. Die weiche Margarine mit MyEy EyGelb, Staubzucker und der Vanille flaumig schlagen, einstweilen die Schokolade im Wasserbad schmelzen und dann abwechselnd mit 100ml Mandelmilch portionsweise in die flaumige Masse einschlagen.

Kakao mit 100ml Mandelmilch verrühren und zusammen mit 50g Mehl in die Schokomasse einrühren. 150g Mehl mit Backpulver vermischen und in einer größeren Schüssel abwechselnd portionsweise Eyschneemasse, Schokomasse, Brösel und die gesiebte Mehlmischung zusammengeben und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.

Teig auf 2 kleine Tortenformen aufteilen (oder runden Backrahmen dementsprechend einstellen), zuvor jeweils mit Backpapier auslegen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze 40 min backen (Stäbchentest). Kurz in der Form überkühlen lassen, die Springform, bzw. Backrahmen lösen und mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen.

Völlig erkaltet beide Böden oben gerade schneiden, mit Marmelade zusammensetzen, mit erhitzter Marillenmarmelade außen bestreichen und glasieren.

## Zutaten Rührteig:

200 g Dinkelweißmehl  
 150 g Zartbitter-Schokolade  
 150 g Feinkristallzucker  
 100 g Staubzucker  
 30 g MyEy EyWeiß + 150 g Wasser kalt  
 100 g Margarine, zimmerwarm  
 100 g Semmelbrösel  
 200 ml Mandelmilch  
 20 g MyEy EyGelb

30 g Kakaopulver  
 1 Pkg. Weinsteinbackpulver  
 1/2 TL Bourbonvanille  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Natron

## Sonstige Zutaten:

Marillenmarmelade, passiert  
 Margarine und Brösel für die Form  
 Schokoladeglasur oder Fondant

# MyEy-Aufstrich

✓vegan ✓s0Jafrei  
Rezept für 6 Personen

Die gesunde Variante von einem traditionellen Aufstrich auf knusprigem, frischen Brot



## Zubereitung:

MyEy EyWeiß und MyEy EyGelb werden jeweils mit Wasser und Salz getrennt in Schüsseln mit einem kleinen Schneebesen klümpchenfrei verrührt. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen, die halbe Menge Eyweiß einfüllen, die halbe Menge EyGelb in kleinen Klecksen darauf geben und verstreichen, so dass die Masse marmoriert ist. Bei mittlerer Hitze braten bis die Oberfläche zu stocken beginnt, das „Omelette“ umdrehen und die 2. Seite braten bis das EyWeiß gestockt, aber nicht braun ist. Mit der 2. Hälfte der Masse genauso verfahren. Das fertig gebratene MyEy auf 2 Tellern vollkommen auskühlen lassen und dann kleinwürfelig schneiden. Mayonnaise mit Pflanzenjoghurt, fein gewürfelter Zwiebel, gehackten Kapern und Petersilie verrühren und das geschnittene MyEy einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der MyEy-Aufstrich kann optional noch mit kleingeschnittenen Essiggurkerln oder auch mit geschnittenen roten Paprikastücken verfeinert werden.

## Zutaten:

200 g Wasser + 70 g MyEy EyWeiß + etwas Salz  
70 g Wasser + 40 g MyEy EyGelb + etwas Salz  
etwas Pflanzenöl  
200 g pflanzliche Mayonnaise  
200 g Pflanzenjoghurt natur, ungesüßt (z. Bsp. Lupine, Mandel, etc.  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Petersilie, gehackt  
10 Kapern  
MyEy Eierwürze oder Salz, Pfeffer



