

# Neue **vegane** Dessert- Rezepte



**STUDIERENDENWERK  
HAMBURG**

*...damit Studieren gelingt!*

# Frische Früchte mit Zimt-Soja-Joghurt

## Zutaten für 4 Portionen:

600 g *frische Früchte der Saison*  
(Erdbeeren, Himbeeren,  
Weintrauben, Pflaumen, u.s.w.),  
ersatzweise geht auch  
gefrorener Beeren-Mix aus  
der Tiefkühltruhe

500 ml *Soja-Joghurt*

80 g *brauner Zucker*

*Saft einer halben Zitrone*

2 EL *Mandelsirup*

1 *Prise Zimt*

*Minzblätter zum Dekorieren*

## Zubereitung

Früchte je nach Sorte waschen, putzen und ggf. halbieren (TK-Früchte auf einem Sieb auftauen lassen).

Soja-Joghurt glattrühren, mit braunem Zucker, Zimt, Zitrone und Mandelsirup abschmecken. Soja-Joghurt und Früchte in ein Glas schichten und mit Minze dekorieren.

# Süßer Bulgur mit Früchten und Soja-Joghurt-Topping

## Zutaten für 4 Portionen:

120 g *Bulgur*

500 ml *Orangensaft*

100 ml *Kokosmilch*

100 g *Zucker*

1 *Prise Zimt*

1 *Prise Kardamon, gemahlen*

40 g *Rosinen*

40 g *Mandeln, gehackt*

1 *Apfel, geschält, entkernt*  
und gewürfelt

100 g *Weintrauben*

100 g *frische Früchte der Saison*

500 ml *Soja-Joghurt*

80 g *brauner Zucker*

*Saft einer Zitrone*

*Minzblätter zum Dekorieren*

## Zubereitung

Orangensaft und Kokosmilch mit Zucker, Kardamon und Zimt aufkochen. Bulgur einrühren und einmal aufkochen. Rosinen dazu geben und kurz aufkochen. Bulgur ausquellen lassen und kalt stellen.

Weintrauben halbieren, Früchte putzen und ggf. vierteln, mit den Apfelwürfeln in den Bulgur geben und vermengen, ggf. mit Orangensaft verdünnen oder mit Zucker nachsüßen und in Gläser füllen. Soja-Joghurt glattrühren und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken, Bulgur mit dem Topping nappieren und mit Minze dekorieren.