



# Lokale Agenda 21 Falkensee AG Umwelt

## Rezepte

Förderverein  
Lokale Agenda 21 Falkensee e.V.

Am Gutspark 4  
14612 Falkensee  
Tel. 0 33 22 - 4 23 68 17  
Fax 0 33 22 - 4 33 68 18

[www.agenda21-falkensee.de](http://www.agenda21-falkensee.de)  
[umwelt@agenda21-falkensee.de](mailto:umwelt@agenda21-falkensee.de)

---

## Vegane Eierkuchen gefüllt mit Pesto, Babyspinat, grünem Spargel und Pinienkernen *(für 3 Personen oder als Fingerfood für eine große Platte)*

- 375 g Mehl
- 375 ml Mandelmilch (alternativ anderer Pflanzendrink)
- 375 ml Mineralwasser mit Sprudel
- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanillezucker

Alles mit dem Rührgerät verrühren, kurz ruhen lassen und Eierkuchen braten.

### **Füllung**

- 1 Glas veganes Basilikumpesto
- 5 EI Sojasahne (alternativ jede Pflanzensahne oder Reiscuisine)
- 3 EL Hefeflocken
- 15 Stangengrüner Spargel
- 100 g Babyspinat
- Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver

Pesto mit Sojasahne und Hefeflocken mischen, mit den Gewürzen abschmecken, Spargel 5 min. kochen. Die Eierkuchen nun mit einem Streifen der Pestomischung in der Mitte, Babyspinat und grünem Spargel füllen, schön eng aufrollen, ruhen lassen und bei Anrichten als Fingerfood in 2 cm breite Röllchen schneiden, Zahnstocher rein und fertig