



**Copyright © 2025 Timo Arndt
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

**Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.**

**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	08
WAS IST DIE VEGANE ERNÄHRUNG?.....	09
GESUNDHEITLICHE VORTEILE.....	10
PROTEINE VERSTEHEN UND IHRE BEDEUTUNG.....	11
DIE BESTEN PFLANZLICHEN PROTEINQUELLEN.....	12
ZUBEREITUNG PROTEINREICHER VEGANER MAHLZEITEN.....	15
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE.....	16
FRAGEN & ANTWORTEN.....	17



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

MOKKA-SCHICHTPUDDING.....	20
FRUCHTIGES QUINOA-PORRIDGE.....	20
TOFU-FRÜHSTÜCKS-MUFFINS.....	21
PFANNKUCHEN MIT BEERENSIRUP.....	22
KETO-FRÜHSTÜCKSPUDDING.....	23
KAFFEE-SHAKE.....	23
PROTEIN-WAFFELN.....	24
FRISCHKÄSE-MUFFINS.....	24
BLAUBEER-MUFFINS.....	25
BROTPUDDING.....	25
MANDEL-PROTEIN-FRÜHSTÜCKSBÄLLCHEN.....	26
MANGO-MANDEL-SMOOTHIE-BOWL.....	26
PFANNKUCHEN MIT FRISCHKÄSEBELAG.....	27



KOKOSNUSS-PORRIDGE.....	27
ERDNUSSBUTTER-BANANEN-SANDWICH.....	28
ZARTBITTERSCHOKOLADEN-SHAKE.....	29
KETO-CREPES.....	29
PROTEINREICHER TASSENKUCHEN.....	30
TEMPEH-SANDWICH.....	30
GEWÜRZTE KÜRBIS-WAFFELN.....	31
ERDNUSSBUTTER-PFANNKUCHEN.....	31
COUSCOUS-KAISERSCHMARN.....	32
APFEL-PILZ-TOAST.....	32



KAPITEL 2 - SUPPEN

SPINAT-PILZ-SUPPE.....	34
BROKKOLI-PASTINAKEN-SUPPE.....	34
KAROTTEN- UND ROTE LINSENSUPPE.....	35
ROTE LINSENSUPPE MIT SAFRAN.....	36
BROKKOLI-ZITRONEN-SUPPE.....	37
BROKKOLI-ERBSEN-SUPPE.....	37
VEGANE BLUMENKOHLSUPPE.....	38

KAPITEL 3 - HAUPTGEBÄCKE

MEXIKANISCHER BOHNENEINTOPF.....	40
VEGANES CHILI.....	41
VEGANES ADOBO.....	42
VEGANES RAMEN.....	43
PUY-LINSEN MIT GERÄUCHERTEM TOFU.....	44
ROTE LINSEN-PASTA MIT PAPRIKA-SAUCE.....	44
SPAGHETTIKÜRBIS UND KICHERERBSEN-BOLOGNESE.....	45
BABY-SPINAT-MINI-QUICHES.....	46



KÄSIGER QUINOA-AUFLAUF.....	47
BROKKOLI-QUICHE.....	47
KÄSIGER SOMMERKÜRBIS-QUINOA-AUFLAUF.....	48
PAD THAI.....	48
BLUMENKOHL-PILZ-RISOTTO.....	49
FLORENTINER-PIZZA.....	50
VEGETARISCHE LINSEN-BOLOGNESE.....	51
KARIBISCHE SCHWARZE BOHNENCURRY.....	52
TOFU-STIR FRY.....	53
GIGANTES PLAKI (GRIECHISCHE GEBACKENE BOHNEN).....	54
TOFU-TACOS.....	55
KIMCHI-JJIGAE MIT TOFU.....	56
GEFÜLLTE ZUCCHINI.....	57
LINSEN-FLEISCHBÄLLCHEN.....	58
AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF.....	59
BLACK BEAN BURGER.....	60
SPANAKOPITA (GRIECHISCHE SPINATPASTETE).....	61



KAPITEL 4 - SALATE

GURKEN-WALNUSSE-SALAT.....	63
ZUCCHINI-SALAT.....	63
PROTEINREICHER TEMPEH-SALAT.....	64
AVOCADO-ZITRUS-SALAT MIT FETA.....	64
KICHERERBSEN-SPINAT-SALAT.....	65
TÜRKISCHER LINSENSALAT.....	65
LINSEN-TABBOULEH-SALAT.....	66
SÜSSKARTOFFEL-ROTE BEETE-SALAT.....	67

KAPITEL 5 - SNACKS

KETO MINI ZUCCHINI-PIZZEN.....	69
EINFACHE KOHLENHYDRATARME KEKSE.....	69
AROMATISCH GERÖSTETE KÜRBISKERNE.....	70
PROTEINREICHE QUINOA-HÄPPCHEN.....	70
EINFACHE CAPRESE-SPIESSE.....	71
GEGRILLTER TOFU MIT SESAMKÖRNERN.....	71
MANDEL-KÄSEKUCHEN-HÄPPCHEN.....	72
MANDELMEHL-CRACKER.....	72
BANANEN-NUSS-KEKSE.....	73
MÜSLIRIEGEL MIT PREISELBEEREN UND MANDELN.....	73
GEWÜRZTE PITTA-CHIPS UND KICHERERBSEN.....	74
KNUSPRIGE KICHERERBSEN.....	75
PROTEINREICHE MUFFINS.....	75
KICHERERBSEN-DATTEL-CASHEW-HÄPPCHEN.....	76
CHILI-LIMETTEN-GERÖSTETE PEPITAS.....	77
KETO-KÄSE-CHIPS.....	77
TORTILLA CHIPS.....	78
PROTEINRIEGEL.....	79
ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-PROTEINRIEGEL.....	80
ZITRONEN-PETERSILIE-BUTTERBOHNEN.....	81
AVOCADO-CHIPS.....	81
KÄSIGES BLUMENKOHLBROT.....	82
PROTEIN-KEKSE.....	82





KAPITEL 6 - DESSERTS

KÄSE-KÜRBIS-MUFFINS.....	84
BROMBEER-ZUCCHINI-CRUMBLE.....	85
SCHOKOLADEN-MANDEL-AVOCADO-PUDDING...	86
MILCHSHAKE MIT WALNÜSSEN UND MANDELBUTTER.....	86
PROTEIN-TASSENKUCHEN.....	87
HIGH PROTEIN EISCREME.....	88
PROTEIN-BROWNIES.....	89
KAROTTENKUCHEN.....	90
AVOCADO-BROWNIES.....	91
CHIA-PUDDING MIT ERDBEEREN.....	91
SPEKULATIUS UND MACADAMIA-BISCOTTI.....	92
LOW CARB KOKOSNUSS-KEKSE.....	93
MOKKA-MOUSSE.....	94
BLACKOUT BROWNIES.....	95

KAPITEL 7 - SMOOTHIES

ERDNUSSBUTTER-SMOOTHIE.....	97
BROMBEER-FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIE.....	97
BLAUBEEREN-SMOOTHIE.....	98
GRÜNER-SMOOTHIE.....	98
KETO-SCHOKOLADEN-SMOOTHIE.....	99
BANANEN-SMOOTHIE.....	99
KETO-AVOCADO-SMOOTHIE.....	100
SAHNIGER ZITRONEN-SMOOTHIE.....	100
ERDBEER-SPINAT-SMOOTHIE.....	101
LIMETTEN-SMOOTHIE.....	101





KAPITEL 8 - BONUS: SAUCEN & MEHR

KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE.....	103
EINFACHE GRIECHISCHE VINAIGRETTE.....	103
SRIRACHA-MAYO.....	104
KNOBLAUCH-AIOLI.....	104
MISO-INGWER-DRESSING.....	105
KNOBLAUCH-ROSMARIN-OLIVENÖL.....	105
KRÄUTERVINAIGRETTE.....	106
INGWER-LIMETTEN-DRESSING.....	106
EINFACHE BBQ-SAUCE.....	107
AHORNSIRUP-SENF-DRESSING & MARINADE.....	107
PIMENT-KÄSE-DIP.....	108
SCHNELLER HUMMUS.....	108
CREMIGER FRÜHLINGSZWIEBEL-DIP.....	109
KÄSIGER BLUMENKOHL-ZWIEBEL-DIP.....	109
KÄSIGE KNOBLAUCH-ALFREDO-SAUCE.....	110
KETO-GUACAMOLE.....	110
SCHOKOLADEN-ERDNUSSBUTTER-HUMMUS.....	111

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	113
KLEINE ERINNERUNG.....	114



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **veganen High Protein-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.



Eine vegane Ernährung kann wichtige gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Eine Ernährung, die hauptsächlich auf Pflanzen basiert, wird mit niedrigeren Cholesterinwerten und einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Pflanzliche Lebensmittel enthalten auch Verbindungen mit krebshemmenden Eigenschaften. Manche Menschen stellen fest, dass der Ersatz von Fleisch, Milchprodukten und Eiern durch ballaststoffreiche vegane Lebensmittel ihnen auch beim Abnehmen hilft.

Schon der Verzehr einer Vielzahl vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel zusammen mit gesunden Fetten kann das Risiko chronischer Krankheiten verringern. Die Deckung des Nährstoffbedarfs bei einer veganen Ernährung erfordert jedoch ein wenig mehr Aufmerksamkeit. Jeder, der sich überwiegend oder vollständig vegan ernährt, sollte die Grundlagen der veganen Ernährung kennen. Dieses Buch hebt die wichtigsten Nährstoffe hervor, die es zu beachten gilt.

Die im Buch aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Was ist die vegane Ernährung?



Eine vegane Ernährung ist ein pflanzlicher Ernährungsplan, der alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und sogar Honig ausschließt (da er von Bienen hergestellt wird, gilt er als tierisches Produkt). Ihr Cousin, der Vegetarier, ist etwas weiter gefasst und schließt Fleisch und Fisch aus, beinhaltet aber Milchprodukte und Eier. Obwohl die vegane Ernährung viele gesundheitliche Vorteile hat, bedeutet die Bezeichnung "vegan" nicht unbedingt, dass es sich um eine gesunde Wahl handelt.

Eine im Journal of Nutrition veröffentlichte Studie aus dem Jahr 2021 legt beispielsweise nahe, dass der Verzicht auf tierische Lebensmittel mit einem höheren Verzehr von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln – Fleisch- und Milchersatzprodukten aus veganen und vegetarischen Quellen – einhergeht. Um die Vorteile dieser Ernährungsweise zu nutzen, sollten Sie sich auf nährstoffreiche Vollwertkost konzentrieren – denken Sie an Bohnen, Linsen, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und natürlich viel Obst und Gemüse.

Manche mögen sich Sorgen machen, ob sie genug Eiweiß bekommen, wenn sie kein Fleisch oder andere tierische Produkte essen, aber es ist möglich, mit einer veganen Ernährung viel Eiweiß zu bekommen. Versuchen Sie, eiweißhaltige Lebensmittel wie Erdnussbutter, Bohnen, Linsen, Tofu, Seitan und Nüsse in die meisten Ihrer Mahlzeiten einzubauen, um zwischendurch satt zu werden. Wenn der Versuch, sich vegan zu ernähren, einschüchternd wirkt, sollten Sie eine flexible Ernährung in Erwägung ziehen, indem Sie zunächst einige fleischlose Tage in der Woche einplanen und von dort aus weitermachen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Es gibt verschiedene Arten der veganen Ernährung. Zu den häufigsten gehören:

- **Vegane Vollwerternährung:** Diese Ernährungsweise basiert auf einer großen Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.
- **Vegane Rohkost-Diät:** Diese Diät basiert auf rohen Früchten, Gemüse, Nüssen, Samen oder pflanzlichen Lebensmitteln, die bei Temperaturen unter 48°C gekocht werden.
- **80/10/10-Diät:** Die 80/10/10-Diät ist eine vegane Rohkostdiät, die fettreiche Pflanzen wie Nüsse und Avocados einschränkt und sich stattdessen hauptsächlich auf rohes Obst und Blattgemüse stützt. Sie wird auch als fettarme, rohköstliche vegane Ernährung oder „Fruitarian diet“ bezeichnet.
- **Stärkehaltige Lösung:** Dies ist eine fettarme, kohlenhydratreiche vegane Diät, die der 80/10/10-Diät ähnelt, aber den Schwerpunkt auf gekochte Stärke wie Kartoffeln, Reis und Mais anstelle von Obst legt.
- **Rohkost bis 4:** Diese fettarme vegane Diät ist von der 80/10/10-Diät und der Stärkelösung inspiriert. Rohkost wird bis 16 Uhr verzehrt, mit der Möglichkeit, zum Abendessen eine gekochte pflanzliche Mahlzeit zu sich zu nehmen.
- **Thrive-Diät:** Bei der Thrive-Diät handelt es sich um eine vegane Rohkostdiät. Die Anhänger essen pflanzliche Vollwertkost, die roh oder nur minimal bei niedrigen Temperaturen gekocht wird.
- **Vegane Junkfood-Diät:** Dies ist eine vegane Diät mit einem Mangel an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, die sich stark auf Fleisch- und Käseimitate, Pommes frites, vegane Desserts und andere stark verarbeitete vegane Lebensmittel stützt.



Proteine verstehen und ihre Bedeutung

Proteine gehören neben Fetten und Kohlenhydraten zu den drei Makronährstoffen, die für die menschliche Gesundheit unerlässlich sind. Sie erfüllen im Körper mehrere Funktionen, darunter:

Bausteine des Lebens: Proteine bestehen aus Aminosäuren, die eine entscheidende Rolle für die Zellstruktur und -funktion spielen.

Muskelregeneration und -wachstum: Proteine sind für die Regeneration und den Aufbau von Muskeln notwendig, insbesondere für Menschen, die einen aktiven Lebensstil führen.

Die empfohlene Tageszufuhr (RDA) für Proteine variiert je nach Alter, Aktivitätsniveau und individuellen Gesundheitszielen, aber als allgemeine Richtlinie gilt etwa 46 Gramm pro Tag für Frauen und 56 Gramm für Männer. Für Vegetarier ist es durchaus möglich, diesen Bedarf zu decken.



Die besten pflanzlichen Proteinquellen

Hier finden Sie eine detaillierte Übersicht über einige der besten proteinreichen Lebensmittel, die Vegetarier in ihre Mahlzeiten integrieren können.

Hülsenfrüchte und Bohnen

Hülsenfrüchte und Bohnen sind reich an Proteinen und eignen sich hervorragend für Vegetarier.

Linsen:

Linsen sind nicht nur reich an Protein, sondern auch reich an Ballaststoffen, Eisen und verschiedenen Vitaminen. Sie können in Suppen, Eintöpfen und Salaten verwendet werden.

Kichererbsen:

Kichererbsen sind vielseitig einsetzbar – verwenden Sie sie in Salaten, Hummus oder geröstet als Snack.

Schwarze Bohnen:

Schwarze Bohnen sind sehr nahrhaft und können zu Tacos, Salaten oder zu einem leckeren schwarzen Bohnenburger verarbeitet werden.

Quinoa und Vollkornprodukte

Quinoa ist eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, das ein vollständiges Protein ist und alle neun essentiellen Aminosäuren enthält.

Quinoa:

Ein fantastisches Getreide. Es eignet sich ideal als Grundlage für verschiedene Gerichte oder als Beilage.

Farro und Gerste:

Diese Getreidesorten eignen sich hervorragend als Ergänzung zu Salaten oder als herzhafte Beilage.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen enthalten viel Protein und gesunde Fette, sollten jedoch aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts in Maßen verzehrt werden.

Chia-Samen:

Chia-Samen sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Sie können Smoothies oder Haferflocken beigemischt oder zur Zubereitung von Pudding verwendet werden.

Mandeln:

Mandeln können sie als Snack essen oder für zusätzlichen Biss über Salate und Joghurt streuen.





Pflanzliche Proteinprodukte

Mit der steigenden Nachfrage nach vegetarischen Optionen wächst auch die Vielfalt an pflanzlichen Proteinprodukten.

Tofu:

Er ist unglaublich vielseitig und kann in Pfannengerichten, Salaten und Smoothies verwendet werden.

Tempeh:

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt. Es hat eine festere Konsistenz als Tofu und eignet sich hervorragend für Sandwiches und Salate.

ZUBEREITUNG PROTEINREICHER VEGANER MAHLZEITEN

Da es eine Vielzahl von Proteinquellen gibt, ist es wichtig zu wissen, wie man diese Zutaten zu ausgewogenen Mahlzeiten kombiniert.

Zubereitung ausgewogener Gerichte

Kombinieren Sie:

Hülsenfrüchte mit Vollkornprodukten, um ein vollständiges Protein zu erhalten. Kombinieren Sie beispielsweise Linsen mit braunem Reis oder Quinoa.

Snacken Sie clever:

- Wählen Sie proteinreiche Snacks wie veganem Joghurt mit Chiasamen oder eine Handvoll Mandeln.
- Integrieren Sie Protein in jede Mahlzeit:
- Fügen Sie Bohnen oder Nüsse zu Salaten hinzu und verwenden Sie Tofu oder Tempeh in Pfannengerichten, um sicherzustellen, dass jede Mahlzeit reich an Protein ist.



Die gesundheitlichen Vorteile

Eine proteinreiche vegane Ernährung bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter:

Gewichtsmanagement

Proteinreiche Mahlzeiten können das Sättigungsgefühl fördern, sodass Sie sich länger satt fühlen, was möglicherweise zum Gewichtsmanagement beiträgt.

Muskelerhalt

Eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt den Muskelerhalt und die Regeneration, was besonders für Menschen wichtig ist, die regelmäßig Sport treiben.

Herzgesundheit

Pflanzliche Proteine, wie Hülsenfrüchte und Nüsse, sind oft reich an gesunden Fetten und Ballaststoffen, die zur Herzgesundheit beitragen, indem sie den Cholesterinspiegel verbessern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Verbesserte Verdauungsgesundheit

Viele proteinreiche vegetarische Lebensmittel, insbesondere Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, sind auch reich an Ballaststoffen, die die Verdauungsgesundheit und Regelmäßigkeit fördern.

FRAGEN & ANTWORTEN

Was sind proteinreiche Lebensmittel für Veganer?

Proteinreiche Lebensmittel für Veganer sind solche, die eine erhebliche Menge an Protein liefern, ohne Fleisch oder Fisch zu enthalten. Zu den gängigen Quellen gehören Hülsenfrüchte, Bohnen, Linsen, Tofu, Tempeh, und Seitan. Nüsse und Samen sind ebenfalls ausgezeichnete Quellen, nicht nur wegen ihres Proteingehalts, sondern auch wegen ihrer gesunden Fette und anderen Nährstoffe.