# Spiegeleier

„sunny side up“ - frisch serviert am getoasteten Brot



## SPIEGELEIER

### Zutaten:

35 g MyEy EyWeiß  
100 g Wasser  
3 Prisen Salz

20 g MyEy EyGelb  
30 g Wasser  
1 Prise MyEy Eyerwürze

etwas Öl für die Pfanne



### Zubereitung:

Das MyEy EyWeiß und das MyEy EyGelb werden jeweils mit Wasser und Salz getrennt in Schüsseln mit einem kleinen Schneebesen klümpchenfrei verrührt. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und mit einem kleinen Löffel das leicht schaumig gerührte MyEy EyWeiß spiegeleiförmig in 4 (bzw. 12 Portionen) aufstreichen. Nun 4 (bzw. 12) runde Keksausstecher jeweils mittig positionieren und das MyEy EyGelb mit einem kleinen Löffel einfüllen und glattstreichen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2 min zudecken und nun die Keksausstecher entfernen. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und bei mittlerer Hitze offen fertig braten, bis das EyWeiß unten leicht gebräunt ist und sich leicht von der Pfanne lösen lässt. Zum Schluss das EyGelb noch mit etwas Öl aus der Pfanne abglänzen (vorsichtig mit Öl bepinseln).



Tipp: Auf Toast aus Pflanzenschinken und Pflanzenkäse serviert sind Spiegeleier genauso lecker wie zu Cremespinat.

# Pikante Käsewaffeln

✓ vegan ✓ s0Jafrei  
Rezept für 10 Waffeln

Schnell gemacht, fluffig und herrlich deftig mit leckerem Pflanzenkäse



## Zubereitung:

Pflanzenmilch, Olivenöl, Apfelessig, Salz und MyEy VollEy mit dem Mixer etwas schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver vermengen, dazugeben und mit dem Mixer gut vermengen. Nun den geriebenen Käse und Oregano dazugeben und per Hand unterheben.

Das Waffeleisen dünn mit Öl ausstreichen und heiß werden lassen. Waffelteig mit einem Esslöffel einfüllen und über die gesamte Waffelfläche verteilen (nicht zu hoch, denn die Waffeln gehen doppelt so hoch auf). Das Waffeleisen dazwischen kurz langsam öffnen um die Bräune zu kontrollieren und fertig backen bis die Waffeln goldbraun und etwas knusprig sind.

Tipp: Das Rezept kann auch mit anderen Kräutern und Gewürzen (z. Bsp. Paprikapulver, Chili, ...) variiert werden, bzw. ein Teil vom Pflanzenkäse kann durch etwas geröstete Zwiebeln, Paprikawürfel, Tofuspeckwürfel (Tofu klein schneiden, in Öl rundum knusprig anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen) oder Pflanzenschinken ersetzt werden. Man kann die Waffeln warm oder kalt essen, sie schmecken prima zu Blattsalaten und einem Knoblauch-Joghurt Dip, zu anderen pikanten Saucen, aber auch einfach zu Ketchup. Kalte kleingeschnittene Waffeln sind auch eine gute Basis für diverse Häppchen für ein kaltes Buffet.

## Zutaten Waffelteig:

400 ml Pflanzenmilch natur,  
ungesüßt  
300 g Dinkelweißmehl  
150 g Pflanzenkäse, fein  
gerieben  
20 g MyEy VollEy  
3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig  
1 Pkg. Backpulver  
1 1/2 TL Salz  
1 TL Oregano getrocknet

## Sonstige Zutaten:

Öl zum Einpinseln  
des Waffeleisens

# Grießnockerlsuppe

✓vegan ✓s0Jafrei  
Rezept für 2 Personen

Eine einfache Grießnockerlsuppe für ganz Eilige



### Zubereitung:

Das Wasser zusammen mit Margarine, etwas Salz und Muskat zum Kochen bringen. Den Grieß einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren die Masse so lange erhitzen, bis sich ein Teigklumpen bildet, der sich vom Topf löst. Kurz abkühlen lassen, Petersilie, Kartoffelstärke und angerührtes MyEy VolIEy gut unterrühren. Den Grießteig für weitere 15 min abkühlen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nockerl mit Hilfe zweier Esslöffel aus der Grießmasse abstechen und formen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze etwas reduzieren und die Grießnockerl für 20 min leicht köcheln lassen.

Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit den Grießnockerln auf einen Teller geben. Mit frischem Schnittlauch servieren.

