

Matt Frazier

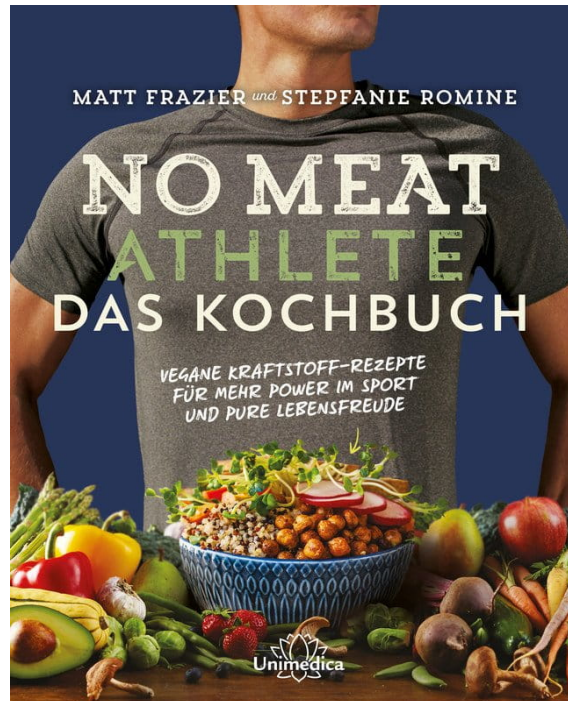
No Meat Athlete - Das Kochbuch

Leseprobe

[No Meat Athlete - Das Kochbuch](#)

von [Matt Frazier](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

VORWORT VON RICH ROLL IX

EINFÜHRUNG 1

Teil 1: DIE VORBEREITUNG 11

KAPITEL 1: Pflanzliche Ernährung kurz erklärt 12

KAPITEL 2: Pflanzenbasiertes Küchen-ABC 26

Teil 2: REZEPTE UND MENÜPLÄNE 47

KAPITEL 3: Energie für den Tag: Frühstück und Morgenmahlzeiten 48

Herzhaftes Porridge 50

Reis-Porridge (aus dem Schongarer) 52

Kokos-Reis mit Matcha
(aus dem Schongarer) 53

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-
Waffeln mit Mandelmus 55

Vegane Superwaffeln 57

Fruchtige Frühstücks-Cookies
mit Nussmus 58

Herzhafte Rosmarin-Scones
mit schwarzem Pfeffer 59

Blaubeer-Scones 60

Frühstückstoast mit Hummus 62

Pan con Tomate 63

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Avocado-Toast 64

Salat „Rise & Shine“ 66

Pendler-Sandwiches 67

Shiitakepilze aus dem Ofen 68

Tempeh-Scheiben oder Tempeh-
Würstchen 69

Tofu-Frühstückssreifen 71

Einfache Bohnen-Burritos 73

Tofu-Burritos 75

Kichererbsen-Quiche 76

Gebackener Harissa-Tofu 77

KAPITEL 4: Sattmacher und Energiespender: Herzhafte Hauptgerichte 78

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83

Gefüllter Spaghettikürbis 84

One-Pot-Pasta 86

Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87

Linsen-Champignon-Pasta
(vegane Spaghetti Bolognese) 90

Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93

BASISREZEPT: Blitzschnelle Quinoa-
Gemüse-Bowl 94

Buddha-Bowl 95

Jamaikanische Kidneybohnen 96

Dicker Kichererbsenbrei 97

BASISREZEPT:

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

BASISREZEPT: Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Grüner Enchilada-Auflauf mit

Pintobohnen 103

BASISREZEPT: Getreide-Gemüse-
Bohnen-Bowl 104

Erdnussbutter-Tempeh 110

Samosa-Burger 111

Thanksgiving-Burger 112

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Tofu mit Nusskruste 117

Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen
Bohnen 119

Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 121

Instantramen 122

Überbackene Makkaroni mit gerösteter
Paprika 123

Feuriger Augenbohnen-Eintopf
mit Blattkohl 125

Erbsen-Dalsuppe 127

Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128

Rote-Bete-Bourguignon
(Linseneintopf mit Roter Bete) 131

Französischer Zwiebeleintopf mit Pilzen 132

KAPITEL 5: Knackfrische Rohkost: Salate und Dressings 135

Erdbeer-Pistazien-Salat 137

BASISREZEPT: Klassischer Grünkohl-
Salat 138

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Anti-Winterblues-Salat 142

Gesunder griechischer Salat 145

Vietnamesischer Reismudelsalat 146

Geräucherter Kartoffelsalat
mit Blattgemüse 149

BASISREZEPT: Hausgemachtes Salat-
dressing 150

Grünes Dressing 151

Zitronen-Tahin-Dressing 152

Mango-Orangen-Dressing 153

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154

Dressing „Zitrone-Thymian“ 155

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Klassische französische Vinaigrette 159