Zusätzlich zu diesen Vollwertnahrungsmitteln gibt es auch proteinreiche Alternativen wie pflanzliche Proteinpulver, die Smoothies und Rezepten beigefügt werden können. Vollkornprodukte wie Quinoa, Farro und Buchweizen tragen ebenfalls zur Proteinaufnahme bei, da sie mehr Protein enthalten als die meisten anderen Getreidesorten. Bei richtiger Kombination können diese Lebensmittel Veganern helfen, ihren Proteinbedarf effektiv zu decken.





Wie kann ich mehr Protein in meine vegane Ernährung integrieren?

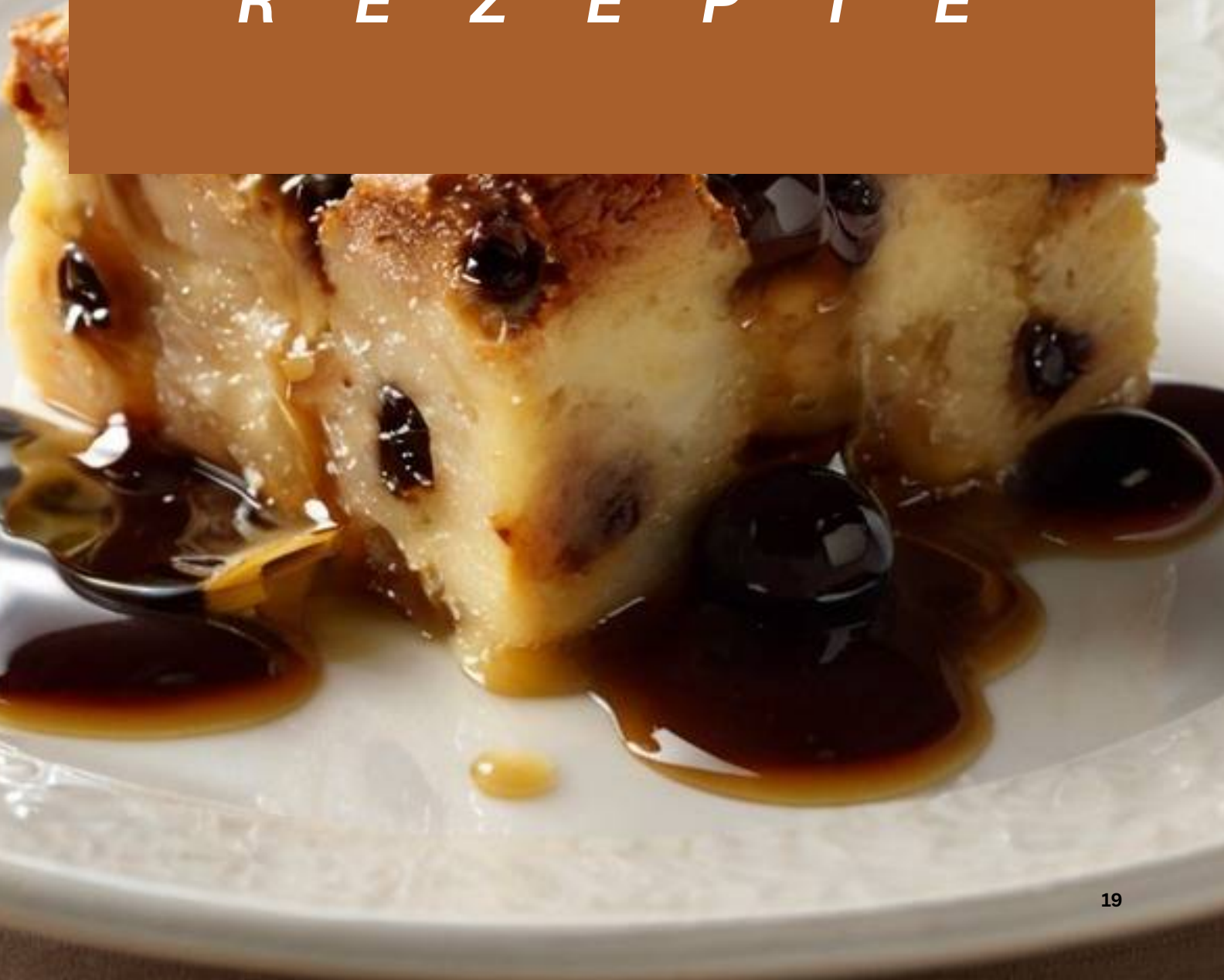
Sie können Ihre Proteinaufnahme verbessern, indem Sie eine Vielzahl von proteinreichen Lebensmitteln in Ihre Mahlzeiten integrieren. Beginnen Sie damit, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen zu Salaten, Suppen und Eintöpfen hinzuzufügen. Auch die Verwendung von Tofu und Tempeh in Pfannengerichten oder als proteinreicher Fleischersatz in verschiedenen Gerichten ist vorteilhaft.

Sind pflanzliche Proteine vollständige Proteine?

Nicht alle pflanzlichen Proteine gelten als vollständige Proteine. Ein vollständiges Protein enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Die meisten tierischen Proteine sind vollständig, aber viele pflanzliche Proteine, wie beispielsweise solche aus Hülsenfrüchten und Getreide, sind es nicht. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen – wie Bohnen und Reis oder Erdnussbutter auf Vollkornbrot – kann jedoch ein vollständiges Aminosäureprofil erreicht werden.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Mokka-Schichtpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

Kaffee-Schicht:

- Ca. 120 g Chiasamen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 240 ml gebrühter Kaffee
- 4 Esslöffel Erythritol

Kakao-Schicht:

- Ca. 55 g Chiasamen
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Erythritol
- 1 Esslöffel Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 344 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten abmessen und vorbereiten.
2. Für die Kaffeeschicht die Chiasamen in einen Mixer geben.
3. Mandelmilch, gebrühten Kaffee und Erythrit für die Kaffeeschicht hinzufügen.
4. Mixen, bis die Masse glatt ist. Gleichmäßig in Gläser füllen, während die Kakaoschicht gemixt wird.
5. Chiasamen, Mandelmilch, Erythrit und Kakaopulver mischen.
6. Gleichmäßig auf die Kaffeeschicht schichten.
7. Servieren und genießen.

Fruchtiges Quinoa-Porridge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 85 g Quinoa
- 1 EL Chiasamen
- 1,5 EL Leinsamen
- 1,5 EL Hanfsamen
- 2 TL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt (oder ½ Vanilleschote)
- 1 TL Zimt
- 350 ml Sojamilch
- 120 ml Wasser
- 1 Nektarine oder Pfirsich
- 60 g Himbeeren
- Ahornsirup (zum Servieren)

NÄHRWERTE: Kalorien: 418 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 51 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa, Leinsamen, Hanfsamen, EL Chiasamen, Zucker, eine Prise Salz, Vanilleextrakt, gemahlenen Zimt, Sojamilch und Wasser in einen mittelgroßen Topf geben.
2. Vermischen und bei mittlerer Hitze ca. 12–15 Minuten kochen, bis die Quinoa gar ist und eine breiige oder haferflockenartige Konsistenz hat. Wenn die Quinoa zu viel Flüssigkeit aufnimmt, zum Schluss etwas Wasser oder Milch hinzufügen.

Tofu-Frühstücks-Muffins



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

3

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto besser). Den Lauch in Scheiben schneiden, diese halbieren und die Zwiebel würfeln.
3. Lauch, Tofu, die 2 kleinen Zwiebeln, geriebenen Käse, Eier und Salz in einer Rührschüssel vermengen.
4. Die Muffinform mit Olivenöl einfetten. Die Mischung gleichmäßig in die Muffinform füllen.
5. 20 Minuten bei 200°C backen.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- 6 Eier (6 EL Leinsamen/Chiamehl + 18 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Stange Lauch
- 2 kleine Zwiebeln
- 160 g geräucherter Tofu
- 60 g veganer Cheddar-Käse (gerieben)
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 298 /
Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 11 g /
Protein: 22 g

Pfannkuchen mit Beerensirup



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

Die Pfannkuchen zubereiten:

1. In einer großen Schüssel Mandelmehl, Backpulver und Salz vermischen und mit einem Schneebesen verrühren, um eventuelle Klumpen aufzulösen.
2. 4 Esslöffel Olivenöl, Eier, Zitronenschale und -saft sowie Mandelextrakt hinzufügen und gut verrühren.
3. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und mit einem Löffel etwa 2 Esslöffel Teig für jeweils 4 Pfannkuchen zugeben.
4. 4 bis 5 Minuten backen, bis sich Blasen bilden, und umdrehen.
5. Auf der zweiten Seite weitere 2 bis 3 Minuten backen.
6. Den Vorgang mit dem restlichen 1 Esslöffel Olivenöl und Teig wiederholen.

Die Beerensoße zubereiten:

1. In einem kleinen Topf die gefrorenen Beeren, das Wasser und den Vanilleextrakt bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten lang erhitzen, bis sie sprudelnd sind, und mehr Wasser hinzufügen, wenn die Mischung zu dick ist.
2. Mit dem Rücken eines Löffels oder einer Gabel die Beeren zerdrücken und mit dem Schneebesen bis sie glatt sind.

ZUTATEN:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Schale und Saft von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Mandel- oder Vanilleextrakt

Für die Beerensoße:

- Ca. 160 g gefrorene gemischte Beeren
- 1 Esslöffel Wasser oder Zitronensaft, bei Bedarf auch mehr
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 381 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 8 g

Keto-Frühstückspudding



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Puddingzutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren Sie in Schüsseln mit den gewünschten Toppings.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 350 ml vollfette Kokosnussmilch
- 110 g gefrorene Himbeeren
- 60 ml MCT-Öl oder geschmolzenes Kokosnussöl
- 40 g Kollagenpeptide oder veganes Proteinpulver
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Erythrit, oder 4 Tropfen flüssiges Stevia

Zusätze (optional):

- Ungesüßte Kokosraspeln
- Geschälte Hanfsamen
- Frische Beeren nach Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 403 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 15 g

Kaffee-Shake



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis das Eis vollständig aufgelöst ist und der Shake eine glatte Konsistenz hat.
3. In ein Glas umfüllen.
4. Servieren.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml vollfette Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser
- 4 Eiswürfel
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, geschmacksneutrales MCT-Ölpulver oder Ghee
- 1½ Esslöffel Kakaopulver
- 1½ Teelöffel Erythrit, oder 2 Tropfen flüssiges Stevia
- ½ Teelöffel Instant-Kaffee-Granulat

NÄHRWERTE: Kalorien: 757 / Fett: 76 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 6 g

Notizen:

Protein-Waffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

Für die Waffeln:

- 4 Eier (4 EL Leinsamen/Chiamehl + 12 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 60 g natürliche Erdnussbutter
- Ca. 110 g Mascarpone-Käse
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Messlöffel veganes Molkenproteinpulver
- 2 Esslöffel vegane Butter, geschmolzen

Garnierung (optional):

- Zuckerfreier Ahornsirup
- Erdnussbutter
- Vegane Schlagsahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 409 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vor.
2. Alle Zutaten für die Waffeln in eine große Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Handrührgerät vermengen.
3. Öffnen Sie das Waffeleisen und fetten Sie die Ober- und Unterseite mit Kokosölspray ein.
4. Mit einem Messbecher einen Teil des Teigs in die Mitte des Waffeleisens gießen. Schließen Sie den Deckel und lassen Sie die Waffel 4 bis 4½ Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
5. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, so dass insgesamt 3 Waffeln entstehen.
6. Die Waffeln mit Ahornsirup, Erdnussbutter und/oder Schlagsahne servieren, falls gewünscht.

Frischkäse-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel vegane geschmolzene Butter, plus mehr für die Muffinform
- Ca. 95 g Mandelmehl
- ¾ Esslöffel Backpulver
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 55 g veganer Frischkäse, verrührt mit 2 Esslöffeln veganer Schlagsahne
- Eine Handvoll zerkleinerter veganer Käse nach Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 247 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 8 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Sechs Förmchen einer Muffinform mit Butter ausstreichen.
3. In einer kleinen Schüssel das Mandelmehl und das Backpulver vermischen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Ei-Ersatz, die Frischkäse-Sahne-Mischung, den geriebenen Käse und 4 Esslöffel der geschmolzenen Butter vermengen.
5. Die Mehlmischung in die Eimischung geben und mit einem Handrührgerät verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen. 12 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist, und servieren.

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 145 g fein gemahlenes blanchiertes Mandelmehl
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 55 g vegane Sahne
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g frische Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 193 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 176°C vor.
2. Ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen einfetten.
3. In einer kleinen Schüssel Mandelmehl, Erythrit, Backpulver und Salz verquirlen. In einer mittelgroßen Schüssel den Ei-Ersatz verquirlen, dann die Sahne und den Vanilleextrakt unterrühren.
4. Nach und nach die Mehlmischung unter Rühren hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Vorsichtig die Blaubeeren unterrühren.
5. Den Teig in die vorbereitete Muffinform geben und jede Vertiefung etwa zu drei Vierteln füllen.
6. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist und ein Zahnstocher oder Tester, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.
7. Lassen Sie die Muffins vollständig abkühlen, bevor Sie sie aus der Form nehmen.

Brotpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 180 ml Hafermilch
- 1 ¾ EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt
- 130 g Vollkornbrot (altbacken, aber Sie können auch frisches Brot verwenden)
- 5 EL Blaubeeren/Himbeeren
- 2 EL Mandeln (gehobelt)
- 4 EL veganer griechischer Joghurt (zum Servieren)

NÄHRWERTE: Kalorien: 414 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 51 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 250°C vorheizen.
2. Ei-Ersatz, Milch, Zucker, Vanilleextrakt und gemahlene Zimt in eine mittelgroße Schüssel geben. Gut vermischen.
3. Das in etwa 2,5 cm große Stücke gerissene Brot, die Blaubeeren/Himbeeren und die Samen oder Mandeln hinzufügen. Vermengen, bis alle Brotwürfel mit der Flüssigkeit bedeckt sind.
4. Eine kleine Backform mit Öl bestreichen oder leicht mit Ölspray einsprühen. Die Brotpuddingmischung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 10 Minuten backen. Dann auf die oberste Schiene stellen und backen, bis der Brotpudding goldbraun ist, etwa 3-5 Minuten.
5. Brotpudding servieren und mit griechischem Joghurt garnieren.

Mandel-Protein-Frühstücksbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 g Erbsenprotein
- Ca. 120 g Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 30 g ungesüßte Kokosnussraspeln
- Ca. 30 g Mandeln, zerkleinert
- Ca. 30 g Goldleinsamenmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, je nach Bedarf

NÄHRWERTE: Kalorien: 428 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, das Kokosöl hinzugeben.
2. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
3. Die Mischung zu kleinen, löffelgroßen Kugeln formen.
4. Auf Backpapier setzen.
5. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.
6. Servieren.

Mango-Mandel-Smoothie-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- Ca. 70 g gefrorene Mangostücke
- Ca. 120 g veganer griechischer Joghurt
- Ca. 35 g gefrorene Bananenscheiben
- Ca. 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 5 Esslöffel ungesalzene Mandeln, aufgeteilt
- 1/4 Teelöffel gemahlener Piment
- Ca. 30 g Himbeeren
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup

NÄHRWERTE: Kalorien: 457 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 46 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. Mango, Joghurt, Banane, Mandelmilch, 3 Esslöffel Mandeln und Piment in einem Mixer glatt pürieren.
2. Den Smoothie in eine Schüssel geben und mit Himbeeren, den restlichen 2 Esslöffeln Mandeln und Ahornsirup garnieren.
3. Servieren.

Notizen:

Pfannkuchen mit Frischkäsebelag



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Frischkäsebelag:

- Ca. 225 g veganer Frischkäse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Pesto
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Pfannkuchen:

- 5 Eier (5 EL Leinsamen/Chiamehl + 15 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 255 g veganer Hüttenkäse
- 1 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Salz zum Abschmecken
- 2 Esslöffel vegane Butter, zum Braten

NÄHRWERTE: Kalorien: 512 / Fett: 44 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 20 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Frischkäse, Pesto und die Hälfte des Olivenöls für den Belag verrühren. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, und beiseite stellen. Als Nächstes den Pfannkuchenteig zubereiten.
2. Geben Sie die Eier, den Hüttenkäse, das Flohsamenschalenpulver, den gehackten Knoblauch und das Salz in eine Schüssel. Verrühren, bis die Masse glatt ist, und dann etwa 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Den Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und kleine Kreise mit einem Durchmesser von ca. 5-8 cm formen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Frischkäse, der in Scheiben geschnittenen Zwiebel und dem restlichen Olivenöl belegen. Nach Belieben zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Kokosnuss-Porridge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/4 Teelöffel Flohsamenschalenpulver
- Salz nach Geschmack
- 2 Esslöffel vegane Butter
- 4 Esslöffel Kokosnusscreme
- Ca. 30 g Himbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 521 / Fett: 50 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den Ei-Ersatz, Kokosmehl, Flohsamenschalenpulver und Salz vermischen.
2. Butter und Kokosnusscreme auf dem Herd bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Nach und nach die Eimischung hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Den Kokosnussbrei mit frischen Himbeeren garnieren. Wenn Sie möchten, können Sie noch einen Schuss Kokos- oder Mandelmilch hinzufügen. Servieren.

Erdnussbutter-Bananen-Sandwich



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

1

ZUBEREITUNG:

1. Verteile die Erdnussbutter auf beiden Brotscheiben. 1 EL Erdnussbutter, 2 Scheiben Vollkornbrot
2. Die Banane in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden und auf nur EINE Scheibe Brot legen. 1 Banane
3. Mit Zimt bestreuen. ½ TL Zimt
4. Beide Scheiben aufeinanderlegen.
5. Öl in die Pfanne geben und beide Seiten 2–3 Minuten braten, bis sie schön braun und lecker sind – und fertig!