### Zutaten:

100 g Hartweizengrieß  
150 ml Wasser  
40 g Pflanzenmargarine  
0,5 TL Salz  
etwas Muskat  
1 EL Kartoffelstärke  
2 EL Petersilie, fein gehackt  
frisch geschnittener Schnittlauch zum Servieren  
10 g MyEy VolIEy + 2 TL Wasser  
400 ml Gemüsefond

# Sauce Hollandaise

Wunderbar cremig und kalorienärmer als früher



## Zutaten:

150 ml veganer Weißwein  
150 ml klare Gemüsebrühe  
80 ml kaltes Wasser + 15 g MyEy  
VollEy  
50 g Margarine  
15 g Maisstärke  
3 EL Mandelmus hell  
1 TL Zucker  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Natron, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

In einem größeren, hohen, sauberen und fettfreien Mixgefäß Wasser mit MyEy VollEy aufschlagen, dabei den Mixbecher immer leicht schräg halten, damit mehr Luft eingeschlagen wird. Beginnt die Schaummasse fest zu werden noch eine Prise Natron hinzufügen, nun 1 TL Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen. Weißwein mit Gemüsebrühe, Zitronensaft und Maisstärke vermischen, unter Rühren aufkochen und köcheln lassen bis es eindickt, dann vom Herd nehmen.

Nun die Eyschaummasse mit dem Schneebesen unterrühren, zurück auf die Herdplatte geben und bei sehr geringer Hitze die Margarine dazugeben, dann unter Rühren schmelzen lassen und anschließend das Mandelmus mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipp: Klassisch isst man Sauce Hollandaise zu Spargel, aber auch zu gedämpften Karotten, Brokkoli und Karfiol schmeckt sie vorzüglich. Sehr gut schmecken dazu auch Streifen aus veganem Schinken, scharf abgebratener Räuchertofu oder „Bacon“ aus Räuchertempeh. Dazu Räuchertempeh der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, in etwas Öl beidseitig abbraten, mit Sojasauce ablöschen, wenden und noch weiter braten bis der Tempeh die Sojasauce aufgenommen hat.

# Scheiterhaufen mit Schneehaube

Dieser Apfeltraum bringt süße Erinnerungen an die Kindheitstage zurück!



## Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen, grob reiben und mit Vanillepuddingpulver, Zitronensaft, Zimt und Rosinen vermengen. In einer mittelgroßen, rechteckigen Auflaufform den Boden mit Zwieback belegen. Reis-Mandelmilch mit beiden MyEy Sorten und Zucker, sowie Vanillezucker vermengen und die Hälfte der Mischung mit einem Esslöffel über den Zwieback gießen. Nun die Apfelmischung darauf geben und glattstreichen. Die 2. Lage Zwieback zuerst in die restliche MyEy-Flüssigkeit tauchen, den Rest der Mischung darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze 20 min backen. Einstweilen MyEy EyWeiß mit 150g Wasser und einer Prise Salz in einem hohen, fettfreien Mixbecher aufschlagen, dabei den Mixbecher etwas schräg halten, damit mehr Luft in den Eyschnee eingeschlagen wird.

Wenn der Eyschnee beginnt fest zu werden, 1 Prise Natron einschlagen. Ist der Eyschnee nun wie gewohnt fest, den Feinkristallzucker langsam einrieseln lassen und dabei immer auf höchster Stufe weiter schlagen, bis eine Baisermasse entstanden ist. Die Zitronenschale unterrühren und nun die Schneehaube auf dem halb gebackenen Scheiterhaufen verteilen, eher „schlampig“ verstreichen und weitere 20 min bei 180°C Ober/Unterhitze fertig backen. Den Scheiterhaufen kurz überkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit etwas Zimt bestreut servieren.