Senf-Dressing mit Ahornsirup 160

Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

KAPITEL 6: Leckere Nebenrolle: Kleine Gerichte und Beilagen 163

Grüne Tahin-Bohnen 164

Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168

Cremig-zartes Grünkohlgemüse 169

Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

BASISREZEPT: Pakora 171

Gebackene Zitrus-Karotten 172

Gefüllte Champignons 175

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Sesam-Kurkuma-Wedges 179

Mexikanisches Bohnenpüree (aus dem
Schongarer) 180

Wurzelgemüse-Püree 181
Orzo-“Risotto“ 182
Reis-Risotto mit Sonnenblumenkernen 183
Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Quinoa „Primavera“ 187
Farro-Taboulé 188
Provenzalisches Kartoffelgratin 190

KAPITEL 7: Nährstoffreiche Energie: Getränke, Smoothies und Kraftspender 191

Switchel: Das trendige Sportgetränk 194
Spritziges Zitronen-Elektrolytgetränk 195
Switchel-Saftschorle 196
Limette-Gurke-Elektrolytgetränk 198
Cranberry-Elektrolytgetränk
„Cosmopolitan“ 199
Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
Umeboshi-Elektrolytgetränk 201
BASISREZEPT: 15 aromatisierte Protein-
pulver 202
Geeister Matcha-Latte 205
Vitalisierender Margarita 206
Power-Protein-Smoothie 207
Grüner Schlankmacher-Smoothie 208

Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder (nach
Matts Rezept) 209
Regenerierender Tropicana-Smoothie 212
Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-
Smoothie 214
V9 215
Kräftigende Brühe 216
Mandelmus „Piña Colada“ 219
To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Ta-
mari 220
Grüne Energieriegel 221
Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
Kraftprotz-Cookies 225
Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

KAPITEL 8: Gut gewürzt: Saucen, Würzmischungen, Pestos und Toppings 227

Garam Masala 229
Italienische Gewürzmischung 230
Jerk-Gewürzmischung 231
Taco-Gewürz 232
Harissa 233
Frühlingsgewürz 234
Herbst/Winter-Würzmischung 235
Koreanische Tahin-Barbecuesauce 236
Miso-Sauce 237
Umami-Sauce und -Marinade
„Vitamin B“ 238
Basilikum-Pesto 239
Chimichurri 240
Koriander-Kokos-Pesto 241

Cashew-Sahne 242
Paprika-Cashew-Creme 243
Marinierte Tofu-Würfel 244
Cashew-Tsatsiki 245
Eingelegte Zwiebeln 246
Scharfe Karotten 247
Simple Guacamole 248
Feurige Kürbiskern-Salsa 249
Ananas-Salsa 250
Herzhafter Malzbier-Dip 251
Spanischer Paprika-Aufstrich (Ro-
mesco) 252
Universal-Körner-mischung 253

KAPITEL 9: Süße Versuchung: Gesunde Desserts und Nachspeisen 254

Vanille-Chia-Pudding 255

Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

Mango-Milchreis 258

Süße Bohnen 259

Ananas-Softeis 260

Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

Datteln mit Schoko-Nuss-Füllung 263

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267

Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268

KAPITEL 10: Kreativ kombiniert: Menüplanung für die Woche 269

DANKSAGUNG 275

INDEX 278

BEZUGSQUELLEN 295

ÜBER DIE AUTOREN 296

Kapitel 1

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG KURZ ERKLÄRT

Für Sportler ist die Ernährungsweise genauso wichtig wie das Training. Nahrungsmittel sind der Kraftstoff, den du zum Trainieren brauchst. Selbst Trainingspläne, Coaching und die beste Ausstattung unterstützen dich nicht optimal, wenn dein Nährstofftank leer ist oder du den falschen Kraftstoff zu dir nimmst. Es gibt viele Gründe, warum Amateurläufer wie Profi-Radfahrer mit ihrem Workout unzufrieden sind. Wenn das Training nicht gut läuft, dann ist oft der Lebensstil daran schuld: zu wenig Schlaf, zu viel Stress, die falschen oder zu wenig Nahrungsmittel.

Wir erklären dir die pflanzliche Ernährung kurz und knapp. Es ist nicht unser Ziel, die Theorie in allen Details wiederzugeben, wie du mit einer pflanzlichen Ernährungsweise eine optimale Gesundheit erreichst.

Denn du musst das alles gar nicht wissen. Du kannst zum einen in *Eat to Live: Das wirkungsvolle, nährstoffreiche Programm für schnelles und nachhaltiges Abnehmen* von Joel Fuhrman oder in *How Not To Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern – und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen* von Michael Greger nachlesen, wie du das erreichen kannst. Und zum anderen sind wir mit Bruce Lee einer Meinung, der einmal sagte: „Einfachheit ist der Schlüssel zur Brillanz.“ Anders ausgedrückt: 95 Prozent von dem, was du in jeder ausführlichen Studie zu pflanzlicher Ernährung lesen wirst, lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: vollwertige Pflanzennahrung.

Aber keine Sorge, die restlichen 5 % bleiben wir dir nicht schuldig.