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Erdnussbutter
- ½ TL Zimt
- 1 EL Olivenöl (oder Kokosöl)

NÄHRWERTE: Kalorien: 442 / Fett: 20 g
/ Kohlenhydrate: 57 g / Protein: 15 g

Zartbitterschokoladen-Shake



ZUBEREITUNG:

1. In einem Hochleistungsmixer das Kakaopulver der Zartbitterschokolade, den Süßstoff und die geschälten Hanfsamen pulsieren, um die Schokolade zu zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren, bis sie glatt sind.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g vegane dunkle Schokolade
- 2 Esslöffel geschälte Hanfsamen
- 2 Esslöffel pulverisiertes Erythritol, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- Ca. 120 g Kokosnusscreme, gekühlt
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 120 ml Mandelmilch
- Salzflocken, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 349 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

Keto-Crepes



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pulsieren, bis sie glatt und gut vermischt sind. Ein paar Minuten ruhen lassen.
2. In einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze gerade so viel Kochspray aufsprühen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Sobald sie heiß ist, etwa 1-2 Esslöffel Teig hineingeben.
3. Schwenken Sie die Pfanne, um den Teig in einer dünnen Schicht zu verteilen. Den Crêpe backen, bis die Ränder leicht erhärtet sind und sich der Boden mit einem Spatel lösen lässt.
4. Wenden und auf der anderen Seite backen, bis er eine leicht goldbraune Farbe angenommen hat.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem gesamten Teig.
6. Füllen oder belegen Sie sie mit Ihren Lieblingsfüllungen.
7. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g veganer Frischkäse, erweicht
- 4 Eier (4 EL Leinsamen/Chiamehl +12 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 70 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Stevia-Erythrit-Mischung
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 297 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 13 g

Notizen:

Proteinreicher Tassenkuchen



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 2 EL Mehl (Type 405)
- 3 EL Bio-Raffinadezucker
- 2 EL veganes Proteinpulver
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- ½ TL Instant-Kaffeepulver
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 ml pflanzliche ungesüßte Milch (ich verwende Soja- oder Mandelmilch)
- 1 EL Öl (z.B. Traubenkernöl)
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 455 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 57 g / Protein: 28 g

ZUBEREITUNG:

1. Für den Kuchen einfach die trockenen Zutaten wie Proteinpulver, Mehl, Backpulver, Instant-Kaffeepulver, Kakaopulver und Zucker in einer Schüssel vermengen. Alle trockenen Zutaten mit einem Schneebesen oder einer Gabel vermengen, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
2. Dann die flüssigen Zutaten wie Öl und Mandelmilch zu den trockenen Zutaten geben und vermengen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
3. Eine mikrowellengeeignete Tasse (350 ml) einfetten. Den Teig in die eingefettete Kaffeetasse geben.
4. In der Mikrowelle bei hoher Stufe 75–90 Sekunden lang backen, bis der Teig durchgebacken ist. (Bei einer schwachen Mikrowelle kann die Backzeit etwas länger sein). Den Kuchen vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
5. Genießen Sie Ihren leckeren Schokoladen-Protein-Mug-Cake warm, mit Puderzucker bestäubt oder mit Ihren Lieblingszutaten.

Tempeh-Sandwich



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g Tempeh (in 8 Scheiben)
- 2 Rucola
- 100 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Essig (Balsamico, Malz oder Weinessig)
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Avocado
- ½ Zitrone (ausgepresst)
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 547 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 51 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Tempeh in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Nach ein paar Minuten Sojasauce, Essig und Ahornsirup hinzufügen. Umrühren und weitere 3-4 Minuten kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten hacken.
3. Das Fruchtfleisch der Avocado auslöffeln und zusammen mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles zusammen pürieren. Die Avocado auf die Hälfte der Brotscheiben streichen.
4. Die Rucola waschen und auf die Brotscheiben legen. Die gehackten getrockneten Tomaten hinzufügen.
5. Wenn der Tempeh fertig ist, auf die Rucola-Brotscheiben legen. Die Avocado-Brotscheiben darauflegen.

Gewürzte Kürbis-Waffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 50 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Leinsamenmehl
- 80 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- Ca. 60 g Kürbis in Dosen
- 1 ½ Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 3 Esslöffel Swerve-Süßstoff
- 7 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 296 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle feuchten Zutaten miteinander vermischen, dann die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten sieben.
2. Alles miteinander verrühren, bis ein leicht flüssiger Teig entstanden ist.
3. Das Waffeleisen erhitzen, mit Kokosöl einsprühen und den Teig in das Waffeleisen geben.
4. Backen, bis das Waffeleisen anzeigt, dass die Waffeln fertig sind, dann länger backen oder die Waffeln herausnehmen.
5. Anschneiden, mit Keto-Ahornsirup und Pekannüssen garnieren und servieren.

Erdnussbutter-Pfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel vegane Schlagsahne
- 4 Esslöffel Leinsamen
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel vegane Butter

NÄHRWERTE: Kalorien: 395 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel zusammen.
2. Die Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlere bis niedrige Hitze bringen. Sobald die Pfanne heiß ist, den Teig in der gewünschten Größe hineingeben.
3. Den Teig so lange backen, bis die Seiten hart sind und die Oberseite anfängt zu blubbern.
4. Wenden und weitere 1-2 Minuten backen.
5. Nach Belieben mit Butter bestreichen.

Couscous-Kaiserschmarn



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 45 g Couscous
- 80 ml Hafermilch
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 210 g veganer (griechischer) Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zucker
- Salz nach Geschmack
- 30 g Mehl (Type 405)
- 1 TL vegane Butter
- 80 g Beeren oder Obst nach Wahl
- Puderzucker (zum Servieren)

NÄHRWERTE: Kalorien: 376 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 50 g / Protein: 22 g

1. Geben Sie den Couscous und die Milch in eine mittelgroße Schüssel.
2. Geben Sie den Ei-Ersatz, den griechischen Joghurt, den Vanilleextrakt, den Zucker und das Salz in die Schüssel. Vermengen Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht. Fügen Sie dann das Mehl hinzu und vermengen Sie alles, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind und alles gut vermischt ist.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Sobald sie sehr heiß ist, den Kaiserschmarn-Teig hinzufügen und bei mittlerer bis geringer Hitze 13–15 Minuten mit geschlossenem Deckel braten. Nach der Hälfte der Zeit oder wenn die Oberfläche trocken wird, wenden.
4. Nach dem Backen die Stücke zerreißen und auf zwei Teller geben. Mit Puderzucker bestreuen und mit mehr griechischem Joghurt und Beeren oder Früchten nach Wahl servieren.

Apfel-Pilz-Toast



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1

ZUTATEN:

- 130 g Pilze (nach Belieben)
- 1 Apfel (vorzugsweise grün und sauer)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Nährhefe
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 2 Scheiben Vollkornbrot (oder Toast)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 409 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 62 g / Protein: 20 g

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Pilze grob hacken und in die Pfanne geben – etwas umrühren.
3. Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden und zu den Pilzen geben. Die Sonnenblumenkerne hinzufügen. Umrühren, bis die Pilze weich sind.
4. Knoblauch schneiden, hacken oder zerdrücken und zur Mischung geben. Maximal 1 Minute umrühren.
5. Sojasauce und Nährhefe hinzufügen, Hitze reduzieren, umrühren.
6. In der Zwischenzeit Toast zubereiten.
7. Hitze ausschalten, Petersilie und Pfeffer unterrühren.
8. Pilzmischung auf zwei Scheiben Toast geben.

SUPPEN

R E Z E P T E



Spinat-Pilz-Suppe



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 480 ml Gemüsebrühe
- Ca. 255 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- Ca. 110 g vegane Sahne, geteilt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 45 g veganer Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 337 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 11 g

1. Das Olivenöl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die gewürfelte gelbe Zwiebel hinzufügen, umrühren und 7-9 Minuten kochen lassen.
3. Die Champignons in den Topf geben. Rühren Sie diese mit der Zwiebel und dem Olivenöl etwa 4-5 Minuten lang an.
4. Die Gemüsebrühe und den aufgetauten Spinat hinzugeben. Die Flüssigkeit vom aufgetauten Spinat nicht mit in den Topf geben.
5. Die Suppe zum Kochen bringen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
6. Vom Herd nehmen und die Hälfte der Sahne einrühren. Die Suppe abkühlen lassen.
7. Die Suppe in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt ist.
8. Servieren Sie die Spinat-Pilz-Suppe mit der anderen Hälfte der Sahne und Parmesan.

Brokkoli-Pastinaken-Suppe



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 270 g gehackter Brokkoli (Stiele und Röschen)
- Ca. 130 g gewürfelte Pastinake (1 kleine)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 190 g rote Linsen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Ca. 960 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Kochen

NÄHRWERTE: Kalorien: 283 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 47 g / Protein: 15 g

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel glasig dünsten.
2. Knoblauch, Pastinaken und Brokkoli hinzufügen und einige Minuten anbraten. Dann Linsen, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, abdecken und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar sind. Bei Bedarf mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.
3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Herd ausschalten.
4. Die Suppe portionsweise in einem Mixer pürieren, bis sie ganz glatt ist. Bei Bedarf vorsichtig wieder erhitzen und servieren.

Karotten- und rote Linsensuppe



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Nehmen Sie einen Topf, stellen Sie ihn auf niedrige Hitze und geben Sie das Olivenöl hinein.
2. Karotten und Zwiebel schneiden, Knoblauch reiben.
3. In den Topf geben, ein bis zwei Minuten anbraten und anschließend die Linsen hinzufügen.
4. Etwas umrühren, bis die Linsen mit Öl bedeckt sind (dadurch öffnen sie ihre Poren und schmecken besser).
5. Gemüsebrühe hinzufügen.
6. Die Suppe 15–20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Zitronensaft hinzufügen.
9. Mit einem Stabmixer pürieren, falls vorhanden, aber keine Sorge, wenn Sie keinen haben.
10. Den Joghurt unterrühren.
11. Fertig (mit Brot essen, nach Belieben mit Kräutern und etwas mehr Joghurt oder Sauerrahm verfeinern).
12. Servieren.

ZUTATEN:

- 1 TL Olivenöl
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 180 ml veganer (griechischer) Joghurt
- 140 g rote Linsen, getrocknet

Optional:

- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (1 Zehe = ½ TL getrocknet)

NÄHRWERTE: Kalorien: 395 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 62 g / Protein: 27 g

Rote Linsensuppe mit Safran



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
8

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und 7 bis 10 Minuten lang kochen, bis sie weich werden. (Nicht bräunen.) Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Safran und Kurkuma unterrühren und 1 Minute lang kochen lassen.
2. Brühe, Wasser, Linsen, Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren, damit es weiter köchelt, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten lang kochen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
4. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Nach Belieben mit Joghurt und Minze garnieren.
6. Servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 mittelgroße Karotten, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel zerkleinerte Safranfäden
- ¼ Teelöffel gemahlene Kurkuma
- 960 ml Gemüsebrühe
- Ca. 360 ml Wasser, plus mehr nach Bedarf
- 450 g rote Linsen, verlesen und gewaschen
- Ca. 140 g Spinat, grob gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- Veganer Naturjoghurt und gehackte frische Minze zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 280 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 15 g

Brokkoli-Zitronen-Suppe



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Brokkoliröschen
- Ca. 720 ml Wasser
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 240 g vegane Schlagsahne
- Ca. 65 g veganer zerkleinerter Parmesankäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 371 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, bis der Brokkoli weich ist.
2. Ca. 240 ml der Kochflüssigkeit aus dem Topf aufheben und den Rest wegwerfen.
3. Die Hälfte des Brokkolis, die reservierte Kochflüssigkeit, ungesüßte Mandelmilch, Sahne sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.
4. Gut pürieren, bis alles glatt ist.
5. Die pürierten Zutaten zum restlichen Brokkoli im Topf geben und mit Parmesan und Zitronensaft verrühren. Weiter kochen, bis er durch ist.
6. Abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Brokkoli-Erbesen-Suppe



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

1-2

ZUTATEN:

- 130 g gefrorener Brokkoli
- 130 g gefrorene Erbsen
- 1 (30 g) gefrorener Spinat
- ½ Zucchini, gehackt
- 60 g Cashewnüsse
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Nährhefe (oder Parmesan)
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- zusätzliche Erbsen zum Garnieren (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 374 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 40 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer der Hefeflocken und dem Knoblauchpulver in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Mischung in einen Mixer geben, Nährhefe und Knoblauchpulver hinzufügen und glatt pürieren.
3. Die Suppe abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen (die Menge an Salz hängt davon ab, wie salzig die Gemüsebrühe ist).
4. Alternativ kann auch ein Stabmixer verwendet werden.
5. Wenn Sie die Suppe mit zusätzlichen Erbsen als Garnierung servieren möchten, diese in einem separaten Topf zubereiten und zur Suppe geben.

Vegane Blumenkohlsuppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. 1 Esslöffel Öl in einem Schmortopf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Blumenkohl hinzufügen und ca. 4 Minuten lang anbraten, bis er stellenweise goldbraun wird.
2. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und etwas Öl hinzufügen, wenn die Pfanne trocken ist. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 30 Sekunden lang anbraten. Kurkuma, Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprika hinzufügen und 30 Sekunden lang rösten, bis es sehr aromatisch duftet.
3. Karotten, Kokosmilch und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen, dabei die gebräunten Stücke vom Boden des Topfes abkratzen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 6-8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gerade weich ist.
4. In der Zwischenzeit die Pinienkerne rösten: Eine Pfanne mit schwerem Boden mit ½ Teelöffel Öl erhitzen. Pinienkerne hinzufügen und ca. 3-4 Minuten rösten, bis sie goldbraun, aber nicht verbrannt sind. Aus der Pfanne nehmen.
5. Limettensaft in die Suppe rühren und nach Geschmack würzen, bei Bedarf mehr Limette oder Salz hinzufügen.
6. Suppe auf vier Schüsseln verteilen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln, gerösteten Pinienkernen und Koriander garnieren.

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Avocadoöl
- 1 (ca. 905 g) Blumenkohl, in mundgerechte Röschen geschnitten
- 2 Esslöffel gehackter frischer Ingwer
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten, grüne und weiße Teile getrennt
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel feines Meersalz
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer (optional)
- Eine Prise Paprika
- 3 Karotten, fein gewürfelt
- 1 (ca. 410 g) Dose Kokosmilch
- Ca. 720 ml Gemüsebrühe
- Ca. 65 g Pinienkerne
- 1 Esslöffel Limettensaft
- Eine kleine Handvoll Korianderblätter, dünn geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 352 / Fett: 21 g
/ Kohlenhydrate: 35 g / Protein: 11 g

HAUPTSPEISEN

R E Z E P T E



Mexikanischer Bohneneintopf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Pfanne mit Öl einsprühen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren drei Minuten lang leicht anbraten. Paprika hinzufügen und zwei Minuten lang anbraten.
2. Die Gewürze unterrühren und einige Sekunden lang anbraten, dann die Tomaten, das Tomatenmark und die gemischten Bohnen hinzufügen.
3. 300 ml kaltes Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit etwas Salz und reichlich gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und 30 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.
4. In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und erneut zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten lang oder bis er gar ist kochen lassen.
5. Für die Salsa Tomate, Koriander und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen.
6. Reis abgießen und auf zwei Teller verteilen. Bohnen darüber geben und mit der Salsa bestreuen.
7. Mit Joghurt und Limettenkeilen servieren.

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 gelbe Paprika, entkernt und in 3 cm große Stücke geschnitten
- ½ TL scharfes Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Dose gemischte Bohnen, abgetropft und abgespült
- 125 g brauner Reis zum Servieren
- 100 g veganer (griechischer) Joghurt zum Servieren
- 1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Servieren
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 454 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 68 g / Protein: 26 g

Veganes Chili



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen etwa eine Stunde lang in der Brühe einweichen.
2. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen die Pilze und eine Prise Salz hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten lang kochen, bis die Pilze sehr weich und geschrumpft sind.
3. Zwiebeln, Jalapeño und Knoblauch hinzufügen und umrühren. Weitere 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich und an einigen Stellen braun sind. Das Anbraten nicht überspringen, da es für die nötige Tiefe des Geschmacks sorgt.
4. Walnüsse und alle trockenen Gewürze einschließlich Salz hinzufügen. Weitere 1–2 Minuten kochen, bis die Gewürze geröstet sind und die Mischung trocken aussieht.
5. Linsen mit Brühe, Tomaten und Bohnen hinzufügen. Gut vermischen. Abdecken und 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (im Auge behalten und darauf achten, dass es nicht zu trocken wird) oder 15 Minuten im Schnellkochtopf bei hoher Druckstufe garen, dann den Druck natürlich ablassen.
6. Bei Bedarf mit Masa oder Maistortilla andicken.

Notizen:

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Linsen
- Ca. 480 ml Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 225 g Cremini-Pilze, gehackt
- Ca. 150 g gewürfelte Zwiebeln
- 1–2 Jalapeños, gehackt
- Ca. 30 g fein gehackte Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/2 Teelöffel Salz
- 400 g zerleinerte Tomaten
- 425 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 1–2 Esslöffel Masa Harina (oder 1 Maistortilla, fein zerleinert)

NÄHRWERTE: Kalorien: 184 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 27 g / Protein: 9 g

Veganes Adobo



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-3

ZUBEREITUNG:

1. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 1 Esslöffel Öl zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch hinzufügen. Anbraten, bis alles weich ist. Die Zwiebeln können an den Rändern leicht knusprig werden, sollten aber nicht zu viel Farbe annehmen.
2. Kokosmilch, Rohrzuckeressig, dunkle Sojasauce, helle Sojasauce, Zucker, schwarzen Pfeffer, Lorbeerblatt und 2 getrocknete rote Chilischoten hinzufügen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit einen weiteren Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen (eine beschichtete Pfanne eignet sich hervorragend). Den Seitan zerpfücken oder in die gewünschte Form schneiden und in die Pfanne geben. Von allen Seiten goldbraun anbraten. Zur Sauce geben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
4. Mit gedämpftem Reis und gehacktem Koriander servieren, falls gewünscht.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Öl (Pflanzenöl oder Kokosöl; aufgeteilt)
- 1 große Zwiebel (halbiert und in dünne Scheiben geschnitten)
- 4 Knoblauchzehen (geschält und zerdrückt)
- 400 ml Kokosmilch (verwenden Sie unbedingt vollfette Kokosmilch)
- 3 Esslöffel Rohrzuckeressig
- 2 Esslöffel dunkle Sojasauce
- 2 Teelöffel helle Sojasauce
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 2 getrocknete rote Chilischoten
- 225 g Seitan in Hähnchenform (oder ein anderer veganer Proteinergänzer Ihrer Wahl: Tofu, Austernpilze usw.)
- 2 Esslöffel Koriander (gehackt, optional)
- Reis (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 474/ Fett: 39 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 21 g

Veganes Ramen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch mit der Rückseite eines großen Messers zerdrücken, dann zusammen mit Ingwer, Miso, Neri Goma, Pilzen, Brühe und Sojasauce in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, abdecken und 5 Minuten köcheln lassen, bis der Ingwer weich ist. In einen sauberen Topf abseihen und alles, was im Sieb zurückbleibt, wegwerfen.
2. In der Zwischenzeit den Tofu zubereiten. In Maisstärke wenden und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auf jeder Seite einige Minuten braten, dabei vorsichtig wenden, damit er nicht zerfällt. Die Nudeln 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben kochen, damit sie noch etwas Biss haben. Abgießen und mit etwas Kochwasser in der Pfanne lassen, damit sie nicht zusammenkleben.
3. Pak Choi und das Weiße der Frühlingszwiebeln in die Brühe geben und 1-2 Minuten lang vorsichtig erhitzen, bis das Gemüse gerade welk ist.
4. Die Nudeln auf zwei tiefe Schüsseln verteilen, die Brühe und das Gemüse darüber geben. Mit Tofu, Sojasprossen, Karotten- und Ingwerstreifen, dem Grünen der Frühlingszwiebeln und etwas Sesamöl beträufeln und nach Belieben mit den anderen Toppings garnieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 Knoblauchzehen
- Daumengroßes Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 1½ EL weiße Misopaste
- 1 EL Neri Goma (weiße Sesampaste) oder Tahini
- 15 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 Liter hochwertige vegane Brühe
- 2 EL Sojasauce
- 200 g fester Tofu, in grobe Würfel geschnitten
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Pflanzen- oder Sonnenblumenöl
- 100 g (2 x Nester) Ramen- oder Reisnudeln
- 1 Kopf Pak Choi, geviertelt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten, weiße und grüne Teile getrennt
- 25 g verzehrfertige Sojasprossen
- 1 Karotte, geschält und in feine Streifen geschnitten
- Sesamöl, Sriracha, gehackter Koriander, zerkleinerte Erdnüsse, zerbröckelte Nori-Blätter oder getrocknete Chilifäden (Silgochu) zum Servieren (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 556 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 69 g / Protein: 22 g

Puy-Linsen mit geräuchertem Tofu



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ölspray
- 1 große Zucchini, fein gewürfelt
- 100 g geräucherter Tofu, fein gewürfelt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 ½ EL Balsamico-Essig
- 250 g gekochte Puy-Linsen
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 mittelgroße geröstete rote Paprika aus dem Glas (nicht in Öl), ca. 85 g, in Scheiben geschnitten
- eine gute Handvoll Erbsensprossen oder Rucola

NÄHRWERTE: Kalorien: 300 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 38 g / Protein: 24 g

ZUBEREITUNG:

1. Eine beschichtete Pfanne mit 3 Sprühstößen Öl einsprühen und die Zucchini, den Tofu und das geräucherte Paprikapulver hinzufügen. Einige Minuten lang kochen, bis die Zucchini weich sind. Den Balsamicoessig unterrühren und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.
2. In der Zwischenzeit die Linsen, Zwiebeln und Paprika in eine Schüssel geben und vorsichtig umrühren, um eventuelle Klumpen zu zerteilen. Tofu und Zucchini hinzufügen und erneut umrühren.
3. Kurz vor dem Servieren die Erbsensprossen darüber streuen.