### Zutaten Scheiterhaufen:

1 Pkg. Zwieback (200 g)  
 800 g säuerliche Äpfel  
 350 ml Reis-Mandelmilch  
 100 g Feinkristallzucker  
 50 g Rosinen  
 1 Pkg. Bio-Vanillepuddingpulver  
 20 g MyEy EyWeiß+ 5 g MyEy  
 EyGelb  
 2 EL Zitronensaft  
 1 EL Bourbonvanillezucker

### Zutaten Schneehaube:

180 g Feinkristallzucker  
 150 g kaltes Wasser  
 30 g MyEy EyWeiß  
 1 Prise Natron  
 1 Prise Salz  
 Schale einer Zitrone, gerieben

# Cremeschnitte

Mit dieser Cremeschnitte können Sie nichts falsch machen



Foto: (U-)Rezept: Daniel Pack

## Zutaten:

2 Stk. Blätterteig  
 50 g MyEy EyWeiß  
 250 ml Wasser  
 100 g Zucker  
 1/8 l Wasser  
 100 g Zucker  
 1 l Pflanzenmilch  
 4 Pkg. Vanillepudding  
 10 g Agar-Agar  
 2 Pkg. Pflanzensahne  
 aufschlagbar  
 Staubzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

Blätterteig 1: Einen Blätterteig auf dem Backblech ausrollen und mehrmals mit einer Gabel anstechen. Danach für ca. 15-20 min in den auf 180°C vorgeheizten Backofen geben.

Blätterteig 2: Den zweiten Blätterteig mit einem Messer in 8x8 cm große Stücke schneiden, mit einer Gabel jedes Stück mehrmals anstechen und ebenfalls 15-20 min backen.

Pflanzensahne mindestens 5 min aufschlagen und danach für 60 min in den Kühlschrank stellen.

1/8 l Wasser mit 100g Zucker aufkochen bis es perlt (Kettenflug). Anschließend vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit MyEy mit 250 ml Wasser anrühren und 2 min mit einem Handmixer aufschlagen. Danach 100g Zucker hinzugeben und weitere 8 min mixen. Nun das leicht abgekühlte Zuckerwasser einrühren.

Blätterteig in die rechteckige Kuchenform geben und mit einem Küchentuch flachdrücken. Jetzt 800ml Pflanzenmilch mit 10g Agar Agar unter ständigem Umrühren aufkochen lassen, sodass keine Klümpchen entstehen. Puddingpulver in die restlichen 200ml Pflanzenmilch einrühren, hinzufügen und den Pudding fertig kochen. In den fertigen Pudding die Schneemasse einrühren und anschließend in die Kuchenform (Blätterteig 1) füllen, glattstreichen und für ca. 1 1/2 h in den Kühlschrank stellen. Jetzt die Wand der Kuchenform entfernen, die steifgeschlagene Sahne dick auftragen, die kleinen Blätterteigstücke drauflegen und mit Staubzucker bestäuben. Zum Schluss die Cremeschnitte nochmals für 2 h in den Kühlschrank stellen.

# Köstlicher Eggnogg

Ein Eggnogg ist das Richtige für die eisig kalten Winterabende



## Zubereitung:

EyGelb und VollEy mit Wasser anrühren, Zucker, Rum und Kokosmilch dazugeben und weiter rühren. Die Mandelmilch im Milchschaumer wärmen und vorsichtig und händisch unter den Rest rühren. Ein bisschen Milchschaum aufheben, der kommt dann oben auf den Egg-Nogg. Wenn man mag, kann man noch eine Prise Lebkuchen-Gewürz draufgeben.

## Zutaten:

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL feste Kokosmilch
- 3 g MyEy EyGelb
- 8 g MyEy VollEy
- 50 g Wasser
- 30-40 ml Rum

# Leichte Meringues

Süßigkeiten und doch wenig Kalorien



## Zutaten:

15 g MyEy EyWeiß  
75 ml Wasser  
1 Prise Salz  
150 g Puderzucker

## Zubereitung:

Backofen auf 100°C (90°C Umluft) vorheizen und 2 große Backbleche mit Backpapier auslegen.

MyEy EyWeiß, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Rührwerk 6 min rühren (alternativ mit einem Handrührgerät so lange schlagen, bis man einen Messerschnitt sehen kann (ca. 10 min).

Puderzucker löffelweise mit dem Rührwerk/Rührgerät untermischen und weitere 5-10 min rühren. MyEy EyWeißzuckermasse sollte dicklich vom Löffel fallen und glänzen.