In diesem Kapitel zeigen wir die Vorteile unseres simplen Ernährungs-

konzepts auf. Du erhältst wichtige Informationen zu Proteinen, Ölen und Nahrungsergänzungsmitteln. Wir stellen auch eine Reihe von Superfoods vor, die aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts und ihrer Schutzwirkung unbedingt in den täglichen Speiseplan gehören sollten.

Zuerst müssen wir aber eine Sache klären:

DIES IST KEINE „DIÄT“!

Zumindest keine, bei der du dich eine Zeit lang entsprechend ernährst und dich dann dem nächsten Ernährungstrend zuwendest.

Seit acht Jahren schreibt Matt einen sehr beliebten Blog und hat einen unglaublich erfolgreichen Podcast. In diesen acht Jahren hat er mit Hunderten von Experten und Tausenden von Lesern und Zuhörern gesprochen. Die wichtigste Lektion, die Matt über Ernährung und Sport gelernt hat, lässt sich wie folgt auf den Punkt bringen: Das Entscheidende ist die Umstellung deiner Gewohnheiten. Es zählen nicht die positiven Veränderungen nach dreißig Tagen oder drei Monaten oder nach einem Jahr. Wichtig sind die Veränderungen, die zu weiteren positiven Effekten führen und die Änderungen, die von Dauer sind.

Es zählen nur die Veränderungen, die du für immer – oder zumindest für einige Jahre oder Jahrzehnte – beibehältst. Deshalb sagen auch wir: Folge keiner Diät, sondern entwickle lieber

deine Lebensweise! Dies ist einfacher gesagt als getan, ganz klar. Aber stelle dir selbst die ehrliche Frage: Welche Rolle spielen Ernährung und Sport in deinem Alltag?

Vielleicht bist du bereits auf einem guten Weg und dieses Buch ist für dich nur der nächste Schritt auf deinem Weg. Aber vielleicht sieht dein gesunder Lebensstil so aus, dass du einen Esstrend nach dem anderen hinterherläufst. Du vermeidest eine Woche lang ganz bestimmte Nahrungsmittel, die du dann in der Woche darauf als Superfoods wieder in deine Ernährung integrierst. Wenn du dich hier wiederer erkennst, ist es Zeit für eine neue Ernährungsform.

Lassen wir Mikronährstoffgehalt, Proteingehalt und Kalorienzahl für den Moment beiseite. Der allererste Schritt ist diese simple Regel: Integriere so viele naturbelassene, pflanzliche Nahrungsmittel wie möglich in deinen Speiseplan. So ist es einfacher, den richtigen Weg zur perfekten Ernährungsweise einzuschlagen. Dieses Prinzip lässt sich einfach umsetzen und ist komplett stressfrei. Du wirst sehen, dass du auf diese Weise deine Essgewohnheiten langfristig umstellen kannst.

Es wäre falsch, pflanzliche Lebensmittel nur auf ihre wichtigsten Nährstoffe zu reduzieren. Deshalb wirst du von uns niemals Tipps wie „Iss Tomaten, sie enthalten viel Lycopin“ hören. Außerdem werden Lebensmittel nicht

dadurch gesünder, dass man ihnen Nährstoffe künstlich zufügt. Schließlich steckt alles, was du brauchst, in der Pflanze, im Gemüse und im Obst. Der Körper profitiert nicht von einem einzigen Nährstoff, sondern von der komplexen Zusammenstellung unzähliger Nährstoffe.

Verabschiede dich auch vom Perfektionismus, den die meisten traditionellen Diäten verlangen. Kleine Kompromisse unterstützen dich dabei, das neue Essverhalten beizubehalten. Sie helfen, deine Willenskraft nicht zu untergraben, wenn du neue Rezepte zubereitest oder heikle Situationen rund ums Essen außerhalb deiner Küche umschiffen musst.

Leider denken viele, dass eine Ernährungsweise immer perfekt umgesetzt werden muss. Jede Mahlzeit muss perfekt sein, es dürfen keine Fehler passieren und schummeln ist nicht erlaubt. Beim kleinsten Fehler – beispielsweise gibst du dem Verlangen einer Heißhungerattacke nach oder du vergisst, Gerichte im Voraus zu planen – fällst du sofort wieder in deine alten Gewohnheiten zurück. Du fühlst dich, als hättest du versagt.

Kleine Kompromisse sind völlig in Ordnung. Wer sich aus ethischen Gründen pflanzlich ernährt, wird sicherlich keine tierischen Produkte zu sich nehmen und niemals Ausnahmen machen. Eine pflanzenbasierte Lebensweise impliziert aber noch lange nicht, dass du niemals veganes

Junkfood essen darfst. Hin und wieder ist das durchaus erlaubt! Diese Flexibilität hilft dir, neue Gewohnheiten zu 95 Prozent einzuhalten. Und das ist doch eine tolle Quote, oder? Dr. Fuhrman, der selbst sehr streng vegan lebt, schreibt in einer seiner Studien, dass er aus gesundheitlicher Sicht keinen Unterschied zwischen einer perfekten Ernährungsweise und einer Kost, bei der bis zu zehn Prozent ihrer Kalorien aus Junkfood besteht, feststellen kann. Laut Dr. Fuhrman zählen übrigens tierische Produkte, raffinierte Kohlenhydrate und Öl auch zu Junkfood.