Rote Linsen-Pasta mit Paprika-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 150 g rote Linsen-Fusilli
- 2 Handvoll Rucola

Für die Sauce:

- 60 g ungesalzene, ungeröstete Cashewnüsse
- 1 große Knoblauchzehe, grob gehackt
- 1 große geröstete rote Paprika aus dem Glas, abgetropft, Kerne entfernt
- 4 sonnengetrocknete Tomaten
- 8 große Basilikumblätter, grob gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 538 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 64 g / Protein: 30 g

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Sauce zubereiten. Cashewnüsse und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten beiseitestellen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Nudeln und etwas Salz hineingeben, einmal umrühren und dann 8 Minuten lang weiterkochen lassen oder gemäß der Packungsanweisung, bis die Nudeln weich sind, aber noch Biss haben.
2. In der Zwischenzeit die gerösteten Paprika und die sonnengetrockneten Tomaten in die Schüssel mit den Cashewnüssen, dem Knoblauch und dem Wasser geben und mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine zu einer glatten, cremigen Sauce pürieren. Das Basilikum unterrühren und mit schwarzem Pfeffer würzen.
3. Die Nudeln abgießen, in einer großen Schüssel mit der Sauce vermengen, dann auf zwei Schüsseln verteilen und jeweils eine Handvoll Rucola hinzufügen.

Spaghettikürbis und Kichererbsen-Bolognese



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Backofen auf 205°C vor.
2. Schneiden Sie den Kürbis der Länge nach in zwei Hälften. Die Kerne herauschaben und wegwerfen.
3. Beide Kürbishälften mit Kreuzkümmel würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.
4. 25 Minuten lang rösten.
5. In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf auf kleiner Flamme erhitzen und die Spaghettisauce und die Kichererbsen hineingeben.
6. Den Tofu zwischen zwei Lagen Papiertüchern ausdrücken und das überschüssige Wasser vorsichtig herausdrücken.
7. Den Tofu in die Soße bröckeln und 15 Minuten lang kochen.
8. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch jeder Hälfte mit einer Gabel durchkämmen, um dünne Stränge zu ziehen.
9. Die "Spaghetti" in vier Portionen teilen und jeweils ein Viertel der Sauce darüber geben.

ZUTATEN:

- 1 (1,4- bis 1,8-kg) Spaghettikürbis
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Ca. 250 g Spaghetti-Sauce ohne Zuckerzusatz
- 1 (425 g) Dose Kichererbsen mit niedrigem Natriumgehalt, abgetropft und abgespült
- Ca. 170 g extra-fester Tofu

NÄHRWERTE: Kalorien: 276 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 14 g

Baby-Spinat-Mini-Quiches



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor.
2. Eine 6er-Muffinform mit Antihaft-Kochspray einsprühen.
3. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze, bis es schimmert.
4. Die Zwiebel hinzugeben und etwa 4 Minuten weich dünsten.
5. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren kochen, bis der Spinat weich wird, etwa 1 Minute.
6. Den Knoblauch hinzugeben. Unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen.
7. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
8. In einer mittelgroßen Schüssel den Ei-Ersatz, die Milch, das Salz und den Pfeffer verquirlen.
9. Das abgekühlte Gemüse und den Käse unter die Eimischung heben.
10. Die Mischung mit einem Löffel in die vorbereiteten Muffinförmchen geben.
11. Etwa 15 Minuten backen.
12. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN:

- Antihaft-Kochspray
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Ca. 60 g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 8 Eier (8 EL Leinsamen/ Chiamehl + 24 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 60 ml Mandelmilch
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 110 g geriebener veganer Käse

NÄHRWERTE: Kalorien: 220 / Fett: 17 g
/ Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 14 g

Käsiger Quinoa-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 370 g gekochte Quinoa
- Ca. 300 g Kirschtomaten
- Ca. 115 g veganer Käse
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Zucchini, in dünne Bänder geschnitten
- Ca. 15 g geröstete Pinienkerne

NÄHRWERTE: Kalorien: 305 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 38 g / Protein: 17 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch 3 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie weich sind.
2. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den Ei-Ersatz, die gekochte Quinoa, die Kirschtomaten und den Käse hinzugeben und unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Mischung in eine Auflaufform geben. Die Zucchiniabänder und die Pinienkerne darüber streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen, bis der Auflauf durchgebraten ist. Vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen.

Brokkoli-Quiche



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 3 Eier (3 EL Leinsamen/Chiamehl + 9 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 350 g Brokkoliröschen, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 110 g veganer Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 160 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 55 g veganer Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 183 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine ca. 20 cm Backform mit Kochspray einsprühen.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Zwiebel hinzufügen und 4 bis 5 Minuten kochen, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Brokkoli hinzugeben und umrühren, um ihn zu vermengen. Kochen, bis der Brokkoli hellgrün ist, etwa 2 Minuten. In eine Schüssel umfüllen. In einer kleinen Schüssel Mandelmilch, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Über den Brokkoli gießen. Den Cheddar-Käse hinzugeben und verrühren. In die vorbereitete Auflaufform gießen.
5. Den Feta-Käse darüber streuen und 45 Minuten bis 1 Stunde backen. Servieren.

Käsiger Sommerkürbis-Quinoa-Auflauf



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

6-8

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 großer Portobello-Pilz, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 gelbe Sommerkürbisse, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 80 g geriebener veganer Parmesankäse, geteilt
- Ca. 110 g geriebener veganer Cheddar-Käse
- Ca. 90 g Quinoa
- Ca. 60 g Vollkornbrotkrümel
- 1 Esslöffel kreolisches Gewürz

NÄHRWERTE: Kalorien: 184 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 17 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Zwiebel, Pilze und Kürbis in dem Öl 7 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis das Gemüse weich ist.
4. Vom Herd nehmen und ca. 40 g Parmesankäse und den Cheddar-Käse zum Gemüse geben. Gut umrühren.
5. Quinoa, Semmelbrösel, restlichen Parmesankäse und kreolische Gewürze in einer kleinen Schüssel mischen und über das Gemüse streuen. Die gusseiserne Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten lang backen, bis das Gemüse gebräunt und durchgebraten ist. 10 Minuten abkühlen lassen und noch warm auf Tellern servieren.

Pad Thai



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4-6

ZUTATEN:

- Ca. 340 g extra fester Bio-Tofu, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 2 Zucchini, in lange Zoodles geraspelt
- 1 Karotte, geraspelt
- Ca. 255 g Bohnensprossen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 90 g Rotkohl, zerkleinert
- Ca. 5 g Koriander, gehackt
- Ca. 55 ml Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel fettreduzierte Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Tamari
- 1 Esslöffel Sesamsamen
- ½ Esslöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel rote Chiliflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 135 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Hälfte des Öls in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und braten, bis er anfängt, braun zu werden, etwa 5 Minuten. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren hellbraun werden lassen.
2. Zucchini, Karotten, Kohl, Limettensaft, Erdnussbutter, Tamari und Chiliflocken hinzugeben. Umrühren, um alles zu vermengen.
3. Unter häufigem Rühren kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Bohnensprossen hinzufügen und vom Herd nehmen. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Koriander bestreut servieren.

Blumenkohl-Pilz-Risotto



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Folie auslegen.
3. Die Champignons auf das vorbereitete Blech legen und mit Kochspray besprühen.
4. Mit Salz bestreuen und schwenken.
5. 10 bis 12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und die Pilze anfangen, knusprig zu werden.
6. Eine große Pfanne mit Kochspray einsprühen und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
7. Die Zwiebel hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 3 bis 4 Minuten kochen, bis sie glasig ist.
8. Knoblauch hinzugeben und 2 Minuten kochen, bis er goldgelb ist.
9. Blumenkohl hinzugeben und 1 Minute unter Rühren kochen.
10. Die Brühe in einen Topf geben und zum Köcheln bringen.
11. Schubweise in die Pfanne geben und nach jeder Zugabe gut umrühren.
12. Den Essig einrühren. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 4 bis 5 Minuten köcheln lassen, oder bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.
13. Die Blumenkohlmischung auf Tellern oder in Schüsseln verteilen und mit den Pilzen garnieren.
14. Servieren.

ZUTATEN:

- 1 mittlerer Blumenkohlkopf, gerieben
- Ca. 225 g Steinpilze, in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- Ca. 480 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel Knoblauch, fein gewürfelt
- 2 Teelöffel Weißweinessig
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Kochspray mit Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 135 / Fett: 0 g
/ Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 10 g

Florentiner-Pizza



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Das gesamte überschüssige Wasser aus dem Spinat drücken.
3. In einer Glasschüssel Mozzarella und Mandelmehl vermischen.
4. Frischkäse unterrühren. 1 Minute auf höchster Stufe in der Mikrowelle erhitzen, dann umrühren. Wenn die Mischung nicht geschmolzen ist, weitere 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen.
5. Den Ei-Ersatz, die Gewürze und das Salz einrühren. Gut verrühren.
6. Den Teig auf ein Stück Backpapier geben und zu einem ca. 25 cm Kreis drücken.
7. Direkt auf den Ofenrost legen und 8 bis 10 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.
8. Den Teig entfernen und mit der Alfredo-Sauce bestreichen, dann den Spinat, den Parmesan und die roten Paprikaflocken gleichmäßig darauf verteilen.
9. Weitere 8 bis 10 Minuten backen.
10. In Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 190 g geriebener veganer Mozzarella-Käse
- Ca. 95 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 2 Esslöffel veganer Parmesankäse, gerieben
- 2 Esslöffel veganer Frischkäse, weich
- Ca. 70 g Mandelmehl
- Ca. 60 g leichte Alfredo-Sauce
- ½ Teelöffel italienische Gewürze
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 442 / Fett: 35 g
/ Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 24 g

Vegetarische Linsen-Bolognese



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

45 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Karotten, Sellerie, Knoblauch und getrocknete Chiliflocken (falls verwendet) hinzufügen.
2. Etwa 10 Minuten lang kochen, bis alles weich ist. Die Pilze hinzufügen und 5 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.
3. Die Linsen, gehackten Tomaten, das Tomatenmark, die Kräuter und die Brühe unterrühren. Zum Kochen bringen und dann 25–30 Minuten lang kochen, bis die Linsen weich, aber nicht matschig sind und die Soße eingedickt ist.
4. Mit den Tagliatelle und etwas geriebenem Grana Padano servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Karotten, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL (optional) getrocknete Chiliflocken
- 200 g Kastanienpilze, gewürfelt
- 300 g Puy-Linsen
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 300 g Tagliatelle zum Servieren
- zum Servieren Grana Padano oder vegetarische Alternative

NÄHRWERTE: Kalorien: 394 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 49 g / Protein: 23 g

Karibische schwarze Bohnencurry



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch 2–3 Minuten lang oder bis sie weich sind, leicht anbraten.
2. Thymian, Lorbeerblatt, Gewürze (einschließlich Chili, falls verwendet), Sojasauce und Ahornsirup, Honig oder Zucker hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen.
3. Bohnen, Tomaten und Paprika hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert und die Masse klebrig ist.
4. Nach Geschmack würzen und mit einem guten Spritzer Limettensaft und den Korianderblättern servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 EL Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 20 g Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 TL getrocknete oder frische Thymianblätter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Zimtstange
- 1 TL Koriandersamen
- ¼ TL gemahlener Piment oder 3 Pimentbeeren
- 1 (optional) Scotch Bonnet Chili
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup, Honig oder brauner Zucker
- 400 g Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 160 g rote Paprika aus dem Glas, grob gehackt
- 1 Limette, ausgepresst
- 15 g Korianderblätter, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 372 / Fett: 12 g
/ Kohlenhydrate: 43 g / Protein: 15 g

Tofu-Stir Fry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Eine beschichtete Pfanne oder einen Wok auf hoher Stufe erhitzen. Den Tofu mit 2 TL Sesamöl und etwas Gewürz vermengen und unter regelmäßigem Wenden 3–4 Minuten lang braten, bis er rundherum goldbraun ist, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Das restliche Sesamöl in die Pfanne geben, Brokkoli, Pak Choi und Karotten hinzufügen und 5 Minuten lang unter Rühren braten, bis die Ränder leicht angebraten sind.
3. In einer Schüssel Maisstärke, Sojasauce und 100 ml Wasser zu einer Sauce verrühren, dann Knoblauch und Sriracha unterrühren. Die Hitze der Pfanne auf mittlere Stufe reduzieren und die Sauce unterrühren.
4. Die Nudeln hinzufügen und alles vermengen, bis alles durchgewärmt ist und die Sauce eingedickt ist. Auf Teller verteilen und mit dem knusprigen Tofu und etwas Frühlingszwiebeln garnieren.

ZUTATEN:

- 225 g geräucherter Tofu, gewürfelt
- 1 EL Sesamöl
- 100 g Brokkoli mit langen Stielen, in grobe Stücke geschnitten
- 2 Pak Choi, geviertelt
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Sriracha
- 300 g gekochte Nudeln
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 275 / Fett: 7 g
/ Kohlenhydrate: 35 g / Protein: 14 g

Gigantes plaki (griechische gebackene Bohnen)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 °C/Umluft 160 °C/Gasstufe 4 vorheizen.
2. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen, dann die Zwiebel und den Knoblauch mit einer Prise Salz 10 Minuten lang oder bis die Zwiebel weich ist, leicht anbraten.
3. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute lang kochen lassen, dann Tomaten, Zimt, Oregano und Bohnen, 250 ml kochendes Wasser und etwas Gewürz hinzufügen und zum Kochen bringen.
4. 25–30 Minuten lang in den Backofen geben oder bis die Masse dickflüssig ist und Blasen wirft.
5. Mit zerbröckeltem Feta und gehackter Petersilie bestreuen und nach Belieben mit geröstetem Sauerteigbrot servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Dosen à 400 g gehackte Tomaten
- ½ TL gemahlener Zimt
- eine große Prise getrockneter Oregano
- 660 g Glas große Butterbohnen, abgetropft und abgespült
- 125 g veganer Feta, zerbröckelt, zum Servieren
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 4 Scheiben geröstetes Sauerteigbrot, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 276 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 26 g / Protein: 15 g

Tofu-Tacos



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den Tofu abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und die Würfel zwischen Küchenpapier legen. Ein schweres Brett darauflegen und 30 Minuten bis 1 Stunde lang pressen lassen, damit etwas Wasser austritt.
2. Für die Salsa alle Zutaten mit der Hälfte des Limettensafts vermischen und würzen. Den Kohl mit dem restlichen Limettensaft und einer Prise Salz vermengen.
3. 2 TL Öl und alle Gewürze mit etwas Würze in einer Schüssel vermischen. Die Tofustücke hinzufügen und vorsichtig vermengen, damit sie gut mit der Würzmischung bedeckt sind. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Stücke 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.
4. Auf vorgewärmte Tortillas oder Salatblätter geben und mit Salsa, Kohl und etwas Joghurt garnieren.
5. Mit Limettenschnitzen zum Beträufeln servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 400 g fester Tofu
- 1 Limette, ausgepresst
- ½ kleiner Weißkohl, fein geschnitten
- Erdnussöl
- eine Prise Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL geräuchertes Paprikaöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- 8 kleine Maistortillas, erwärmt, zum Servieren
- milchfreier Kokos- oder Sojajoghurt, zum Servieren

Für die Salsa:

- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 2 EL gehackter Koriander
- ½ Mango, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 467 / Fett: 15 g
/ Kohlenhydrate: 52 g / Protein: 24 g

Kimchi-Jjigae mit Tofu



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Erhitze das Pflanzenöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln 5 Minuten lang an (halte ein wenig rohe Frühlingszwiebeln für die Garnierung zurück).
2. Füge den Knoblauch in die Pfanne und brate ihn etwa eine Minute lang an, bis er duftet.
3. Füge das gehackte Kimchi in die Pfanne, behalte dabei 2 Esslöffel der Lake zurück, und rühre gut um.
4. Gochujang-Paste, Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Salz unterrühren. Gut vermischen.
5. Gemüsebrühe und Kimchi-Saft (zurückbehaltene Lake) hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
6. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und den Eintopf etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
7. Die Tofuscheiben zum Eintopf geben und weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis der Tofu durchgewärmt ist.
8. Den Eintopf abschmecken und gegebenenfalls mit mehr Salz würzen.
9. Mit Sesam, Sesamöl und den beiseitegestellten gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.
10. Heiß mit Reis servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel (grüner Teil), in dünne Scheiben geschnitten, etwas zum Garnieren beiseite legen
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 200 g veganes Kimchi, gehackt, plus 2 EL der Lake („Kimchi-Saft“)
- 1 EL Gochujang-Paste
- 1 TL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g extra fester Tofu, gepresst und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Zum Servieren:

- Sesamkörner
- Sesamöl
- beiseite gestellte Frühlingszwiebel
- gekochter Reis

NÄHRWERTE: Kalorien: 231 / Fett: 13 g
/ Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 14 g

Gefüllte Zucchini



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini vorbereiten – Ofen auf 200°C vorheizen.
2. 5 Zucchini waschen und trocknen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel oder Melonenausstecher herausschaben. Das herausgeschabte Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen.
3. Die Füllung zubereiten – In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. 3 Frühlingszwiebeln (gehackt) und 3 Knoblauchzehen (gerieben) hinzufügen und 2–3 Minuten anbraten. Das gehackte Zucchiniffleisch, 1 Teelöffel getrockneten Oregano, 1 Teelöffel Salz und ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer unterrühren. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist.
4. Füllung mischen – Die Mischung in eine Schüssel geben. Ricotta-Käse, Parmesan-Käse, sonnengetrocknete Tomaten (gehackt), Semmelbrösel und 1 Teelöffel geriebene Zitronenschale unterrühren. Gut vermischen.
5. Zusammenstellen und backen – Die Zucchini-Boote mit der Füllung füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nach Belieben mit zusätzlichem Parmesan oder Mozzarella bestreuen. 20 Minuten backen (oder bei 180°C 12–15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen), bis die Oberfläche goldbraun und die Zucchini knackig-zart ist.
6. Warm servieren und nach Belieben mit etwas Zitronensaft und frischem Basilikum garnieren.