Die Meringues-Masse mit einem Dressiersack in kleinen, kreisförmigen Häubchen von etwa 2 cm Durchmesser auf das Backblech spritzen. Beliebig mit Streuseln dekorieren.

Türe des Backofens mit einem Holzlöffel anlehnen und bei 100°C ca. 2 h trocknen/backen. Wer Geduld hat und die Schäumchen rein weiß will, bäckt/trocknet sie bei 90°C für 3-4 h.

## Eine himmlische Vanillecreme

Feine und leichte Vanillecreme rundet jedes Dessert ab



### Zutaten:

13 g MyEy EyGelb  
80 - 90 g Zucker  
70 g Wasser  
5 dl Nussmilch  
8 g helles Mehl  
50 g Maisstärke

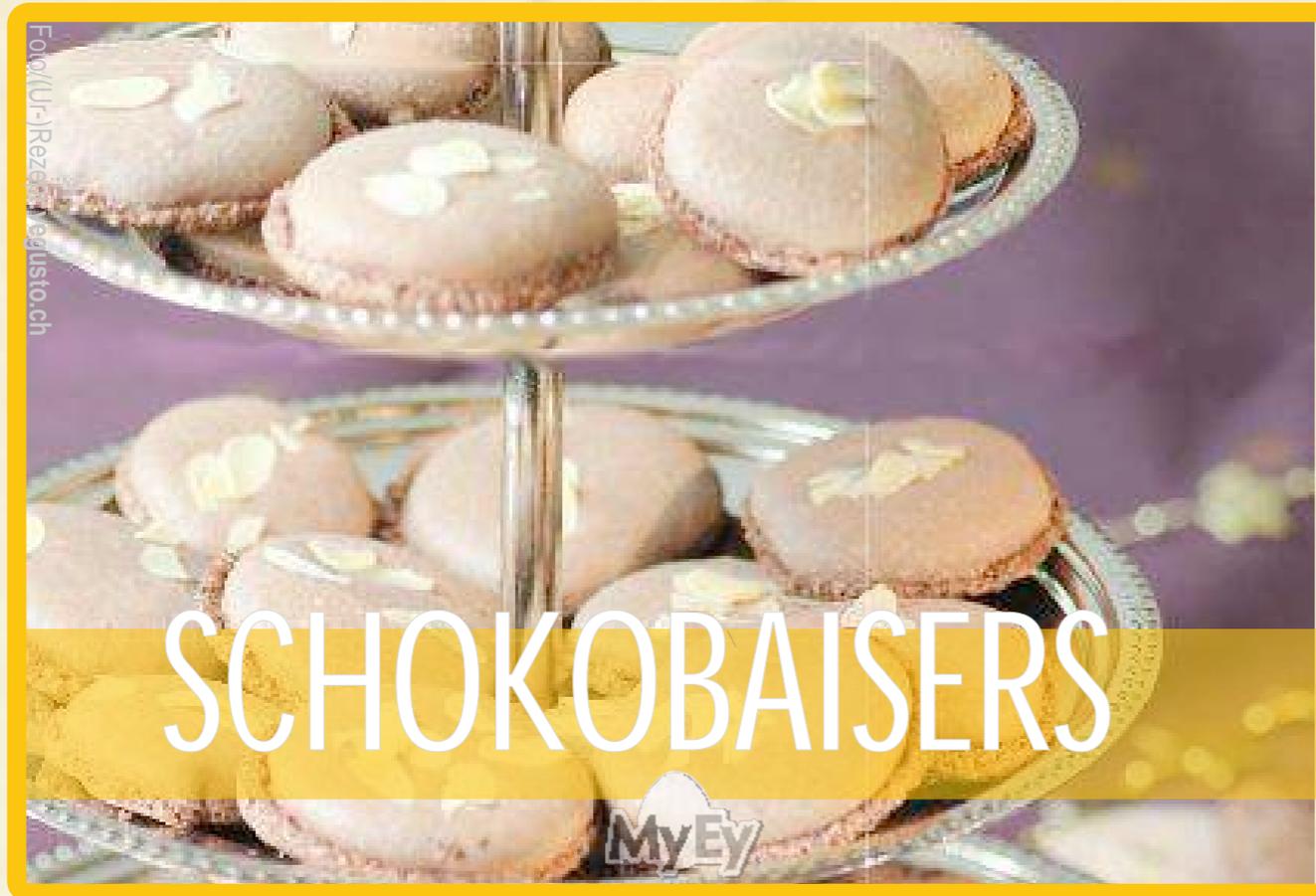
1 EL Vanille-Aroma, bzw.  
Vanillezucker  
250 ml Pflanzensahne gekühlt  
(zum Aufschlagen)  
1/2 Päckchen Sahnesteif