Die aktuellen Diskussionen, ob Smoothies aus Obst und Gemüse wirklich so nahrhaft sind, sind ein gutes Beispiel für diese kleinen Kompromisse. Ein Teil der Community, die sich pflanzlich ernährt, ist (zu Recht) der Meinung, dass es gesünder ist, Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen unzerkleinert und als Ganzes zu essen. Durch das Kauen dauert es länger, das Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Weil die Nahrungsmittel nicht püriert sind, nehmen sie im Gegensatz zu einem Smoothie im Magen ein höheres Volumen ein. Dies führt dazu, dass wir weniger Kalorien aufnehmen.

Wenn es darum geht, viel Gewicht zu verlieren, dann hat das Argument Hand und Fuß. Die meisten Sportler möchten jedoch nicht abnehmen. Ganz im Gegenteil! Ihr Ziel ist es nicht, Kalorien zu zählen, sondern genug Kalorien zu sich zu nehmen. Und noch

etwas: Alle, die noch am Anfang ihrer pflanzlichen Essweise stehen und am Morgen kaum Zeit zum Frühstück haben, wählen nicht zwischen einem Smoothie und einer Schüssel mit Obst, Gemüse, Nüssen und Kernen. Sondern sie greifen entweder zu einem schnellen Smoothie oder zu Fastfood, das man sich unterwegs besorgt. Anfänger sind es noch gewohnt, dass das Frühstück keine Zubereitungszeit kostet. Selbst ein Bagel wäre noch eine gute Option, wenn er aus Vollkorn und nicht aus industriell verarbeitetem Getreide besteht. (Er ist trotzdem kein Vergleich zu den Nährstoffbomben wie Obst, Gemüse, Nüssen und Kernen). In solchen Situationen ist die Zubereitung eines Smoothies tatsächlich gesünder. Denn ein Smoothie ist immer noch besser als ungesund zu essen, auch wenn die Zutaten in fester Form noch besser wären. Die meisten von uns können und wollen niemals perfekt sein. Wenn wir unsere kleinen Schwächen akzeptieren, nehmen wir den Druck aus unserer Ernährung.

DIE PHILOSOPHIE HINTER DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Gesundheit wird von Dr. Fuhrman mit der Formel „Gesundheit ist der Gehalt an Nährstoffen, geteilt durch die Kalorienzahl ($G = N/K$)“ beschrieben. In Worten ausgedrückt bedeutet das: Je mehr Nährstoffe und je weniger Kalorien ein Lebensmittel hat, desto

vollwertiger und gesünder ist dieses Lebensmittel. (Es wird hier vorausgesetzt, dass der tägliche Kalorienbedarf angemessen ist. Der Kalorienbedarf ist vom Stoffwechsel und von der körperlichen Aktivität einer Person abhängig).

Die Formel gilt auch für tierische Produkte. Diese sind in der Regel kalorienreich und nährstoffarm, deshalb erzielen sie im Vergleich zu Pflanzen einen sehr schlechten Wert.

In diesem Kontext bedeutet der Begriff „Gesundheit“, dass das Idealgewicht beibehalten oder erreicht wird sowie Krankheiten und Entzündungsvorgänge langfristig vermieden (oder gelindert) werden. Der Körper wird mit kalorienarmen, aber nährstoffreichen Lebensmitteln optimal versorgt und kann sich selbst reparieren und schützen. Dies könnte der Grund sein, warum sich so viele Spitzenathleten der pflanzlichen Ernährung zuwenden, um sich von Workouts schneller zu erholen. Sie machen sich dieses Prinzip für eine bessere Regenerierung zunutze. Beim Abbau der Kalorien muss der Stoffwechsel nicht so hart arbeiten, weil frische und natürliche Lebensmittel schneller verstoffwechselt werden. Dadurch ist es möglich, mehr Trainingseinheiten pro Woche als die Konkurrenz zu absolvieren oder bis zum nächsten Workout wieder vollständig regeneriert und erholt zu sein.



VEGANE SUPERWAFFELN

ERGIBT: 12 Waffeln // **ZEIT:** 15 Minuten Vorbereitung, 2 Stunden Ruhe- und Backzeit

Diese Waffeln sehen schlicht aus, sind aber eine echte Genusssensation. Die braunen Zuckerstücke verwandeln sich beim Backen in herrlich süße Taschen und karamellisieren außen. Horizontal in der Mitte durchgeschnitten und mit gesalzener Nussbutter bestrichen, verwandeln sie sich in Sandwiches, die dir beim Sport schnelle Energie liefern. Die Inspiration zu diesem Rezept stammt aus dem nicht veganen Blog *Smitten Kitchen*. Wir haben diese Waffeln „Superwaffeln“ getauft, weil ein Darsteller im Film *Scott Pilgrim gegen den Rest der Welt* seinen Gegner dank seiner veganen Superkräfte besiegen konnte. Die pflanzlichen Superwaffeln haben die bekannten Lütticher Waffeln zum Vorbild. Diese Waffeln werden in Europa gern bei Querfeldein-Radrennen gegessen. Unsere Variante ist aber leichter: Sie kommen ohne Öl aus, enthalten weniger Zucker und werden mit Weizenvollkornmehl gebacken.