ZUTATEN:

- 5 mittelgroße Zucchini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 fein gehackte Frühlingszwiebeln
- 3 gepresste oder geriebene Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Salz oder mehr nach Geschmack
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 250 g veganer Ricotta-Käse
- 60 g veganer geriebener Parmesan-Käse
- 90 g gehackte sonnengetrocknete Tomaten
- 70 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel geriebene Zitronenschale

NÄHRWERTE: Kalorien: 147 / Fett: 7 g
/ Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 8 g

Linsen-Fleischbällchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

5

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben.
3. Einige Sekunden lang pulsieren lassen und dabei ein- oder zweimal die Seiten der Küchenmaschine abkratzen. Nicht zu lange mixen. Die Mischung sollte grobkörnig sein.
4. Die Mischung zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln formen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer dünnen Schicht Öl bestreichen oder besprühen.
6. Im Backofen backen: 30 Minuten bei 200°C.
7. In der Heißluftfritteuse: 10 bis 12 Minuten bei 200°C.

Serviovorschlag:

1. Sie können Linsen-Fleischbällchen als Vorspeise oder Snack mit Dips wie Tzatziki, Tahini-Sauce, Baba Ganoush oder Marinara-Sauce servieren.
2. Alternativ können Sie sie zu einer köstlichen Marinara-Sauce geben, 5 Minuten köcheln lassen und mit Nudeln oder Brot servieren.

ZUTATEN:

- 2 kleine Dosen (je 425 g) Linsen oder 480 g gekochte Linsen 200 g getrocknete Linsen
- 60 g Semmelbrösel
- 40 g geriebener veganer Parmesan
- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Umdrehungen schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 234 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 30 g / Protein: 15 g

Afrikanischer Erdnusseintopf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Erhitze 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf, gib 1 große Zwiebel (gehackt) hinzu und brate sie 3 Minuten lang an.
2. Füge 3 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer (beides gerieben), 1 Teelöffel Kreuzkümmel und 0,25 Teelöffel rote Chiliflocken hinzu und koche alles noch 1 Minute lang.
3. 700 g Süßkartoffeln (geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten), 1 Liter Gemüsebrühe, 400 g zerkleinerte Tomaten, 230 g Kichererbsen, 1 Teelöffel Salz und 0,13 Teelöffel schwarzen Pfeffer hinzufügen.
4. Zum Kochen bringen, dann 125 g Erdnussbutter unterrühren, die Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.
5. Nun 170 g Spinat unterrühren und einige Sekunden lang kochen, bis er welk ist. Abschmecken und mit Salz würzen.
6. Mit einer kleinen Handvoll zerkleinerten, gerösteten, ungesalzenen Erdnüssen, einem großzügigen Spritzer Limettensaft und einigen eingelegten roten Zwiebeln garnieren.
7. Mit braunem Reis oder Brot servieren – wir empfehlen warmes Naan- oder Pitabrot, um die Soße aufzutunken.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 cm Ingwer, gerieben
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 0,25 Teelöffel rote Chiliflocken
- 700 g Süßkartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Liter Gemüsebrühe oder mehr, falls erforderlich
- 400 g zerkleinerte Tomaten
- 230 g Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 1 Teelöffel Salz oder mehr nach Geschmack
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 125 g Erdnussbutter, am besten cremig
- 170 g Spinat, ersatzweise Grünkohl
- 1 Limette, ausgepresst

Zum Servieren:

- Naan-Brot oder Vollkornreis
- Schnell eingelegte rote Zwiebeln + zerkleinerte Erdnüsse

NÄHRWERTE: Kalorien: 461 / Fett: 17 g
/ Kohlenhydrate: 71 g / Protein: 21 g

Black Bean Burger



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Die Bohnen trocknen – Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die schwarzen Bohnen auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten backen, um die Feuchtigkeit zu reduzieren.
2. Die Geschmacksbasis zubereiten – Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel 3 Minuten lang anbraten, dann Knoblauch, Jalapeño, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Chipotle-Pulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Weitere 2 Minuten kochen lassen.
3. Die Patties zubereiten – Die Hälfte der Bohnen und die gesamte Geschmacksbasis in eine Küchenmaschine geben. Balsamico-Essig, Ei-Ersatz und Semmelbrösel hinzufügen. Kurz pulsieren lassen, bis alles gut vermischt, aber noch stückig ist. In eine Schüssel geben und die restlichen Bohnen und den Feta unterheben. Zu 4–6 Patties formen.
4. Braten – In einer geölten Pfanne bei mittlerer bis geringer Hitze 4–5 Minuten pro Seite braten.
5. Burger zusammenstellen – Mit getoasteten Butterbrötchen mit Chipotle-Sauce oder Sriracha + Mayo, Salat, Guacamole und eingelegten Zwiebeln.
6. Dazu passen geröstete Süßkartoffeln, geröstetes Gemüse oder Maiskolben.

Notizen:

ZUTATEN:

- 480 g schwarze Bohnen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 3 gepresste Knoblauchzehen
- 1 oder mehr gehackte Jalapeños
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chipotle-Pulver (ersatzweise 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver + ¼ Teelöffel Chilipulver)
- 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 100 g zerbröckelter veganer Feta-Käse
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Salz oder mehr nach Geschmack + schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 4 Burger-Brötchen + optional Guacamole, Chipotle-Sauce, schnell eingelegte rote Zwiebeln und Römervalat

NÄHRWERTE: Kalorien: 351 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 40 g / Protein: 16 g

Spanakopita (griechische Spinatpastete)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

12

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne 1 Lauch und 3 Frühlingszwiebeln (fein gehackt) in 2 Esslöffeln Olivenöl 5 Minuten lang oder bis sie weich sind anbraten.
2. 1 kg frischen Spinat hinzufügen, mit ½ Teelöffel Salz und ¼ Teelöffel schwarzem Pfeffer würzen und einige Minuten lang kochen, bis das meiste Wasser in der Pfanne verdunstet ist.
3. In eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen, dann 500 g Feta-Käse (zerbröckelt), Ei-Ersatz, 2 Handvoll Petersilie, 1 kleine Handvoll Dill und 1 kleine Handvoll Minze (fein gehackt) hinzufügen.
4. Gut vermischen und beiseitestellen.
5. Die Backform einfetten und mit 8 Blättern Filoteig auslegen. Lassen Sie etwas Teig über die Ränder hinausragen. Geben Sie zwischen jede Lage etwas Olivenöl.
6. Lassen Sie den Teig wellig, damit die heiße Luft durch die Ritzen strömen kann und der Boden besser durchgart.
7. Geben Sie die Spinatfüllung hinzu und verteilen Sie sie gleichmäßig.
8. Mit weiteren 8 Lagen bedecken, wie zuvor anordnen und zwischen jede Lage etwas Öl träufeln.
9. Den überstehenden Teig in die Form stecken, sodass ein Rand entsteht. Die Oberseite einschließlich des Randes mit Öl bestreichen. Die oberen Schichten in Quadrate schneiden. Nicht ganz bis zum Boden durchschneiden.
10. Backen und servieren: Im vorgeheizten Backofen bei 170°C 1 Stunde lang backen, bis die Oberseite goldbraun und knusprig ist.
11. Vor dem Schneiden 10 Minuten abkühlen lassen und genießen.

ZUTATEN:

- 300 g Filoteig, 16 Blätter – frisch ist am einfachsten, tiefgefrorener Teig muss vor der Verwendung über Nacht im Kühlschrank in der verschlossenen Verpackung aufgetaut werden.
- 1 kg frischer Spinat oder tiefgefrorener Spinat als Ersatz
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Handvoll frische Petersilie
- 1 kleine Handvoll frischer Dill
- 1 kleine Handvoll frische Minze
- 500 g veganer Feta-Käse
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/ Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 234 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 20 g / Protein: 11 g

A close-up photograph of a bowl of salad. The salad contains fresh green spinach leaves, several bright red cherry tomatoes, and several cubes of golden-brown, pan-fried tofu. A slice of cucumber is also visible on the right side. The bowl is made of a light-colored, possibly ceramic or stone, material. The background is a neutral, textured surface.

SALAT

R E Z E P T E

Gurken-Walnuss-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Salatgurke
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 85 g veganer Feta-Käse
- Ca. 30 g schwarze Oliven
- Ca. 60 g Kirschtomaten
- 3 Esslöffel veganer (griechischer) Joghurt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel getrockneter Dill
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 261 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten lang erhitzen und umrühren.
2. In einer Schüssel griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill, Knoblauchpulver und Salz vermischen.
3. Die Gurke in Scheiben schneiden.
4. In einer anderen Schüssel die in Scheiben geschnittenen Gurken, Kirschtomaten, schwarzen Oliven, Fetakäse und Walnüsse mischen.
5. Die griechische Joghurtmischung unterrühren. Gut verrühren, damit alle Zutaten bedeckt sind.
6. Mit Dill garnieren und servieren.

Zucchini-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Zucchini
- Salz, nach Geschmack
- 1 Esslöffel vegane Butter
- Pfeffer, nach Belieben
- Ca. 40 g Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- Ca. 115 g vegane Mayonnaise
- 1 Esslöffel gehackter Schnittlauch
- 1 Teelöffel Dijon-Senf

NÄHRWERTE: Kalorien: 469 / Fett: 48 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 4 g

ZUBEREITUNG:

1. Schälen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie der Länge nach in zwei Hälften.
2. Mit einem Löffel die Kerne der Zucchini herauskratzen.
3. Schneiden Sie die Zucchini in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben.
4. Legen Sie die Zucchini in ein Sieb mit Salz, um das Wasser herauszuziehen. 5-10 Minuten stehen lassen und dann das restliche Wasser leicht aus den Zucchini herausdrücken.
5. Die Zucchini in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini kochen, bis sie leicht erweicht sind, etwa 2-3 Minuten.
7. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
8. Sobald die Zucchini abgekühlt sind, die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Proteinreicher Tempeh-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 6 Radieschen
- ½ Gurke
- 1 TL Salz
- 200 g Tempeh
- 1 EL Olivenöl
- 150 g grüne Bohnen (oder Erbsen)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark (oder Ketchup)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Sesamöl
- 2 EL Ihres Lieblingssessigs für zusätzliche Würze (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 368 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. Schälen Sie die Gurke, schneiden Sie sie und die Radieschen in dünne Scheiben. Geben Sie alles in eine große Schüssel und mischen Sie eine Prise Salz darunter. Das Salz entzieht überschüssiges Wasser, das Sie nach etwa zehn Minuten abgießen können.
2. In der Zwischenzeit schneiden Sie den Tempeh in kleine Stücke. Die grünen Bohnen grob hacken.
3. Den Tempeh bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten lang anbraten, dann die grünen Bohnen, den Ahornsirup, die Sojasauce, das Tomatenmark, das Paprikapulver und das Sesamöl hinzufügen.
4. Noch ein paar Minuten weiterbraten, dann alles in die Schüssel mit den Radieschen und der Gurke geben.
5. Gut vermischen, servieren und genießen! Tempeh schmeckt am besten, wenn er sofort verzehrt wird.

Avocado-Zitrus-Salat mit Feta



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ Avocado
- 1 ½ Orange (geteilt)
- 1 rote Grapefruit
- 1 EL Ahornsirup
- ¼ TL Salz
- 6 g frisches Basilikum (zerzupft)
- ¼ TL frischer Ingwer (gerieben)
- 85 g veganer Feta (zerbröckelt)
- 60 g Babyspinat
- 85 g Vollkornbrot (ca. 2 große Scheiben, getoastet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 417 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 60 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocado in Scheiben schneiden. 1 ½ Orange und 1 Grapefruit schälen und in runde Scheiben oder Spalten schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel den Saft einer halben Orange, den Honig, den geriebenen Ingwer und das Speisesalz vermischen. Gut verrühren, bis alles gut vermengt ist. In einer Salatschüssel den Spinat, die Zitrusfrüchte, die Avocado, die zerkleinerten Basilikumblätter und den zerbröckelten Feta geben.
3. Die Vinaigrette darüber träufeln und alles vermengen. Den Salat großzügig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit Toast servieren.

Kichererbsen-Spinat-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Den Käse hacken und zusammen mit dem Spinat und den Kichererbsen in eine große Schüssel geben.
2. Ahornsirup, Öl, Zitronensaft und Rosinen in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in die Dressingschüssel geben und gut vermischen.
4. Das leckere Dressing über den Salat träufeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 435 g Kichererbsen (abgetropft und abgespült)
- 1 Handvoll Spinat
- 100 g veganer Feta-Käse
- 1 kleine Handvoll Rosinen
- ½ EL Zitronensaft (weißer Essig oder Malzessig sind ebenfalls geeignet)
- 3 TL Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- ½ - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- ½ TL Chiliflocken (oder getrockneter Cayennepfeffer)

NÄHRWERTE: Kalorien: 579 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 56 g / Protein: 23 g

Türkischer Linsensalat



ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel würfeln und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Salatschüssel geben.
2. Die Linsen untermischen (vorher abtropfen lassen und abspülen; wenn Sie getrocknete Linsen verwenden, kochen Sie diese zuerst gemäß der Packungsanweisung).
3. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Nun Essig, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Den Salat mit einer Scheibe Vollkornbrot (optional) servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 300 g braune Linsen, gekocht
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie (getrocknete geht auch)
- 1,5 EL Olivenöl
- 1,5 EL Essig (wählen Sie Ihren Lieblingssessig, alle passen gut)
- 1,5 EL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Paprika, rot (grün und rot)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 280 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 39 g / Protein: 15 g

Linsen-Tabbouleh-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen und 360 ml Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben. Sobald die Flüssigkeit kocht, den Topf abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Linsen weich sind.
2. In der Zwischenzeit den Couscous in eine Schüssel geben. Etwa 120 ml heiße Gemüsebrühe hinzufügen, bis der Couscous gerade bedeckt ist. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch, Minze, Petersilie, Wasser, Zitronensaft, Salz und Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Vermischen und bis zur Verwendung ruhen lassen.
4. Gurke und Tomate würfeln und zum Couscous geben.
5. Nach dem Garen Linsen und Dressing untermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Nach Belieben mehr Zitrone hinzufügen.

Notizen:

ZUTATEN:

- 100 g Linsen (aus der Dose)
- 480 ml Gemüsebrühe (aufgeteilt)
- 90 g Couscous
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 2 Zweige frische Minze (gehackt)
- 3 Zweige frische Petersilie (gehackt)
- 1 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft (oder 1 TL weißer Essig)
- 1 kleine Tomate (gewürfelt)
- ½ mittelgroße Gurke (gewürfelt)
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 460 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 70 g / Protein: 19 g

Süßkartoffel-Rote Beete-Salat



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Auf ein Backblech legen und beide Hälften mit Olivenöl und einer großen Prise Salz bestreichen. Im Backofen 40–45 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit die Rote Bete würfeln und die Frühlingszwiebeln fein hacken. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Sojasauce, Erdnussbutter, Ahornsirup und heißes Wasser verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
4. Zum Servieren jede Kartoffelhälfte längs halbieren und mit Babyspinat, Kichererbsen, Rote Bete und Frühlingszwiebeln belegen.
5. Zum Schluss etwas Sauce darüber träufeln, mit Sesam bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nach Belieben mehr Zitrone hinzufügen.

ZUTATEN:

- 400 g Süßkartoffeln
- 1 TL Olivenöl
- 225 g Rote Bete, vorgegart
- 2 Frühlingszwiebeln
- 55 g Babyspinat
- 250 g Kichererbsen, gekocht (1 Dose, 425 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup
- 6 EL heißes Wasser
- Salz
- 1 TL Sesam

NÄHRWERTE: Kalorien: 498 / Fett: 14 g
/ Kohlenhydrate: 82 g / Protein: 18 g

SNACKS & *ZWISCHENDURCH*



Keto Mini Zucchini-Pizzen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Zucchini
- Ca. 75 g kohlenhydratarme Tomatensauce
- Ca. 55 g veganer Mozzarella-Käse
- Ca. 85 g Peperoni, in Scheiben
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 317 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf Grillen vorheizen.
2. Die Zucchini waschen und trocknen.
3. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Zucchini von jeder Seite etwa 1-2 Minuten grillen.
5. Die Low-Carb-Tomatensauce auf die Zucchini geben, dann den Mozzarella-Käse und die Peperoni-Scheiben darauf verteilen.
6. In den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.
8. Servieren.

Einfache kohlenhydratarme Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g veganer (griechischer) Joghurt
- 2 Esslöffel vegane Butter, geschmolzen
- Eine Prise Salz
- Ca. 140 g fein gemahlendes Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 312 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Joghurt, Butter und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Gut verrühren. Das Mandelmehl unter die Mischung heben. Weiterrühren, bis sich ein klumpenfreier Teig bildet.
4. Den Teig in 4 Kugeln teilen und die Kugeln mit den Händen zu ca. 2,5 cm Keksen ausstechen.
5. Die Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen 14 Minuten backen oder bis sie gut gebräunt sind.
7. Die Kekse aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Notizen:

Aromatisch geröstete Kürbiskerne



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 (1 g) Päckchen Stevia
- 1 Esslöffel Rapsöl
- ¼ Teelöffel Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 202 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Die Kürbiskerne mit Zimt, Stevia, Rapsöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Gut umrühren.
3. Die Kerne in einer Schicht auf ein Backblech schütten und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben.
4. 45 Minuten lang backen, bis sie gut geröstet sind und duften.
5. Das Blech zweimal schütteln, um die Samen gleichmäßig zu rösten.
6. Servieren.