### Zubereitung:

MyEy EyGelb, Zucker und Wasser in eine kleine Schüssel geben und mit Hilfe eines Schwingbesens vermengen.  
2/3 der Nussmilch in einem Topf erhitzen.  
Inzwischen mit einem Schwingbesen in das verbleibende Drittel der kalten Nussmilch die Maisstärke und das Mehl einrühren.  
Das Milch-Stärke-Gemisch in die aufgekochte Nussmilch (bei mittlerer Hitze) gießen und mit einem Handmixer verrühren.  
Bei mittlerer Hitze 1-2 min mit dem Handmixer weiter rühren, bis die Flüssigkeit zu einer Creme einzudicken beginnt.  
Nun die MyEy-Zucker-Mischung in die Creme gießen.  
Alles 1-2 min mit dem Handmixer weiter rühren.  
Den Topf vom Herd nehmen und das Vanille-Aroma in die Creme einrühren.  
Die Vanillecreme zugedeckt 1-2 h im Kühlschrank abkühlen lassen.  
Die gekühlte Pflanzensahne aufschlagen. Davon 1/5 in eine kleine Schüssel geben und zur Seite stellen.  
4/5 der aufgeschlagenen Pflanzensahne mit einem Handmixer unter die Vanillecreme rühren. Dabei stark und so lange rühren, bis die Vanillecreme gleichmäßig cremig geworden ist.  
In die kleinere Menge Pflanzensahne Sahnesteif und etwas Zucker einstreuen. Alles mit dem Handmixer vermengen. Die so gestärkte Pflanzensahne zur Dekoration verwenden.

# Schokobaisers vom Bodensee

Diese Schokobaisers versüßen jeden grauen Nachmittag



## SCHOKOBAISERS

### Zubereitung:

Schokobaisers mit Mandeln:

Backofen auf 150°C (130°C Umluft) vorheizen. 2 große Backbleche mit Backpapier auslegen. MyEy EyWeiß und das Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Küchenmixer vermischen. So lange schlagen (ca. 10 min), bis man einen Messerschnitt sehen kann. Den Puderzucker in etwa 4 Portionen mit dem Rührgerät untermixen, bis die EyWeißzuckermasse dicklich vom Löffel fällt und glänzt. Vorsichtig die Mandeln und den Kakao mit einem Küchenspachtel unterheben. Die Masse zügig mit Hilfe eines Teelöffels in kleinen, kreisförmigen Häubchen von etwa 2 cm Durchmesser auf das Backblech setzen. Beliebig mit Mandelblättchen oder Schokostreuseln dekorieren. 15-20 min ruhen lassen. 20 bis 25 min backen, bis die Schokobaisers gerade fest sind.

Schokobaisers mit Schokolade:

Backofen auf 150°C (130°C Umluft) vorheizen. 2 große Backbleche mit Backpapier auslegen. MyEy EyWeiß und das Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Küchenmixer vermischen. So lange schlagen (ca. 10 min), bis man einen Messerschnitt sehen kann. Den Puderzucker in etwa 4 Portionen mit dem Rührgerät untermixen, bis die EyWeißzuckermasse dicklich vom Löffel fällt und glänzt. Vorsichtig die Schokolade und den Kakao mit einem Küchenspachtel unterheben. Die Masse zügig mit Hilfe eines Teelöffels in kleinen, kreisförmigen Häubchen von etwa 2 cm Durchmesser auf das Backblech setzen. Beliebig mit Streuseln dekorieren. 35 bis 40 min backen, bis die Schokobaisers gerade fest sind.