1 Mandelmilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen (etwas wärmer als Körpertemperatur). In eine große Schüssel gießen. Braunen Zucker und Hefe zugeben. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Die festen Bestandteile der Kokosmilch herauskratzen und in eine kleine Schüssel geben. Die Kokosmilch dazugeben und locker-leicht schlagen. Vanilleextrakt einrühren. Die Kokoscreme in die Mandelmilch unterheben.

3 2 Tassen (240 g) Mehl und Salz einrühren. Weitere 1 ½ Tassen (180 g) Mehl dazugeben. Mit einem Holzlöffel gut vermengen, bis die Masse eindickt. Der Teig sollte schön klebrig sein. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen, feuchten Ort eine Stunde gehen lassen.

4 Die Zuckerstücke und die letzte ½ Tasse (60 g) Mehl unterrühren. Der Teig ist leicht klebrig, aber lässt sich gut verarbeiten. (An dieser Stelle kannst du den Teig auch über Nacht kühl stellen).

5 Das Waffeleisen einfetten und erhitzen. Aus dem Teig 12 Kugeln formen. Jeweils einen Ball auf das Waffeleisen geben und schließen. Etwa 6 Minuten goldbraun backen. (Die Waffeln werden sehr dick. Am besten die erste Waffel auseinanderbrechen und nachsehen, ob sie durch ist. Wenn nicht, noch einmal in das Waffeleisen legen).

6 Mit dem restlichen Teig weitere Waffeln backen. (Die Waffeln können in Backpapier eingewickelt und in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu drei Tage kühl aufbewahrt oder bis zu drei Monate tiefgefroren werden. Zum Erwärmen eine Waffel bei 150 °C im Ofen aufbacken, bis sie komplett aufgetaut und knusprig ist).

¾ Tasse (180 ml) Mandelmilch

¼ Tasse (55 g) brauner Zucker oder Rohrohrzucker

7 g Aktiv-Trockenhefe

1 Dose (400 ml) Kokosmilch, vollfett

1 ½ TL Vanilleextrakt

4 Tassen (480 g) Weizenvollkornmehl, halbgrieffig

1 TL Salz

½ Tasse (110 g) Zuckerstücke (Rohrohrzucker), mit Mörser und Stößel grob zerkleinert

Öl zum Einfetten (ÖF: Backanweisungen für nicht beschichtete Waffeleisen findest du auf Seite 55).



GENIAL EINFACHE SPINAT-PILZ-LASAGNE

ERGIBT: eine Lasagne (23 × 33 cm) // **ZEIT:** 30 Minuten Vorbereitung, 1 Stunde Backzeit, ohne Vorbereitung der Cashew-Sahne

Die Zubereitung von Lasagne braucht Zeit, die sich aber lohnt. Sie ist immer etwas Besonderes und hält vor allem lange satt. Für unsere Lasagne verzichten wir komplett auf vegane Ersatzprodukte. Somit steckt sie voller vollwertiger und natürlicher Zutaten. Wichtig ist, dass du eine gute Tomatensauce aus dem Glas (oder unsere selbstgemachte Marinara-Sauce) verwendest.

- 1** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Erst Öl, dann Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Regelmäßig umrühren und die Zwiebeln etwa 10 Minuten sautieren, bis sie Farbe annehmen. (ÖF: bei Bedarf mehr Brühe zugeben). Die Hälfte der Zwiebelmischung in eine kleine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- 2** Pilze, Oregano, Fenchelsamen und ¼ TL Salz in die Pfanne mit den restlichen Zwiebeln geben. (ÖF: etwas Brühe zugeben). 10 Minuten kochen und dabei häufig umrühren. Die Pilze sollten eine dunkle Farbe annehmen und Flüssigkeit freisetzen. Vom Herd nehmen.
- 3** Während die Pilze kochen: Pilze, Spinat, Hefeflocken und ¼ TL Salz in die Schüssel mit der Zwiebelmischung geben. Alles sehr gut durchmischen.
- 4** Eine Auflaufform (23 × 33 cm) mit 1 Tasse (240 g) der Sauce ausstreichen. Eine Schicht Lasagneplatten darauflegen. Dann ein Drittel der Spinat-Bohnen-Mischung, ein Drittel der Pilzmasse und 1 Tasse (240 ml) Sauce dazugeben. (Wenn die Sauce nicht reichen sollte, ½ Tasse/120 ml Wasser in das Saucenglas geben, gut schütteln und zur Seite stellen). Zwei weitere Schichten Lasagneplatten und Spinat-Bohnen-/Pilz-Masse dazugeben. Mit einer letzten Schicht Lasagneplatten und Sauce abschließen. Das Wasser aus dem Saucenglas um den Rand in die Auflaufform geben. Die Cashew-Sahne drübergeben.
- 5** Mit Backpapier und einem Backblech (umgedreht) abdecken und im Ofen 40 Minuten backen. Das Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 20 Minuten abkühlen lassen. Auf Teller verteilen und mit Basilikum und Pesto garnieren.