Proteinreiche Quinoa-Häppchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
8

ZUTATEN:

- Ca. 190 g ungesüßte gepuffte Quinoa
- Ca. 110 g plus 2 Esslöffel glatte Mandelbutter
- Ca. 210 g fein gehackte vegane 70 %ige dunkle Schokolade
- ½ Teelöffel flockiges Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 252 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 23 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. 2 große Backbleche mit Rand mit Backpapier auslegen. Quinoa und 110 g plus 2 Esslöffel Mandelbutter in einer großen Schüssel vermengen.
2. Nun die gehackte Schokolade in einer mittelgroßen mikrowelleneigneten Schüssel in 30-Sekunden-Intervallen bei hoher Leistung schmelzen, dabei zwischen den Intervallen gründlich umrühren, bis die Schokolade geschmolzen und glatt ist (1 Minute 30 Sekunden bis 2 Minuten).
3. Die geschmolzene Schokolade über die gepuffte Quinoa-Mischung gießen und mit einem Gummispatel gründlich verrühren. Mit einem Esslöffel oder einem kleinen Keksportionierer runde Esslöffel der Quinoa-Mischung auf die vorbereiteten Backbleche geben und leicht flach drücken. Gleichmäßig mit ½ Teelöffel Salz bestreuen. Unbedeckt im Kühlschrank ca. 20 Minuten lang fest werden lassen.

Notizen:

Einfache Caprese-Spieße



ZUBEREITUNG:

1. Fädeln Sie die Tomaten, den Käse und die Lorbeerblätter abwechselnd auf die Spieße.
2. Die Spieße auf einen großen Teller legen und mit der italienischen Vinaigrette beträufeln.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 Kirschtomaten
- 8 (ca. 2,5 cm) Stücke veganer Mozzarella-Käse
- 12 Basilikumblätter
- Ca. 55 ml italienische Vinaigrette, zum Servieren
- 4 Holzspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 230 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 21 g

Gegrillter Tofu mit Sesamkörnern



ZUBEREITUNG:

1. Essig, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Apfelmus, Sojasauce, rote Paprikaflocken und Sesamöl in einer großen Schüssel mischen. Gut umrühren.
2. Die Tofustücke in die Schüssel geben und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
4. Den Tofu mit einer Zange auf die Grillpfanne legen, die Marinade aufheben und 8 Minuten grillen, bis der Tofu goldbraun ist und auf beiden Seiten tiefe Grillspuren aufweist. Wenden Sie den Tofu nach der Hälfte der Garzeit. Eventuell müssen Sie schubweise arbeiten, um eine Überfüllung zu vermeiden. Den Tofu auf einen großen Teller geben und mit Korianderblättern und Sesamsamen bestreuen.
5. Mit der Marinade servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1½ Esslöffel brauner Reisessig
- 1 Frühlingszwiebel, grüne und weiße Teile, gehackt
- 1 Esslöffel Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 1 Esslöffel Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- 2 Esslöffel natürlich gebraute Sojasauce
- ¼ Teelöffel getrocknete rote Paprikaflocken, gemahlen
- 2 Teelöffel Sesamöl, geröstet
- 1 Packung (395 g) extra-fester Tofu, abgetropft und ausgedrückt, in 18 Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel frischer Koriander
- 1 Teelöffel geröstete schwarze oder weiße Sesamkörner

NÄHRWERTE: Kalorien: 90 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 7 g

Mandel-Käsekuchen-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g veganer Frischkäse, weich
- Ca. 60 g Mandeln, fein gemahlen
- Ca. 60 g Mandelbutter
- 2 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 70 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

1. In einer großen Schüssel Frischkäse, Mandelbutter und Stevia auf höchster Stufe schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
2. Die Masse mit den Händen zu 12 Kugeln formen.
3. Die gemahlenen Mandeln in einen flachen Teller geben.
4. Die Kugeln in den Nüssen rollen, so dass sie von allen Seiten bedeckt sind.
5. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Mandelmehl-Cracker



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 282 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 13 g

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer Rührschüssel alles gut vermischen.
4. Den Teig in kleine ca. 0,5 cm dicke Fladen auf das vorbereitete Backblech streichen.
5. 10 bis 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
6. Vereinzeln und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Notizen:

Bananen-Nuss-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- Ca. 335 g Banane, zerdrückt
- Ca. 200 g Haferflocken
- Ca. 155 g Rosinen
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 80 ml Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Haferflocken, Rosinen, Walnüsse und Salz vermischen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Banane, Öl und Vanille vermischen.
4. In die Hafermischung einrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. 15 Minuten ruhen lassen.
6. Mit runden Esslöffeln auf 2 ungefettete Keksbleche verteilen.
7. 15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.
8. Auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Müsliriegel mit Preiselbeeren und Mandeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Eiweiß (Ersatz: Aquafaba)
- Ca. 330 g fettarmes Granola
- Ca. 40 g getrocknete Cranberries, gesüßt
- Ca. 30 g Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Splenda
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- ½ Teelöffel Zimt

NÄHRWERTE: Kalorien: 86 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Boden und die Seiten einer Auflaufform mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten einschließlich der Cranberries vermischen.
3. In einer kleinen Schüssel Ei, Eiweiß und Extrakt verquirlen.
4. Über die trockene Masse gießen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die vorbereitete Form drücken. 20 Minuten backen oder bis sie hellbraun sind.
6. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann die Riegel vorsichtig aus der Form auf ein Schneidebrett heben.
7. Mit einem scharfen Messer in 12 Riegel schneiden. Vollständig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Gewürzte Pitta-Chips und Kichererbsen (In der Fritteuse)



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Die Heißluftfritteuse auf 195 °C vorheizen.
2. Die abgetropften Kichererbsen auf ein sauberes Küchentuch geben und trocken reiben, bis die Schalen entfernt sind. Die Schalen entsorgen.
3. Die gut getrockneten und geschälten Kichererbsen mit der Hälfte des Olivenöls in einer großen Rührschüssel vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
4. In den Korb der Heißluftfritteuse geben (die Rührschüssel aufbewahren!) und den Timer auf 10 Minuten einstellen. Nach der Hälfte der Garzeit den Korb der Heißluftfritteuse schütteln.
5. Das Pitabrot in Dreiecke schneiden. Das Pitabrot besteht aus zwei Brotschichten, die vorsichtig voneinander getrennt werden.
6. Das restliche Olivenöl zusammen mit den Pitabrotstücken in die Rührschüssel geben.
7. Wenn der Timer abgelaufen ist, die Kichererbsen ebenfalls in die Schüssel geben. Alles vermengen, bis alles gleichmäßig überzogen ist, und dann alles zurück in die Heißluftfritteuse geben.
8. Weitere 7–8 Minuten garen, bis die Pita-Chips knusprig und die Kichererbsen goldbraun sind. Nach der Hälfte der Garzeit schütteln, damit alles gleichmäßig geröstet wird.
9. Alles zurück in die Schüssel geben und mit den Gewürzen bestreuen. Gut schütteln und mit Hummus servieren.
10. Servieren.

ZUTATEN:

- ½ Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
- 2 EL Olivenöl
- 1 Pitabrot
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 305 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 28 g / Protein: 8 g

Knusprige Kichererbsen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 TL Ghee
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL süßes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 199 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 20 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C/200°C Umluft/Gasstufe 7 vorheizen.
2. Das Ghee in einen Bräter geben und im Ofen 1–2 Minuten lang erwärmen, bis es geschmolzen ist.
3. Die abgetropften, abgespülten Kichererbsen mit Küchenpapier trocken tupfen und lose Häutchen entfernen.
4. Alle übrigen Zutaten mit dem Ghee am Boden des Bräters vermengen, bis sie duften und gut vermischt sind. Die Kichererbsen hinzufügen und schütteln, damit sie gleichmäßig mit dem Gewürzöl überzogen sind.
5. 30–35 Minuten backen und dabei den Bräter regelmäßig schütteln, damit die Kichererbsen nicht am Boden festkleben. Die Kichererbsen sind fertig, wenn sie goldbraun und knusprig sind.

Proteinreiche Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 50 ml Ahornsirup
- 250 g veganer griechischer Joghurt
- 3 Eier (3 EL Leinsamen/Chiamehl + 9 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Vanilleextrakt oder -paste
- 150 g Mehl (Type 405)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backnatron
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 85 g gemahlene Mandeln
- eine Handvoll Mandelblättchen, Haselnüsse oder Pekannüsse

NÄHRWERTE: Kalorien: 140 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C/160°C Umluft/Gasstufe 4 vorheizen. Ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Banane in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Ahornsirup, Joghurt, Eier und Vanille in die Schüssel geben und gut verquirlen.
3. In einer separaten Schüssel das Selbstbackmehl, Backpulver und Zimt zusammen sieben, bevor die gemahlene Mandeln hinzugefügt werden.
4. Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig vorsichtig in die Muffinförmchen füllen und die Nüsse darüber streuen.
5. 15–20 Minuten backen, oder bis ein in die Mitte eines Muffins gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt und die Oberfläche goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, bevor sie verzehrt werden.

Kichererbsen-Dattel Cashew-Häppchen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

24

ZUBEREITUNG:

1. Den Eine quadratische Springform (20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die abgetropften Kichererbsen und die Haferflocken zusammen mit einem Esslöffel der aufgefangenen Flüssigkeit in eine Küchenmaschine geben. (Dadurch haften die Riegel besser zusammen.) Mixen, bis eine grobe Paste entsteht.
3. Datteln, Cashewnüsse und Vanilleextrakt hinzufügen und mixen, bis die Nüsse und Datteln fein gehackt sind. (Bei einer kleinen Küchenmaschine müssen Sie möglicherweise in zwei Durchgängen arbeiten.) Die Mischung sollte nicht zu glatt sein, da sie sonst sehr klebrig wird. Fügen Sie bei Bedarf mehr Kichererbsenflüssigkeit hinzu. Drücken Sie die Mischung mit den Händen in die mit Backpapier ausgelegte Form, sodass eine dicke, gleichmäßige Schicht entsteht.
4. Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und 1½ Minuten lang bei hoher Stufe in der Mikrowelle erhitzen. Prüfen Sie, ob die Schokolade geschmolzen ist. Wenn nicht, stellen Sie sie für weitere 30 Sekunden in die Mikrowelle und wiederholen Sie den Vorgang, bis die Schokolade geschmolzen ist. (Alternativ können Sie die Schüssel über einen Topf mit köchelndem Wasser stellen, um die Schokolade zu schmelzen. Achten Sie dabei darauf, dass die Schüssel das Wasser nicht berührt.)
5. Gießen Sie die Schokolade über die Masse und lassen Sie sie eine Stunde lang im Kühlschrank fest werden.
6. Nehmen Sie sie aus der Form, schneiden Sie sie in 24 Quadrate und servieren Sie sie.

ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft, Flüssigkeit aufbewahren
- 75 g Haferflocken
- 200 g Datteln, gehackt
- 150 g geröstete Cashewnüsse
- 1 EL Vanilleextrakt
- 50 g dunkle vegane Schokolade (70 % Kakaoanteil), grob gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 97 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 3 g

Chili-Limetten-geröstete Pepitas



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 118 g Pepitas (rohe, geschälte Kürbiskerne)
- 22 ml Limettensaft
- 1 ½ TL Ahornsirup
- 2 TL Chilipulvermischung (keine Chiliflocken oder Cayennepfeffer)
- 1/4 TL Meersalz
- 1/8 - 1/4 TL Cayennepfeffer (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 91 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 5 g

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten (Pepitas, Limettensaft, Ahornsirup, Chilipulver, Meersalz und Cayennepfeffer (optional)) auf das vorbereitete Backblech geben. Mit sauberen Händen oder einem Holzlöffel vermengen, damit die Pepitas gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind. In einer relativ gleichmäßigen Schicht verteilen.
3. Backen Sie die Kerne 7–12 Minuten lang oder bis sie leicht gebräunt sind, und rühren Sie sie dabei einmal um. Nehmen Sie sie aus dem Ofen und lassen Sie sie etwas abkühlen. Der Geschmack intensiviert sich beim Abkühlen.
4. Lassen Sie die Kerne vollständig abkühlen, bevor Sie sie in einem verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur 4–5 Tage lang oder im Kühlschrank oder Gefrierschrank bis zu 1 Monat lang aufbewahren.

Keto-Käse-Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 165 g veganer zerkleinerter Cheddar-Käse
- 3 Esslöffel gemahlenes Leinsamenmehl
- Gewürze Ihrer Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 66 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 4 g

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf ca. 218°C vor.
2. Häufen Sie 2 Esslöffel Cheddar-Käse auf eine antihafbeschichtete Silikonunterlage.
3. Verteilen Sie eine Prise Leinsamen über jeden Chip, bis Sie alle 3 EL davon verbraucht haben. Versuchen Sie, sie gleichmäßig zu verteilen.
4. Geben Sie die Gewürze Ihrer Wahl auf jeden Chip.
5. 10 Minuten backen und aus dem Ofen nehmen.
6. Lassen Sie sie abkühlen und geben Sie sie auf einen Teller.

Notizen:

Tortilla Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. In einer mikrowellensicheren Schüssel den Mozzarella etwa 1 Minute 30 Sekunden lang schmelzen lassen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
4. Mandelmehl, Salz, Knoblauchpulver, Chilipulver und ein paar Spritzer schwarzen Pfeffer hinzugeben.
5. Den Teig mit den Händen einige Male durchkneten, bis sich eine glatte Kugel bildet.
6. Den Teig zwischen zwei Blätter Backpapier legen und zu einem Rechteck mit einer Dicke von ca. 0,5 cm ausrollen. Mit einem Messer oder einem Pizzaschneider den Teig in Dreiecke schneiden.
7. Die Chips auf den vorbereiteten Backblechen verteilen und backen, bis die Ränder goldgelb und knusprig sind (12 bis 14 Minuten).

ZUTATEN:

- Ca. 220 g geschredderter Mozzarella
- Ca. 95 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Chilipulver
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 270 / Fett: 22 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 15 g

Proteinriegel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6

ZUBEREITUNG:

1. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Beiseite stellen.
2. Proteinpulver, Hafermehl und Salz vermischen. Erdnussbutter, Honig, Vanille und Kokosöl hinzufügen. Der Teig wird ziemlich dick. Ich empfehle, den Teig mit den Händen zu vermengen. Wenn er noch zu trocken ist, mehr geschmolzenes Kokosöl oder Wasser hinzufügen, jeweils 1 Teelöffel.
3. Schokoladenstückchen mit der Hand oder einem Löffel untermischen.
4. Teig in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform drücken und weitere Schokoladenstückchen darauf verteilen. Die Stückchen mit den Händen andrücken.
5. Riegel vor dem Schneiden mindestens eine Stunde im Kühlschrank kühlen.
6. Riegel aus dem Kühlschrank nehmen, in 6 gleich große Riegel schneiden und genießen. Die Riegel sind im Kühlschrank etwa eine Woche und im Gefrierschrank bis zu 3 Monate haltbar.

ZUTATEN:

- Ca. 30 g veganes Vanille-Proteinpulver
- Ca. 120 g Hafermehl
- ¼ Teelöffel Salz, weglassen, wenn die Erdnussbutter Salz enthält
- Ca. 125 g cremige natürliche Erdnussbutter oder Mandelbutter
- Ca. 85 g Ahornsirup
- 1 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl, bei Bedarf mehr
- 1 Teelöffel Vanille
- 2-4 Esslöffel vegane Schokoladenstückchen, plus mehr zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 294 / Fett: 16 g
/ Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 12 g

Erdnussbutter-Schokoladen-Proteinriegel



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

5

ZUBEREITUNG:

1. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Geben Sie Datteln, Erdnüsse, Proteinpulver, Kakaopulver und Meersalz in die Schüssel Ihrer Küchenmaschine. Verarbeiten Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht und die Erdnüsse in kleine Stücke zerkleinert sind.
3. Zu diesem Zeitpunkt sollte die Mischung gut zusammenhalten und eine Teigkugel bilden. Wenn ja, super! Wenn nicht, ist sie möglicherweise zu trocken und klebt nicht richtig zusammen (das hängt davon ab, wie feucht Ihre Datteln waren). In diesem Fall sollten Sie etwas Wasser hinzufügen. Füge 1 Esslöffel hinzu, schalte die Küchenmaschine ein und schau, ob die Mischung zusammenhält. Wenn nicht, füge einen weiteren Esslöffel hinzu und mixe erneut. Du wirst wahrscheinlich nur 1-3 Esslöffel Wasser hinzufügen müssen.
4. Sobald die Mischung zusammenhält, gib sie in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform. Falte das Backpapier über die Mischung und drücke sie gleichmäßig in die Form.
5. Sobald alles gleichmäßig verteilt ist, füge die Schokoladenstückchen hinzu und drücke sie ebenfalls in die Mischung.
6. Die Mischung im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 30 Minuten bis 1 Stunde), bevor Sie sie aus der Form nehmen und in 5 Riegel schneiden.
7. Die Riegel im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren. Kalt oder bei Zimmertemperatur genießen.

ZUTATEN:

- 10 entsteinte Medjool-Datteln
- Ca. 70 g Erdnüsse
- Ca. 60 g veganes Eiweißpulver
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- ¼ Teelöffel Meersalz, wenn die Erdnüsse gesalzen sind, weglassen
- 1-3 Esslöffel Wasser, falls erforderlich
- 2 Esslöffel vegane dunkle Schokoladenstückchen oder -chips

NÄHRWERTE: Kalorien: 209 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 9 g

Zitronen-Petersilie-Butterbohnen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Dosen Butterbohnen à 400 g, abgespült und abgetropft
- Schale und Saft von 1 Zitrone
- 1 großer oder 2 kleine Bund Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 134 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 19 g / Protein: 8 g

ZUBEREITUNG:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel hinzufügen und 10–15 Minuten lang weich dünsten.
2. In der letzten Minute den Knoblauch hinzufügen, dann die Bohnen unterrühren und durchwärmen.
3. Die Zitronenschale und den Saft hinzufügen.
4. Zum Servieren die Petersilie unterrühren.

Avocado-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 1 große reife Avocado
- Ca. 65 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 TL. Knoblauchpulver
- 1/2 TL. italienisches Gewürz
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. In einer mittelgroßen Schüssel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt ist. Parmesan, Zitronensaft, Knoblauchpulver und italienische Gewürze unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Teelöffelgroße Kugeln der Mischung auf das Backblech geben, wobei zwischen den einzelnen Kugeln ein Abstand von ca. 7,5 cm liegen sollte. Jede Kugel mit der Rückseite eines Löffels oder Messbechers auf eine Breite von 7,5 cm abflachen.
3. Etwa 30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind, dann vollständig abkühlen lassen.
4. Bei Zimmertemperatur servieren.

