

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Möchtest du öfter oder vielleicht auch ganz auf Kuhmilch verzichten und dafür pflanzliche Alternativen in deinen Speiseplan integrieren? Dann bekommst du hier eine bunte Mischung köstlicher Rezepte mit an die Hand. Ob Kuchen, Frühstück, Shakes oder Herzhaftes - diese kreativen Ideen unserer lieben Foodblogger enthalten garantiert keine Kuhmilch.

Kuchen & Süßspeisen

Vegane Brownies mit pflanzlicher Quarkalternative & Früchten im Glas

Sandras Brownies sind der beste Beweis dafür, dass gesunde Desserts mindestens genauso lecker sind wie zuckerhaltige Nachspeisen. Hauptbestandteil ihrer Brownies sind Kidneybohnen und Bananen. Pflanzlicher

Quark und Joghurt sorgen dafür, dass der Nachtisch garantiert milchfrei bleibt. [Zum Rezept](#)



[Vegane Brownies mit pflanzlicher Quarkalternative & Früchten im Glas](#) © Sandra Cetin | Hase im Glück

Veganer Schokoladenkuchen mit karamellisierten Birnen

Dieser Upside-Down Kuchen sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch so! Ganz nebenbei ist die süße Sünde auch noch vegan und wird mit karamellisierten Birnen veredelt. Statt Milchprodukten versteckt sich ein veganer Schokoladenpudding im Kuchen, der Jessicas Backkreation schön saftig macht. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Vegane Schokoladenkuchen mit karamellisierten Birnen
© Jessica Benczewski | Berliner Küche

Vegane Nektarinen-Ingwer-Tarte

Tamara verabschiedet sich mit einer veganen Nektarinen-Ingwer-Tarte vom Sommer. Der Kuchen ist schnell gemacht und dank Apfelmus, Mandelmilch und Obst wunderbar saftig. [Zum Rezept](#)



Vegane Nektarinen-Ingwer-Tarte © Tamara Staab | Maras Wunderland

Kürbiswaffeln mit Cranberry-Kompott

Hannah begrüßt den Herbst mit leckeren Kürbiswaffeln, die dank ihrer Pumpkin Spice Gewürzmischung wunderbar nach der goldenen Jahreszeit schmecken. Für besonderen Geschmack sorgt fruchtiges Cranberry-Kompott und ein knuspriges Nuss-Topping. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Kürbiswaffeln mit Cranberry-Kompott © Hannah Frey | Projekt Gesund leben

No-Bake Schokoladenkuchen

Dieser Kuchen verspricht die volle Dröhnung Schokolade, Cashewnüsse und Erdnussbutter. Damit ist die Leckerei zwar ganz schön kalorienhaltig, aber dennoch gesund, denn Mehl und Zucker sucht man in Sabrinas Rezept vergebens. Gönn dir ein Stückchen und heb ab in den Schoko-Himmel. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

No-Bake Schokoladenkuchen © Sabrina Dietz | Purple Avocado

Haselnusscrème mit Knusperstreuseln

Dieses gesunde Dessert ist ein wahres Löffelerlebnis und einfach perfekt, wenn du einen Seelentröster an verregneten Tagen brauchst. Die Crème aus Haselnüssen und Kokosmilch wird von einer knusprigen Haselnuss-Streuselschicht getoppt. [Zum Rezept](#)



Hasenussscreme mit Knusperstreuseln © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Kokosmilchreis

Gehört Milchreis auch zu den Gerichten deiner Kindheit? Statt Kuhmilch hat Catrin Kokosmilch verwendet, wodurch der Milchreis eine exotische Note erhält. Du kannst den Milchreis auch prima in kleinen Gläschen mit Beeren anrichten und als Frühstück oder Nascherei zwischendurch genießen. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Kokosmilchreis © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Hirse-Milchreis mit heißen Kirschen

Schon wieder gibt es Milchreis - aber diesmal in einer ganz besonderen Variante. Denise hat Hirse in Hirsemilch gekocht und damit eine unglaublich leckere und vegane Abwandlung des Lieblings-Kindheits-Essens geschaffen. Dazu gesellen sich Kirschen, Zimt und Vanille. [Zum Rezept](#)



Hirse-Milchreis mit heißen Kirschen © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Frühstücksliebe

Exotische Overnight Oats

Wie du gut gestärkt in den Tag startest? Mit leckeren Overnight Oats, die dank Ananas, Melone, Physalis und Kokos einen wunderbar exotischen Touch erhalten. Das Frühstück ist schnell gemacht und lässt dich Löffel für Löffel in die Karibik schweben. [Zum Rezept](#)



Exotische Overnight Oats © Foodistas

Bananenbrot mit Mandelmilch

Bananenbrot ist mittlerweile zum echten Frühstückrenner geworden. Ob mit Schokolade oder Nüssen - das süße Brot ist vielfältig und wandelbar. Vera isst es am liebsten mit Chiasamen und Mandelmilch. Dadurch ist es saftig-süß und einfach lecker! Probier's selbst aus! [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Bananenbrot mit Mandelmilch © Vera Wohlleben | Nicest Things

Frühstücksflocken mit Himbeeren, Kokos und Rosenwasser

Es muss mal wieder schnell gehen? Dann hat Kaja die Lösung für dich! Ihre Frühstücksflocken mit selbstgemachter Kokosmilch stehen in Windeseile auf deinem Frühstückstisch. Darauf gesellen sich Himbeeren, Rosenwasser, Honig oder Ahornsirup. [Zum Rezept](#)