### Zutaten:

#### Schokobaisers mit Mandeln:

20 g MyEy EyWeiß  
100 ml Wasser  
250 g Puderzucker  
200 g gemahlene Mandeln  
2 gestr. EL Kakaopulver

#### Schokobaisers mit

#### Schokolade:

20 g MyEy EyWeiß  
100 ml Wasser  
250 g Puderzucker  
100 g Zartbitter-Schokolade,  
gerieben  
4 gestr. EL Kakaopulver

# Mousse au Chocolat

Ein echtes Mousse braucht luftigen Eiweiß-Schaum - MyEy macht`s möglich



## Zutaten:

200 g Zartbitterschokolade  
150 g Feinkristallzucker  
100 ml Pflanzenmilch  
30 g MyEy EyWeiß  
150 g Wasser kalt  
10 g MyEy EyGelb  
50 g Wasser warm  
1 Prise Salz  
Schale einer halben Orange, gerieben

## Zubereitung:

Die Pflanzenmilch erhitzen, vom Herd nehmen und die Schokolade darin schmelzen. MyEy EyGelb mit 50g warmes Wasser verrühren und in die warme Schokoladen-Pflanzenmilchmischung einrühren, ebenfalls die geriebene Orangenschale.

MyEy EyWeiß mit 150g Wasser und einer Prise Salz in einem hohen, fettfreien Mixbecher aufschlagen, dabei den Mixbecher etwas schräg halten, damit mehr Luft in den Eyschnee eingeschlagen wird. Wenn der Eyschnee wie gewohnt fest ist, den Feinkristallzucker langsam einrieseln lassen und dabei immer auf höchster Stufe weiterschlagen, bis eine Baisermasse entstanden ist.

Nun einen kleinen Teil der Baisermasse unter die lippenwarme Schokoladenmasse rühren (angleichen), das Gemisch dann vorsichtig unter die Baisermasse mittels eines Schneebesens heben und dabei achten, dass die Luftigkeit erhalten bleibt. Das fertige Mousse in eine kleine Auflaufform füllen und am besten über Nacht kalt stellen.

Aus dem erstarrten Mousse mit einem in Wasser getauchten Esslöffel Nocken ausstechen und nach Belieben auf einen Spiegel aus Fruchtsauce setzen und mit frischen Früchten, Pflanzensahne und Schokoladenspänen dekorieren.

Tipp: Auch weißes Mousse und Nougat-Mousse ist sehr lecker.



Mögen alle Wesen glücklich sein

### Was ist Dein MyEy Lieblingsrezept?

Verrate es uns und mit etwas Glück bist Du bey unserer Rezeptserie „Ey like it vegan“ dabey und gewinnst ein Set von MyEy!

Zusendung: [info@myey.info](mailto:info@myey.info) Betreff: „Mein MyEy Lieblingsrezept“

# MyEy macht`s möglich!



BIO-Anteil mind. 75%

## Volley

Das volle Ey.  
Immer universell einsetzbar.  
Für Saucen, Cremen, Kuchen,  
Panaden uvm.



BIO-Anteil mind. 75 %

## EyWeiß

Voller Schaum und Elastizität.  
Wenn es richtig luftig sein soll.  
Schaummassen und Baiser,  
Windringerl, Schaumrollen,  
Engelsküsse uvm.



BIO-Anteil 100%

## EyGelb

Kräftig in der Farbe,  
kräftig im Geschmack.  
Für SpiegelEy oder wenn eine  
satte natürliche Farbe oder eine  
pikante Note ihr Gericht  
bereichern soll.



AUFschlagbar



VEGANzertifiziert



BIOzertifiziert



Das echte Pflanzen-Ei - Erhältlich im gut sortierten Fachhandel  
[www.MyEy.info](http://www.MyEy.info) / [info@MyEy.info](mailto:info@MyEy.info)