Notizen:

Käsiges Blumenkohlbröt



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- Ca. 330 g geriebener veganer Mozzarella, aufgeteilt
- Ca. 45 g geriebener veganer Parmesan
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- eine Prise zerstoßene rote Paprikaflocken
- 2 TL. Frisch gehackte Petersilie
- Marinara, zum Dippen

NÄHRWERTE: Kalorien: 257 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 218°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Blumenkohl auf einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine raspeln.
3. Blumenkohl mit Ei-Ersatz, Knoblauch, Oregano, ca. 110 g Mozzarella und Parmesan in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem Teig formen. 25 Minuten backen, bis der Teig goldgelb und ausgetrocknet ist.
5. Mit dem restlichen Mozzarella, den zerstoßenen roten Paprikaflocken und der Petersilie bestreuen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
6. In Scheiben schneiden und servieren.

Protein-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
16

ZUTATEN:

- Ca. 250 g cremige natürliche Erdnussbutter
- Ca. 170 g Ahornsirup
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- Ca. 60 g veganes Vanille-Proteinpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- Ca. 55 g vegane Schokoladenstückchen

NÄHRWERTE: Kalorien: 173 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte auslegen.
2. Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen in eine Rührschüssel geben und vermengen.
3. Schokoladenstückchen unterheben.
4. Mit einem Esslöffel oder einem mittelgroßen Keksportionierer den Teig portionieren und zu 16 Kugeln formen. Jeder Keks sollte etwa 2 Esslöffel Teig enthalten. Mit den Fingern oder einer Gabel flach drücken, um eine Keksform zu erhalten.
5. 9–10 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Auf dem Backblech einige Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen und vollständig auskühlen lassen.



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Käse-Kürbis-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel verquirlen: Mandelmehl, Kokosmehl, Stevia/Erythrit-Mischung, Piment, Backpulver und Salz.
3. In einer separaten Schüssel die feuchten Zutaten vermengen: geschmolzene Butter, Ei-Ersatz, Kürbispüree und flüssiges Stevia. Verrühren Sie alles gut miteinander.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. In einer separaten Schüssel den weichen Frischkäse mit einem Handrührgerät aufschlagen.
6. Sahne hinzugeben und verrühren.
7. Ahornsirup, flüssiges Stevia und Sahne hinzugeben. Verrühren, bis alles gut vermischt ist.
8. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Die Hälfte der Muffinförmchen mit der Kürbismuffinmasse füllen.
9. Die Ahorn-Frischkäse-Mischung darauf verteilen.
10. Dann mehr von der Kürbismischung darauf geben. Dann wieder mit der Ahorn-Frischkäse-Mischung bedecken.
11. Mit einem Zahnstocher einen Strudel erzeugen. Dann für 25-30 Minuten in den Ofen schieben.
12. Ein in den Muffin gesteckter Zahnstocher sollte sauber herauskommen, wenn er fertig ist.

ZUTATEN:

Für die Kürbis-Muffins:

- Ca. 95 g Mandelmehl, blanchiert
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Stevia/Erythrit-Mischung
- 2 Teelöffel gemahlener Piment
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser (oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 4 Esslöffel vegane Butter
- 2 Esslöffel Kürbispüree
- 1/2 Teelöffel flüssiges Stevia

Für die Ahornsahne-Käse-Füllung:

- Ca. 55 g veganer Frischkäse, erweicht
- 1 Teelöffel vegane Sahne
- 1 Teelöffel Ahorn-Extrakt
- 1/4 Teelöffel flüssiges Stevia
- 2 Teelöffel vegane Sahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 256 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 7 g

Brombeer-Zucchini-Crumble



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Schneiden Sie die Enden der Zucchini ab und schälen Sie sie. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Kerne wegwerfen.
3. Schneiden Sie die Zucchini in kleine Stücke. Die geschnittenen Zucchini 2 bis 3 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Abtropfen lassen und trocken tupfen.
4. Gekochte Zucchini, Brombeeren, Zimt, Zitronensaft, Erythritpulver und Weinstein in einer Schüssel vermengen. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
5. In einer anderen Schüssel Mandelmehl, Erythrit und Vanilleextrakt vermischen. Die Butter mit einer Gabel in die anderen Zutaten eindrücken, so dass eine krümelartige Konsistenz entsteht.
6. Die Brombeer-Zucchini-Füllung in eine Backform geben. Dann den Streuselbelag darüber streuen. 30-40 Minuten backen, oder bis der Belag goldbraun ist.
7. In einer separaten Schüssel die Sahne aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
8. Die Streusel mit Schlagsahne überziehen und warm genießen.

ZUTATEN:

Für die Füllung:

- 4 mittelgroße Zucchini
- Ca. 215 g Brombeeren
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Ca. 65 g pulverisiertes Erythritol
- 2 Teelöffel Weinstein

Für den Streusel-Belag:

- Ca. 145 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Erythritol
- 3 Esslöffel vegane Butter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 110 g vegane Schlagsahne, aufgeschlagen

NÄHRWERTE: Kalorien: 326 / Fett: 28 g
/ Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 9 g

Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 120 g Kokosnusscreme
- 3 Esslöffel Stevia/Erythrit-Mischung
- 1 mittelgroße Avocado, entkernt und geschält
- 3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnussflocken, zum Garnieren
- 2 Esslöffel Mandeln, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 334 / Fett: 30 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zusammenstellen und vorbereiten.
2. Geben Sie Mandelmilch, Kokosnusscreme, Stevia/Erythrit-Mischung, Avocado (entsteint und geschält), ungesüßtes Kakaopulver, Vanille und Mandelextrakt in einen Mixer. Den Mixer pulsieren lassen, bis alles gut vermischt ist.
3. Zum Servieren in Becher füllen und abdecken.
4. Mindestens 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und den Schokoladenpudding vor dem Servieren mit Kokosflocken und Mandeln bestreuen.

Milchshake mit Walnüssen und Mandelbutter



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 180 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel pulverisiertes Erythritol
- Ca. 40 g Walnüsse, zerkleinert
- Ca. 20 g vegane dunkle Schokolade, geraspelt
- 4 ganze Eiswürfel

NÄHRWERTE: Kalorien: 288 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch, Mandelmilch, Mandelbutter, Vanilleextrakt, Erythrit, Walnüsse und dunkle Schokolade in den Mixer geben.
2. Pürieren, bis alles glatt ist. Etwas Zartbitterschokolade und Mandelbutter für das Topping zurücklassen.
3. In Gläser gießen.
4. Mit extra geriebener Zartbitterschokolade und Mandelbutter garnieren.
5. Sofort servieren und genießen.

Protein-Tassenkuchen



Vorbereitung

5 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Hafermehl, Proteinpulver, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer Tasse vermischen.
2. Zerdrückte Banane, Mandelmilch, Ei, Ahornsirup, Erdnussbutter und Vanilleextrakt unterrühren, bis alles gut vermengt ist. Schokoladenstückchen unterrühren.
3. Mit zusätzlichen Schokoladenstückchen bestreuen und 2–2 ½ Minuten in der Mikrowelle erhitzen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
4. Abkühlen lassen, mit etwas Erdnussbutter beträufeln und genießen.

Notizen:

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Hafermehl
- ½ Esslöffel Kakaopulver
- 1 Messlöffel (25 g) veganes Schokoladenprotein-pulver
- ¼ Teelöffel Backpulver
- eine Prise Meersalz
- Ca. 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel zerdrückte reife Banane (etwa ½ Banane) oder Apfelmus
- 1 Ei (1 EL Leinsamen/Chiamehl + 3 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- ½ Esslöffel Ahornsirup
- ½ Esslöffel Erdnussbutter
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel vegane Schokoladenstückchen, plus weitere zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 238 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 25 g / Protein: 18 g

High Protein Eiscreme



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Bananen, Mandelmilch, Mandelmus, Kakaopulver und Proteinpulver in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben.
2. Pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Dies sollte etwa 3–4 Minuten dauern. Möglicherweise müssen Sie den Motor zwischendurch ausschalten und die Masse ein paar Mal umrühren.
3. Kakaonibs oder Schokoladenstückchen (falls verwendet) hinzufügen und noch einmal pürieren.
4. Das Eis in eine Schüssel geben und genießen! Wenn Sie das Eis besser portionieren möchten, können Sie es in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 2 Stunden lang in den Gefrierschrank stellen.
5. Sobald es fest ist, können Sie es mit einem Eisportionierer portionieren und genießen.

ZUTATEN:

- 2 gefrorene Bananen, geschält und in Stücke geschnitten
- Ca. 60 ml milchfreie Milch, ich habe ungesüßte Mandelmilch verwendet
- 2 Esslöffel Mandelmus oder Erdnussmus
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Messlöffel veganes Schokoladenproteinpulver
- ½ Esslöffel vegane Schokoladenstückchen oder Kakaonibs

NÄHRWERTE: Kalorien: 309 / Fett: 12 g
/ Kohlenhydrate: 37 g / Protein: 16 g

Protein-Brownies



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

12

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine 20 x 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder eine Rührschüssel geben und glatt pürieren oder verrühren.
3. Den Brownie-Teig in die vorbereitete Backform geben und 15–20 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist.
4. Die Brownies aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf die Oberseite drücken, damit sie eine knusprige Kruste bekommen. Vor dem Anschneiden und Servieren vollständig abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Banane, püriert
- Ca. 120 g Mandelmus (kann durch Erdnussmus, Cashewmus oder eine andere Nussmusalternative ersetzt werden)
- Ca. 20 g Kakaopulver
- Ca. 60 g Proteinpulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 97 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 6 g

Keto-Karottenkuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Zutaten zusammenstellen.
2. Eine Backform mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. In einer Schüssel Butter und Erythrit verrühren, bis sie eine helle Farbe haben.
4. Den Ei-Ersatz in die Buttermischung geben, bis er eingearbeitet sind.
5. Gewürze und Backpulver hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren.
6. Die fein gehackten Pekannüsse und das Mandelmehl hinzugeben und nochmals gut verrühren.
7. Die geriebene Karotte unter den Teig heben.
8. Den Teig in die Auflaufform gießen und die Oberfläche gleichmäßig verteilen. 18-25 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
9. Während der Karottenkuchen backt, die Glasur zubereiten.
10. Schlagen Sie alle Zutaten für die Glasur zusammen, bis sie sich gut vermischt haben. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
11. Lassen Sie den Kuchen vollständig abkühlen, nachdem Sie ihn aus dem Ofen genommen haben. Wenn Sie versuchen, den Karottenkuchen sofort nach dem Herausnehmen aus dem Ofen zu glasieren, schmilzt der Zuckerguss.
12. Den Kuchen glasieren und nach Belieben mit gehackten Pekannüssen bestreuen.

Notizen:

ZUTATEN:

Für den Karottenkuchen:

- 5 Esslöffel vegane Butter, erweicht
- Ca. 95 g Erythritol
- 4 Eier (4 EL Leinsamen/ Chiamehl + 12 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 Esslöffel Backpulver
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 60 g Pekannüsse, fein gehackt
- Ca. 145 g Mandelmehl
- 1 große Karotte, fein geraspelt

Für die Frischkäse-Glasur:

- Ca. 110 g veganer Frischkäse, erweicht
- 2 Esslöffel vegane Butter, weichgekocht
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel vegane Schlagsahne
- Ca. 50 g Erythrit, pulverisiert
- Ca. 30 g Pekannüsse, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 387 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 10 g

Avocado-Brownies



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 Eier (2 EL Leinsamen/Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 1 mittelgroße Avocado
- 4 Esslöffel vegane Butter, geschmolzen
- 4 Esslöffel Mandelbutter
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- Ca. 95 g Erythrit/Stevia-Mischung
- Ca. 40 g Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 177 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Bereiten Sie die Zutaten nach Bedarf vor.
2. Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermischen.
4. Insgesamt etwa 30-45 Sekunden lang mixen, bis der Teig glatt ist. Versuchen Sie, nicht zu viel zu mixen, da das Endprodukt sonst kuchenartig wird.
5. Den Teig in die Kastenform geben und 25 Minuten lang backen, oder bis sich die Ränder vom Rand zu lösen beginnen.
6. Aus dem Ofen nehmen und 10-15 Minuten abkühlen lassen.
7. In Quadrate schneiden und die Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Chia-Pudding mit Erdbeeren



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Chia-Samen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 mittelgroße Erdbeeren, gewürfelt
- 2 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 187 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen, Mandelmilch, Süßstoff und Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen. Im Kühlschrank 10-15 Minuten oder bis zur Festigkeit kühlen.
2. Verteilen Sie die Chiasamenmischung gleichmäßig auf drei Schüsseln.
3. In eine Schüssel das Kakaopulver geben und mischen. Abschmecken und die Süße anpassen, falls gewünscht.
4. Die Erdbeeren in der Mikrowelle etwa 30 Sekunden lang aufweichen und dann mit einer Gabel zerdrücken.
5. In eine andere Schale mit Chiasamen mischen.
6. Sie sollten jetzt Vanille-, Schokoladen- und Erdbeerschichten haben. Nehmen Sie kleine Gläser und schichten Sie ein wenig von jeder Farbe hinein.
7. Für die mittlere Schicht einige in Scheiben geschnittene Erdbeeren an den Seiten des Glases verwenden.
8. Servieren.

Spekulatius und Macadamia-Biscotti



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen. In einer Schüssel Mandelmehl, Süßstoff, Backpulver, Xanthan, Vanillepaste, Macadamia und Gewürzmischung vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. In einer anderen Schüssel die Butter schmelzen. Ei-Ersatz hinzugeben. Gut verquirlen.
3. Die Butter-Eier-Mischung zu den trockenen Zutaten geben.
4. Gut mischen und zu einem Teig formen.
5. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, klopfen und zu einem gleichmäßigen, abgeflachten, länglichen oder quadratischen Block formen. Beachten Sie, dass der Teig klebrig ist. Um das Formen zu erleichtern, die Hände mit Mandelmehl bestäuben.
6. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 30 Minuten lang backen, bis er fest und leicht golden ist und die Oberseite leicht rissig ist. Aus dem Ofen nehmen. Zum Abkühlen beiseite stellen, etwa 15 Minuten.
7. Nach dem Abkühlen den Brotlaib in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schneiden Sie die Scheiben bewusst mit einem gezackten Messer. Wenn Sie feststellen, dass der Brotlaib bröckelig ist, legen Sie ihn in den Gefrierschrank, damit er etwas fester wird.
8. Den Ofen auf ca. 121°C vorheizen.
9. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 15 Minuten lang backen. Die Scheiben umdrehen und weitere 15 Minuten backen.
10. Den Ofen ausschalten. Die Biscotti im Ofen abkühlen lassen, bis sie knusprig und trocken sind.
11. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

ZUTATEN:

- 200 g superfeines Mandelmehl
- 80 g Swerve
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Xanthan
- 1 Teelöffel Vanilleschotenmark
- 75 g trocken geröstete Macadamianüsse
- 1 Esslöffel Spekulatius-Gewürzmischung
- 55 g gesalzene vegane Butter, geschmolzen
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/ Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)

NÄHRWERTE: Kalorien: 189 / Fett: 18 g
/ Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

Low Carb Kokosnuss-Kekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
14-16

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Die trockenen Zutaten mischen: Kakaonibs, Mandelmehl, Kokosflocken (ungesüßt), Erythrit und Salz.
2. Schmelzen Sie die Butter in der Mikrowelle und vermischen Sie dann alle feuchten Zutaten: Butter, Mandelbutter, Ei-Ersatz und flüssiges Stevia. Wenn Sie möchten, können Sie in diesem Schritt noch etwas Vanilleextrakt hinzufügen.
3. Geben Sie die trockenen Zutaten langsam zu den feuchten und mischen Sie sie gründlich.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (oder Silpat) in gleichmäßigen Abständen Kekse ausstechen. Sie sollten insgesamt etwa 16 Kekse erhalten.
5. Den Keksteig mit den Fingern (oder der Rückseite eines Löffels) flach drücken. Drücken Sie die Kekse nicht zu stark, sie sollten etwa 1,5 cm dick sein.
6. Backen Sie die Kekse 20-25 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Optional können Sie eine Glasur herstellen, indem Sie die Sahne, den Süßstoff und den Extrakt verrühren. Verwenden Sie einen kleinen Mixer (oder einen Pürierstab), um diese Mischung herzustellen. Während des Mixens nach und nach das Guarkernmehl hinzufügen, um die Glasur zu verdicken.
8. Die Oberseite der Kekse glasieren. Die Masse sollte relativ dickflüssig sein, aber am besten in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester wird.
9. Servieren und genießen.

ZUTATEN:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 60 g Kakaonibs
- Ca. 60 g ungesüßte Kokosnussflocken
- Ca. 65 g Erythritol
- Ca. 120 g Mandelbutter
- Ca. 55 g vegane Butter, geschmolzen
- 2 Eier (2 EL Leinsamen/ Chiamehl + 6 EL Wasser oder gekaufter Ei-Ersatz)
- 20 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/4 Teelöffel Salz

Glasur (optional):

- Ca. 55 g vegane Schlagsahne
- 1/8 Teelöffel Guarkernmehl
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 192 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 5 g

Keto-Mokka-Mousse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-5

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Sahne und Butter mit einem elektrischen Mixer glatt rühren.
2. Anschließend Vanilleextrakt, Süßstoff, Kakaopulver und Kaffeepulver einrühren. Beiseite stellen.
3. In einer anderen Schüssel die Schlagsahne schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
4. Süßstoff und Vanilleextrakt hinzugeben und weiterschlagen, bis sich steife Spitzen bilden.
5. 1/3 der Schlagsahne unter die Frischkäsemasse heben, um sie zu lockern. Dabei darauf achten, dass die Luftblasen nicht entweichen. Die restlichen 2/3 der Mischung unterheben, bis die Schlagsahne gleichmäßig eingearbeitet ist.
6. Die Mousse in Servierschalen füllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen (etwa 2 1/2 Stunden).