- 1 EL Olivenöl (ÖF: ¼ Tasse oder 60 ml Brühe)
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Packungen (285 g) Cremi-ni-Pilze, gewaschen und gehackt
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Salz
- 3 Tassen (540 g) gekochte weiße Bohnen oder 2 Dosen (425 g) weiße Bohnen, gewaschen und abgetropft
- 1 Packung (455 g) tiefgefrorener Spinat, aufgetaut und gut ausgedrückt
- ½ Tasse (30 g) Hefeflocken
- 1 Packung (255 g) Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 2 Gläser (680 g) Marinara-Sauce oder 2 Portionen selbstgemachte Marinara-Sauce (Seite 89)
- 1 Portion Cashew-Sahne (Seite 242)
- Basilikum, gehackt
- Basilikum-Pesto (Seite 239), nach Belieben

Tipp: Mit einer Gewürzreibe (z. B. von Microplane) kannst du eine Parannuss über die fertige Lasagne reiben. So bekommst du schöne, locker-leichte Parmesan-ähnliche Fäden.



KRAFTPROTZ-COOKIES

ALS Energiespender und süße Belohnung • Vor, beim und nach dem Sport

ERGIBT: 12 große Cookies (oder 24 kleine Cookies) // **ZEIT:** 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit

Dank dieser Cookies verließen dem BSM-Radfahrteam um den Mitbegründer Sam, den Ehemann von Stepf, während eines zehnstündigen, abenteuerlichen Road-Trips nie die Kräfte. Die Kekse sind sehr reichhaltig, denn sie enthalten viele nahrhafte Zutaten und viele Kalorien. Daher der Name „Kraftprotz-Cookies“. Sie sind dennoch gut bekömmlich und lassen sich auf dem Rad sitzend prima verzehren.

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
- 2 2 Tassen (195 g) Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und sehr fein mahlen. In eine große Schüssel umfüllen. Restliche Haferflocken mit Mehl, Backpulver und Salz dazugeben.
- 3 Dann in der Küchenmaschine oder im Mixer Bananen mit Zucker, Öl, Wasser, Chia-Samen und Vanilleextrakt verkneten. Bananenmasse zur Hafermischung in die Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel gut miteinander vermengen. Kakaonibs, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosraspeln hinzugeben.
- 4 Mit feuchten Händen jeweils ½ Tasse (60 g) Teig zu großen Cookies formen. Für kleine Cookies jeweils ¼ Tasse (30 g) Teig zu Cookies formen. (Hinweis: Auf ein Backblech passen 6 große Cookies). Die Cookies flach drücken (2 bis 2,5 cm dick).
- 5 30 Minuten goldbraun backen. Auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter halten sich die Energieriegel bis zu einer Woche. Sie lassen sich auch einfrieren und sind dann drei Monate haltbar. In Brotpapier eingewickelt kannst du sie gut mitnehmen.

Variationen: Statt Vanille schmeckt auch Kokosextrakt grandios. Eine neue Geschmacksnuance bekommst du mit Carob-Pulver (statt Kakaonibs) oder mit gehackten Erdnussbutter-Pralinen, die untergemischt werden.

- 4 Tassen (385 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
- 1 ½ Tassen (225 g) Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 3 reife Bananen
- 1 Tasse (200 g) Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- ⅓ Tasse (80 ml) Kokosöl (ÖF: Kokosfett)
- ¼ Tasse plus 2 EL (90 ml) Wasser
- 2 EL Chia-Samen oder gemahlene Leinsamen
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 Tasse (225 g) Schokostückchen (dunkle Schokolade)
- 1 Tasse (120 g) rohe Walnüsse, gehackt
- ½ Tasse (75 g) rohe Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse (40 g) Kokosraspeln, ungesüßt (nach Belieben)

Nährwertangaben (gesamtes Rezept, mit Kokosraspeln): Kalorien 5.893 Fett 291 g Salz 1.371 mg Kalium 2.471 mg Kohlenhydrate 819 g Ballaststoffe 97 g Zucker 359 g Eiweiß 97 g

A

Agar-Agar 42

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Ahornsirup

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 126
Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
Kokos-Reis mit Matcha 53
Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267
Senf-Dressing mit Ahornsirup 160
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Süße Bohnen 259
Switchel 194–200
Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69
Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238
Zitronen-Tahin-Dressing 152

Algen

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Ananas

Ananas-Salsa 250
Ananas-Softeis 260
Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Regenerierender Tropicana-Smoothie 212