Frühstücksflocken mit Himbeeren, Kokos und Rosenwasser © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Porridge mit selbstgemachtem Zwetschkenröster und Pflanzenmilch

Es wird spürbar kälter und der Herbst hält langsam aber sicher Einzug. Das strahlt auch Verenas Porridge aus. Er wärmt nicht nur von innen, sondern macht auch lange satt. Gemeinsam mit süßen Zwetschgen ist jeder Löffel ein Träumchen. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Porridge mit selbst gemachtem Zwetschkenröster und Pflanzenmilch © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

Goldene Milch-Porridge mit gebratener Kokosbanane

Dieses köstliche Porridge hilft dir, den Jahreszeitenwechsel fit und gesund zu meistern. Das warme Wohlfühlgericht ist gut für dein Immunsystem, kräftigt und unterstützt gleichzeitig das Wohlbefinden. [Zum Rezept](#)



Goldene Milch-Porridge mit gebratener Kokosbanane © Lea Green | Veggies

Buchweizen-Pfannkuchen mit Mandelmilch

Landen Pfannkuchen bei dir auch regelmäßig auf dem Frühstückstisch? Ela macht ihr Lieblingsfrühstück am liebsten in der veganen Variante: Dann kommt Buchweizenmehl statt normalem Weizenmehl und Mandelmus statt Eiern in den Teig. Noch ein paar Erdbeeren on top und fertig ist die Leckerei. [Zum Rezept](#)



Buchweizen-Pfannkuchen mit Mandelmilch © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Herzhaftes

Kichererbsenpfannkuchen mit Champignons und Koriander-Joghurt

Tinas Kichererbsenpfannkuchen lassen dich von einer Reise nach Indien träumen. Gefüllt werden die herzhaften Fladen mit einer Champignon-Zwiebel-Füllung. Dazu gibt's einen frischen Korianderjoghurt. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Kichererbsenpfannkuchen mit Champignons und Koriander-Joghurt © Tina Kollmann | Food & Co

Vegane Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Cashewsahne

Wie Kartoffelstampf ohne Sahne auskommt? Das hat sich auch Tine gefragt und kurzerhand eine Sahne aus eingeweichten Cashewkernen und Wasser hergestellt. Sie schmeckt kaum nussig und passt einfach großartig zu Kartoffelstampf! [Zum Rezept](#)



Vegane Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Cashewsahne © Christine Garcia Urbina | trickytine

Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Mandeln

Ein wärmendes Süppchen schmeckt doch gerade im Herbst besonders gut. Verfeinert mit Kokosmilch, Ingwer und Mandeln lässt Anikas Möhrensuppe das Herz jedes Suppenkaspers höherschlagen. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Mandeln © Anika Launert | Nikes Herz tanzt



Chai-Smoothie © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Smoothies, Shakes & Co.

Chai-Smoothie

Danielas Geheimwaffe gegen das lästige Nachmittagstief? Ein leckerer Chai-Smoothie, der deine Laune mit seinen Gewürzen und seiner Cremigkeit im Nu wieder anhebt. Ob warm oder kalt - mit dem leckeren Drink schlüpfst du dich glücklich! [Zum Rezept](#)

Kokosmilch selber machen

Die Auswahl an veganen Milchalternativen wird zwar immer größer, der Preis pro Packung schlägt allerdings auch ganz schön auf den Geldbeutel. Das hat sich auch Joana gedacht und ihre Pflanzenmilch selbst gezaubert. Hier verrät sie uns ihr Rezept für selbstgemachte Kokosmilch, die eine wunderbare Grundlage für weitere Rezepte ist. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Kokosmilch selber machen © Joana Sonnhoff | Foodreich

Himbeer-Frozen Joghurt Shake

Dieser Frozen Joghurt Shake ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch geschmacklich ein Hit. Die Hauptzutaten sind weiße, vegane Schokolade, Himbeeren und Lupinen Joghurt. Also los, schnapp dir einen Strohhalm und schlüpf dich glücklich. [Zum Rezept](#)



Himbeer-Frozen Joghurt Shake © Stephanie Just | Meine Küchenschlacht

Matcha-Mandel-Latte

Lust auf einen grünen Muntermacher? Alles, was du dafür brauchst sind Mandelmilch, Matcha-Tee und Honig. Sabrina verrät uns ihr Rezept für den neuen Food-Trend. [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Matcha-Mandel-Latte © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Grüner Smoothie mit Spinat, Datteln und Mandelmilch

Wie wäre es morgens mit einem farbenfrohen Smoothie? Anne hat einen grünen Smoothie gezaubert, mit dem sie ihre Phobie gegenüber den Trendgetränken erfolgreich bekämpft hat. Neben Spinat wandern auch Bananen, Datteln und Mandelmilch in den Mixer. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie mit Spinat, Datteln und Mandelmilch © Anne Klein | Frisch verliebt

Heiße Ingwer-Honig-Milch mit Kurkuma und Zitrone

Ein verregneter grauer Tag, der hustende Kollege neben dir oder die Nachwehen einer durchgefeierten Nacht. Kurkuma, Ingwer und Zitrone peppen die Mandelmilch mit Honig auf und bringen dich garantiert wieder in Schwung! [Zum Rezept](#)

23 kreative Rezepte mit pflanzlichen Milchalternativen



Heiße Ingwer-Honig-Milch mit Kurkuma und Zitrone