Notizen:

ZUTATEN:

Für die Frischkäsemischung:

- Ca. 225 g veganer Frischkäse, erweicht
- 3 Esslöffel vegane Sahne
- 2 Esslöffel vegane Butter, erweicht
- 1 ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 65 g granuliert Stevia-Erythrit-Mischung
- Ca. 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 3 Teelöffel Instant-Kaffeepulver

Für die Schlagsahnemischung:

- Ca. 170 g vegane Schlagsahne
- 1 ½ Teelöffel granuliert Stevia-Erythrit-Mischung
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 422 / Fett: 42 g
/ Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

Blackout Brownies



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

12

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine 20 x 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen.
2. Datteln, Melasse, Mandelmus, Mandelmilch und Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.
3. Die schwarzen Bohnen hinzufügen und mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Zum Schluss Mandelmehl, espressopulver, Leinsamen, Kakaopulver und Backpulver in die Küchenmaschine geben. Zu einer homogenen, glatten Masse verarbeiten.
4. Den Brownie-Teig in eine große Schüssel geben. Die Schokoladenstückchen und Haselnüsse hinzufügen und vorsichtig mit einem Löffel unterrühren.
5. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und gleichmäßig verteilen.
6. Die Backform in den Ofen schieben und 20 Minuten backen. Nach 15 Minuten prüfen, ob die Brownies fast fertig sind, und mit einem Zahnstocher testen – wenn er in der Mitte des Teigs steckt und sauber herauskommt, sind die Brownies fertig.
7. Anschließend die frisch gebackenen Blackout-Brownies aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Mit geschmolzener Schokolade beträufeln, in Quadrate schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 75 g Datteln, eingeweicht und abgetropft
- 2 EL Melasse
- 3 EL Mandelmus
- 120-180 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- Ca. 340 g schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- Ca. 50 g Mandelmehl
- 2 TL espressopulver
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- Ca. 55 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- Ca. 70 g vegane dunkle Schokolade, in Stücke geschnitten
- Ca. 50 g geröstete Haselnüsse, gehackt

Für die Schokoladenglasur:

- Ca. 70 g vegane dunkle Schokolade, geschmolzen

NÄHRWERTE: Kalorien: 188 / Fett: 13 g
/ Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 5 g

A glass of yellow smoothie with a lemon slice and a pink and white striped straw. The smoothie is in a clear glass, and the background is a light blue gradient. There are other glasses of smoothie and lemon slices in the background.

SMOOTHIE

R E Z E P T E

Erdnussbutter-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 30 ml natürliche Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- 35 g Erythrit oder Xylit oder Mönchsfrucht
- 60 g vegane Schlagsahne oder Kokosnusscreme aus der Dose, falls milchfrei
- 240 ml zerstoßenes Eis oder mehr für einen schaumigen/eisigen Smoothie
- 1 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 5 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Als einen großen Smoothie oder 2 kleine Smoothies servieren.

Brombeer-Frühstücks-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 70 g Brombeeren, gefroren
- Ca. 55 g veganer Frischkäse (oder Vollfett-Kokosmilch, für milchfreie Produkte)
- 1 Esslöffel Kokosöl oder MCT-Öl
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Süßungsmittel nach Wahl, je nach Geschmack
- Prise Salz
- 60 ml Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 459 / Fett: 41 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 5 g

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Notizen:

Blaubeeren-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnussmilch oder Mandelmilch
- Ca. 40 g Blaubeeren
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel MCT-Öl oder Kokosnussöl
- 30 g veganes Eiweißpulver wahlweise

NÄHRWERTE: Kalorien: 215 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 23 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren.

Grüner-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat oder Grünkohl
- Ca. 9 g Rucola
- Ca. 15 g Petersilie
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Ein paar Eiswürfel
- 1 Messlöffel veganes Vanille oder geschmacksneutrales Proteinpulver
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 240 ml Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1/4 Avocado
- 1 Esslöffel Spirulina-Pulver (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 320 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 38 g

1. Nehmen Sie einen Mixer, messen Sie alle Zutaten ab und geben Sie sie in den Mixer.
2. Decken Sie Ihren Hochleistungsmixer mit dem Deckel ab und mixen Sie 30 Sekunden bis zu einer Minute lang - bis alles gut vermischt ist und eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Füllen Sie den Shake in den Behälter Ihrer Wahl um und wiederholen Sie den Vorgang, wenn Sie mehrere Shakes machen.
4. Servieren.

Notizen:

Keto-Schokoladen-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ reife Avocado
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1,5 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 2 Esslöffel Erythritol oder 8-10 Stevia-Tropfen
- 1 Teelöffel Chia-Samen oder Hanfpulver
- 150 ml Eiswürfel
- 0,5 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 202 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 5 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.
2. Mixen Sie 45 Sekunden bis 1 Minute lang mit hoher Geschwindigkeit, stoppen Sie den Mixer und probieren Sie Ihren Smoothie.
3. Passen Sie die Konsistenz und Süße an, falls gewünscht. Wenn Sie Ihren Smoothie süßer mögen, fügen Sie zusätzliches Erythritol oder einige Vanille-Stevia-Tropfen hinzu. Sie können auch 2 oder 3 zusätzliche Eiswürfel hinzufügen, um Ihren Smoothie zu verdicken.
4. Erneut mixen, bis er glatt ist, und sofort servieren.

Bananen-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 45 g gefrorener Babyspinat
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Protein-Pulver
- 1 Esslöffel MCT-Öl
- 1/2 Teelöffel Bananenextrakt
- 1/2 Teelöffel Xanthan
- Optional: Keto-freundlicher Süßstoff nach Geschmack
- 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter, geschmolzen

NÄHRWERTE: Kalorien: 301 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 28 g

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Wenn der Smoothie nicht kalt genug ist, mit ein paar Eiswürfeln mixen (nicht zu viele, sonst wird der Geschmack verwässert).
3. 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter (geschmolzen) darüber träufeln und servieren.

Notizen:

Keto-Avocado-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- 2 Esslöffel vegane Schlagsahne
- Ca. 75 g gefrorene Avocado-Stücke oder pürierte Avocado
- Ca. 30 g Babyspinat
- 2 Esslöffel Zitronensaft, vorzugsweise frisch
- 3 Esslöffel Swerve Süßstoff

NÄHRWERTE: Kalorien: 278 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 4 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Wenn Sie keine gefrorene Avocado verwenden, kühlen Sie den Smoothie vor dem Trinken mindestens 30 Minuten lang.
3. Servieren.

Sahniger Zitronen-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g vegane Sahne oder Kokosnusscreme
- 180 ml kaltes Wasser
- Ca. 55 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1-2 Tropfen Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Kollagenpeptide
- 2 Esslöffel Mönchsfruchtpulver
- Etwas Eis
- (optional: 1-4 Tropfen Vanille-Stevia-Tropfen)

NÄHRWERTE: Kalorien: 236 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 13 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten mit Ausnahme des Eises in Ihren Mixer.
2. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Das Eis hinzufügen und erneut mixen, bis das Eis in den Smoothie eingearbeitet ist.
3. Servieren.

Notizen:

Erdbeer-Spinat-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 165 g gefrorene Erdbeeren
- Ca. 30 g Spinat
- 240 ml Mandelmilch
- Ca. 60 g vegane Sahne
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Mönchsfrucht-Süßstoff

NÄHRWERTE: Kalorien: 272 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Mandelmilch und Schlagsahne in einen Mixer geben.
2. Die gefrorenen Erdbeeren, den Vanilleextrakt und die Mönchsfruchtsüße hinzugeben.
3. Zuletzt den Spinat hinzugeben.
4. Pürieren, bis die Masse glatt ist.
5. Servieren.

Limetten-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 Limetten
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ reife Avocado
- 4 Eiswürfel
- 2 Esslöffel selbstgemachter einfacher Sirup

NÄHRWERTE: Kalorien: 110 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Pressen Sie die Limetten aus, indem Sie sie halbieren und so viel Saft wie möglich auspressen. Sie können eine Knoblauchpresse, eine Zitronenpresse oder eine normale Zitronenpresse verwenden. So erhalten Sie etwa 120 ml Limettensaft.
2. Geben Sie den Saft zusammen mit ungesüßter Mandelmilch, einer halben reifen Avocado, Eis und einem flüssigen Süßstoff in einen Mixer.
3. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Schmecken Sie die Süße ab und fügen Sie bei Bedarf mehr Süßstoff hinzu.
4. Servieren.

Notizen:



BONUS: SAUCEN, DIPS & MEHR

R E Z E P T E

Kokosnuss-Curry-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (410 g) Dose vollfette Kokosnussmilch
- Schale und Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ bis 1 Teelöffel Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 221 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren und knapp unter dem Siedepunkt zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Sauce hält sich, gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

Einfache griechische Vinaigrette



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 162 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie glatt sind.
2. Servieren.

Notizen:

Sriracha-Mayo



ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Sriracha, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika gut verrühren.
2. In einen luftdichten Glasbehälter füllen und im Kühlschrank bis zu bis zu 1 Woche aufbewahren.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 115 g vegane Mayonnaise
- 2 Esslöffel Sriracha-Sauce
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Paprikapulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 201 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

Knoblauch-Aioli



ZUBEREITUNG:

1. Mayonnaise, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie und Schnittlauch in einer Küchenmaschine (oder einem Mixer) vermengen und mit Salz und Pfeffer aus dem Rosa Himalaya würzen.
2. Pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. In einen verschlossenen Glasbehälter füllen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank kühlen.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 115 g vegane Mayonnaise
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel gehackte frische glatte italienische Petersilie
- 1 Teelöffel gehackter Schnittlauch
- Rosa Himalaya-Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 204 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 1 g

Notizen:

Miso-Ingwer-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel ungewürzter Reisessig
- 1 Esslöffel rotes oder weißes Miso
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 100 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel den Essig und das Miso zu einer Paste verrühren.
2. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und gut verrühren.
3. Unter Rühren das Olivenöl einträufeln.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Behälter bis zu 1 Woche aufbewahren.

Knoblauch-Rosmarin-Olivenöl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 4 große Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 (10 bis 12 cm) Zweige Rosmarin

NÄHRWERTE: Kalorien: 241 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Olivenöl, den Knoblauch und die Rosmarinzweige bei niedriger Hitze erhitzen.
2. Unter gelegentlichem Rühren 30 bis 45 Minuten kochen, bis der Knoblauch duftet und sehr zart ist. Das Öl nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt der Knoblauch und wird bitter.
3. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch und den Rosmarin mit einem Schaumlöffel herausnehmen und das Öl in ein Glasgefäß gießen.
4. Vor dem Abdecken vollständig abkühlen lassen.
5. Abgedeckt bei Raumtemperatur bis zu 3 Monate aufbewahren.

Notizen:

Kräutervinaigrette



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml leichtes Öl, z. B. Avocadoöl oder leichtes Olivenöl
- 180 ml Apfelessig
- 4 Knoblauchzehen
- 45 g frische Rosmarinblätter
- 2 Esslöffel frische Oreganoblätter
- 1 (14 g) Päckchen frischer Schnittlauch
- 1 Teelöffel fein gemahlenes Meersalz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8 Tropfen Oregano-Öl oder zusätzlich 2 Esslöffel frische Oregano-Blätter

NÄHRWERTE: Kalorien: 241 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. So lange mixen, bis sie glatt sind.
2. Sofort verwenden oder zur späteren Verwendung in einen luftdichten Behälter von 415 ml oder mehr umfüllen.
3. Vor dem Servieren den Behälter leicht schütteln und genießen.

Ingwer-Limetten-Dressing



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 240 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 3 Limetten
- 2 Zentimeter frischer Ingwer, geschält
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Tropfen flüssiges Stevia
- Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 245 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

Notizen:

Einfache BBQ-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 295 g Tomatenmark
- 240 ml Wasser
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 80 ml Apfelessig
- 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 30 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.
3. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Ahornsirup-Senf-Dressing & Marinade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 240 ml helles Öl, z. B. Avocadoöl oder helles Olivenöl
- 60 ml Apfelessig
- 50 g Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Ahornsirup
- ½ Teelöffel fein gemahlenes Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 74 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in ein luftdicht verschließbares Gefäß (530 ml oder größer) geben.
2. Abdecken und schütteln, bis alles gut vermischt ist.
3. Vor dem Servieren den Behälter kurz schütteln und genießen.

Notizen:

Piment-Käse-Dip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

5-10

ZUTATEN:

- 225 g Frischkäse
- 10 ganze (100 g) gefüllte süße Kirschpaprika, gewürfelt
- Ca. 165 g geschredderter Cheddar-Käse
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 259 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 6 g

1. Erhitzen Sie den gehackten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie den Frischkäse hinein und lassen Sie ihn unter gelegentlichem Rühren weich werden.
3. Sobald der Frischkäse so weit aufgeweicht ist, dass Sie ihn wie eine dicke Flüssigkeit rühren können, geben Sie den Cheddar-Käse hinzu.
4. Die Mischung sollte jetzt eine leicht orange Farbe haben, also rühren Sie die gehackten Pimentos ein.
5. In eine Servierschüssel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Schneller Hummus



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

5 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

6-8

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (425 g, nicht abgetropft)
- 2-4 Knoblauchzehen (je nach gewünschter Knoblauchintensität)
- 120 g Tahini
- 30 ml frischer Zitronensaft
- 3/4-1 TL Meersalz (je nach gewünschter Salzintensität)

NÄHRWERTE: Kalorien: 157 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 5 g

1. Die unabgetropften Kichererbsen und die ganzen Knoblauchzehen in einer Rührschüssel 4-5 Minuten in der Mikrowelle garen.
2. HINWEIS: Die Hälfte der Kichererbsenflüssigkeit zum späteren Verfeinern beiseitestellen. Die andere Hälfte der Kichererbsenflüssigkeit zusammen mit den Kichererbsen und dem Knoblauch in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mit Zitronensaft, Salz und Tahini pürieren. Während des Mixens das Olivenöl langsam hinzufügen.
3. Pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht, dabei bei Bedarf die Ränder abkratzen. Nach Bedarf mehr von der beiseitegestellten Kichererbsenflüssigkeit hinzufügen, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten. Abschmecken und nach Belieben würzen.
4. Mit etwas mehr Olivenöl und Paprika garnieren und mit Gemüse, Crackern und Pita servieren. Reste können bis zu 1 Woche oder länger im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gekühlt schmeckt es sogar noch besser, da es Zeit hat, dickflüssiger zu werden und sein Aroma zu entfalten.
5. In eine Servierschüssel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Cremiger Frühlingszwiebel-Dip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 75 g geschnittene Frühlingszwiebeln
- Ca. 225 g veganer Frischkäse, erweicht
- Ca. 170 g vegane Sahne
- 2 Esslöffel vegane Mayonnaise
- 1 Teelöffel zerdrückter Knoblauch
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 169 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 3 g

1. Waschen und hacken Sie die Frühlingszwiebel und entfernen Sie alle verwelkten oder verfärbten Teile des grünen Stiels.
2. In einer großen Schüssel Frischkäse, saure Sahne, Mayonnaise, zerdrückten Knoblauch und die Hälfte der Zwiebel verrühren, bis die Masse glatt ist und keine Klümpchen mehr sichtbar sind.
3. Sobald die Masse glatt ist, den Rest der Zwiebel zum Dip geben und vorsichtig unterheben.
4. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Für einen stärkeren Zwiebelgeschmack den Dip vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Servieren.

Käsiger Blumenkohl-Zwiebel-Dip



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
20-24

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Blumenkohl oder Karfiol
- 360 ml Gemüsebrühe
- Ca. 25 g gewürfelte, große Zwiebel
- Ca. 55 g vegane Mayonnaise
- Ca. 170 g vegane Frischkäse
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 48 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 1 g

1. Den Blumenkohl und eine halbe Zwiebel in Hühnerbrühe köcheln lassen, bis sie weich und zart sind. Kreuzkümmel, Chilipulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz einrühren.
2. Den Frischkäse in Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter den Blumenkohl rühren, bis der Frischkäse schmilzt und nicht mehr stückig ist.
3. Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen normalen Mixer, um die Mischung zu pürieren, bis sie glatt ist.
4. Vorsichtig die Mayonnaise einrühren.
5. Vor dem Servieren 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Käsige Knoblauch-Alfredo-Sauce



ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Stücke schneiden und 5-6 Minuten dämpfen, bis er gabelart ist. Blumenkohl und alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis alles sehr glatt ist.
2. Gewürze nach Geschmack anpassen.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf (in kleine Stücke geschnitten und gedünstet)
- 85 g veganer Frischkäse
- 3 Esslöffel vegane geschmolzene Butter
- Ca. 30 g vegane Schlagsahne
- Ca. 55 g veganer griebener Mozzarella-Käse
- Ca. 15 g Nährhefe
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 139 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 8 g

Keto-Guacamole



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Gut umrühren und pürieren, um sie zu kombinieren.
3. Bei Bedarf nachwürzen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße, grob gehackte Avocados
- Ca. 35 g fein gehackte rote Zwiebel
- Ca. 4 g grob gehackter Koriander
- 3 gehäufte Esslöffel Limettensaft
- Ca. 60 g gehackte Roma-Tomaten
- 1/2 Esslöffel fein gehackter Jalapeno
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 125 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 2 g

Schokoladen-Erdnussbutter-Hummus



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Die unabgetropften Kichererbsen in einer mittelgroßen hitzebeständigen Rührschüssel 4–5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen (oben sollte etwa 5 cm Platz sein, damit nichts überkocht). Alternativ können Sie die unabgetropften Kichererbsen in einen kleinen Topf geben und 5–10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Die Kichererbsen abgießen (die Flüssigkeit kann als Aquafaba aufbewahrt werden) und zusammen mit der Erdnussbutter, dem Ahornsirup, dem Kakao-/Kakaopulver, der Vanille und dem Salz in eine Küchenmaschine geben.
3. Pürieren Sie alles, bis eine glatte, cremige Masse entsteht, und schaben Sie dabei gegebenenfalls die Ränder ab. Wenn die Masse weitgehend glatt und vermengt ist, lassen Sie die Küchenmaschine laufen und fügen Sie 2–3 EL Wasser hinzu, um die Masse cremiger zu machen (passen Sie die Menge an, wenn Sie die Standardanzahl der Portionen ändern). Probieren Sie die Masse und schmecken Sie sie nach Bedarf ab. Für einen intensiveren Erdnussgeschmack fügen Sie mehr Erdnussbutter hinzu, für einen intensiveren Schokoladengeschmack mehr Kakao und für mehr Süße mehr Ahornsirup.
4. Sofort mit geschnittenen Früchten wie Erdbeeren, Bananen oder Äpfeln servieren.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (425 g, nicht abgetropft)
- 85 g Erdnussbutter
- 90 ml Ahornsirup
- 24 g Kakao- oder Kakaopulver
- 3/4 TL Vanilleextrakt
- 1/8 TL Meersalz
- 30–45 ml gefiltertes Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 21 g / Protein: 5 g



Abschließende Worte

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für Veganer durchaus möglich ist, ihren Proteinbedarf durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl pflanzlicher Lebensmittel zu decken. Probieren Sie verschiedene Zutaten und Geschmacksrichtungen aus und achten Sie dabei darauf, proteinreiche Optionen zu bevorzugen.

Indem Sie die besten veganen Proteinquellen – wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und Milchprodukte – in Ihre Mahlzeiten integrieren, können Sie gesundheitliche Vorteile genießen und gleichzeitig den Nährstoffbedarf Ihres Körpers decken.

Mit diesem Buch sind Sie bestens gerüstet, um Ihre vegane Ernährung auf ein neues Niveau zu heben, sodass sie nicht nur sättigend, sondern auch proteinreich und gesund ist. Denken Sie daran: Der Weg zu optimaler Gesundheit ist ein köstlicher Weg!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)