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Anti-Winterblues-Salat 142

Äpfel

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154

Artischockenherzen

Gefüllter Spaghettikürbis 84
Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
Quinoa „Primavera“ 187

Avocado

Anti-Winterblues-Salat 142
Avocado-Toast 64
Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83
Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
Buddha-Bowl 95
Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
Herzhaftes Porridge 50
Pender-Sandwiches 67
Simple Guacamole 248
Vietnamesischer Reissnudelsalat 146

B

Baguette

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
Pender-Sandwiches 67

Bananen

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256
- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Geeister Matcha-Latte 205
- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Kraftprotz-Cookies 225
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Power-Protein-Smoothie 207

Basilikum

- Basilikum-Pesto 239
- One-Pot-Pasta 86
- Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 89
- V9 215

Basisrezepte

- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104
- Hausgemachtes Salatdressing 150
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- Pakora 171

Beerenfrüchte

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Power-Protein-Smoothie 207
- Switchel 196

Beilagen 163

Blattgemüse, grünes 105, 134

- Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Buddha-Bowl 95
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Kichererbsen-Quiche 76
- Pendler-Sandwiches 67
- Power-Protein-Smoothie 207

Blattkohl 105

- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Blaubeeren

- Blaubeer-Scones 60
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94

Blumenkohl

- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Bohnen 105

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132
- Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104
- Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
- Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
- Instantramen 122
- Jamaikanische Kidneybohnen 96
- Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128
- Mexikanisches Bohnen-Püree 180
- One-Pot-Pasta 86

Bohnen ...

- Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 87
- Power-Protein-Smoothie 207
- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
- Süße Bohnen 259
- Thanksgiving-Burger 112

Bowls 133

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Buddha-Bowl 95
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104

Brennessel 106

Brokkoli

- Instantramen 122
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Buddha-Bowl 95

Burger

- Samosa-Burger 111
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Thanksgiving-Burger 112

Burritos

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Tofu-Burritos 75

C

Cashew-Frischkäse 242

Cashew-Käse mit gerösteter

Paprikaschote

- Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Cashewnüsse 37

- Cashew-Frischkäse 242
- Cashew-Milch 242
- Cashew-Sahne 242
- Cashew-Sauerrahm 242
- Cashew-Tsatsiki 245

- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

- Grüne Energieriegel 221

- Herzhafter Malzbier-Dip 251

- Leichte Cashew-Sahne 242

- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

- Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

- Paprika-Cashew-Creme 243

Cashew-Sahne 242

- Cashew-Tsatsiki 245

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

- Cremig-zartes

- Grünkohlgemüse 169

- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

- Gefüllter Spaghettikürbis 84

- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120

Cashew-Sauerrahm 242

Cashew-Tsatsiki 245

- Gesunder griechischer Salat 145

Champignons. Siehe Pilze

Chia-Samen

- Bananen-Pfannkuchen oder

- Bananen-Waffeln mit

- Mandelmus 55

- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209

- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222

- Kraftprotz-Cookies 225

- Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268

- Vanille-Chia-Pudding 255

Chimichurri 240

Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

- Gefüllte Champignons 175

Cookies

- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Kraftprotz-Cookies 225

Cranberries

- Cranberry-Elektrolytgetränk „Cosmopolitan“ 199
- Thanksgiving-Burger 112

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Konfetti-Quinoa-Salat 141

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

Cremig-zartes

Grünkohlgemüse 169

Curry

- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Curry-Ketchup 179

D

Datteln

- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256
- Datteln mit Schoko-Nuss-Füllung 263
- Grüne Energieriegel 221
- Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226
- Vitalisierender Margarita 206

Desserts 254

Dicker Kichererbsenbrei 97

Dressings 135

- Aromatisches Knoblauch-Dressing 154
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161
- Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157
- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162
- Grünes Dressing 151
- Hausgemachtes Salatdressing 150

Klassische französische Vinaigrette 159

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Mango-Orangen-Dressing 153

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Senf-Dressing mit Ahornsirup 160

Zitronen-Tahin-Dressing 152

Zitrone-Thymian 155

E

Einfache Bohnen-Burritos 73

Eingelegte Zitrus-Schalotten 187

Eingelegte Zwiebeln 246

- Pendler-Sandwiches 67
- Salat „Rise & Shine“ 66
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115
- Thanksgiving-Burger 112

Einkaufsliste 33

Einweichen 108

Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Erbsen

- Erbsen-Dalsuppe 127
- Samosa-Burger 111

Erdbeeren

- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222

Erdnussbutter

- Erdnussbutter-Tempeh 110
- Knuspriges Nussmus auf Toast 63
- Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

Erdnüsse

- Vietnamesischer Reismudelsalat 146

F

Farro-Taboulé 188

Feldsalat 106

Fenchelknollen

- Anti-Winterblues-Salat 142
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Fenchelsamen

Italienische Gewürzmischung 230
Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125

Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Früchte, getrocknete

Klassischer Grünkohl-Salat 138

Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58

Fruchtiges Erdbeer-Shortcake- Sushi 222

Fruchtzubereitung

Fruchtige Frühstücks-Cookies mit
Nussmus 58

Frühlingsgewürz 234

Frühlingszwiebel

V9 215

Frühlingszwiebeln

Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83
Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Farro-Taboulé 188
Geräucherter Kartoffelsalat mit
Blattgemüse 149
Grünes Dressing 151
Klassischer Grünkohl-Salat 138
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Quinoa „Primavera“ 187
Reis-Porridge 52
Simple Guacamole 248

Frühstück 48

Frühstücks-Burritos 72

Frühstückstoast mit Hummus 62

Frühstücks-Tofu

Tofu-Burritos 75

G

Garam Masala 229

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Pakora 171
Samosa-Burger 111

Gebackener Harissa-Tofu 77

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Gebackene Zitrus-Karotten 172

Geeister Matcha-Latte 205

Gefüllte Champignons 175

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Gemüse 105, 270–271

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
gebackenem Gemüse 102
Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Pakora 171

Gemüsebrühe

Reis-Porridge 52

Genial einfache Spinat-Pilz- Lasagne 93

Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149

Gerste

Erdbeer-Pistazien-Salat 137

Gerstengraupen

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 125

Gesunder griechischer Salat 145

Getränke 191

Getreide 105

Getreide-Gemüse-Bohnen- Bowl 104

Gewürzmischungen 105, 227

Frühlingsgewürz 234
Garam Masala 229
Harissa 232, 233
Herbst/Winter-
Würzmischung 235

Italienische Gewürzmischung 230
Jerk-Gewürzmischung 231

Grapefruits

Anti-Winterblues-Salat 142

Grüne Energieriegel 221

Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103

Grüner Schlankmacher- Smoothie 208

Grünes Dressing 151

Grüne Tahin-Bohnen 164

Grünkohl 38

Cremig-zartes
Grünkohlgemüse 169
Einfache Bohnen-Burritos 73
Geeister Matcha-Latte 205
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Grüner Enchilada-Auflauf mit
Pintobohnen 103
Herzhaftes Porridge 50
Klassischer Grünkohl-Salat 138
One-Pot-Pasta 86
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75
V9 215
Zitroniger Grünkohl mit
Oliven 167

H

Haferflocken

Blaubeer-Scones 60
Herzhafte Rosmarin-Scones mit
schwarzem Pfeffer 59
Herzhaftes Porridge 50
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Kraftprotz-Cookies 225
Power-Protein-Smoothie 207

Hanfsamen

Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Hanfsamen-Rand 211
Spanischer Paprika-Aufstrich
(Romesco) 253

Harissa 233

Dicker Kichererbsenbrei 97
Gebackener Harissa-Tofu 77
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Hauptgerichte 78

Hausgemachtes

Salatdressing 150

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Herbst/Winter-

Würzmischung 235

Gebackene Tempeh-Nuggets 176
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Thanksgiving-Burger 112

Herzhafter Malzbier-Dip 251

Herzhafte Rosmarin-Scones mit schwarzem Pfeffer 59

Herzhaftes Porridge 50

Herzhafte Veggie-Baguette- Sandwiches 80

Hummus 109

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Einfache Bohnen-Burritos 73
Frühstückstoast mit Hummus 62
Kichererbsen-Waffeln mit
Oliven 184
Pender-Sandwiches 67
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75

I

Ingwer 109

Erbsen-Dalsuppe 127
Grüner Schlankmacher-
Smoothie 208
Instantramen 122
Koreanische Tahin-
Barbecuesauce 236
Koriander-Kokos-Pesto 241
Miso-Elektrolytgetränk mit
Ahornsirup 200
Samosa-Burger 111

Ingwer ...

- Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268
- Switchel 194
- Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214
- Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

Instantramen 122

Italienische

Gewürzmischung 230

- One-Pot-Pasta 86

J

Jalapeños

- Ananas-Salsa 250
- Erbsen-Dalsuppe 127
- Feurige Kürbiskern-Salsa 249
- Koriander-Kokos-Pesto 241
- Paprika-Cashew-Creme 243
- Samosa-Burger 111
- Scharfe Karotten 247

Jamaikanische

Kidneybohnen 96

Japanischer Senfkohl 106

Jerk-Gewürzmischung 231

- Jamaikanische Kidneybohnen 96

K

Kakaonibs

- Grüne Energieriegel 221
- Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

Kakaopulver

- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Power-Protein-Smoothie 207
- Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Kaloriendichte 18-20

Kapern

- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Karotten

- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Buddha-Bowl 95
- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Gebackene Zitrus-Karotten 172
- Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
- Herzhaftes Porridge 50
- Instantramen 122
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Kräftigende Brühe 216
- Pendler-Sandwiches 67
- Quinoa „Primavera“ 187
- Reis-Porridge 52
- Rote-Bete-Bourguignon 131
- Scharfe Karotten 247
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- V9 215
- Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

Kartoffeln

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- Provenzalisches Kartoffelgratin 190
- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120
- Rote-Bete-Bourguignon 131
- Samosa-Burger 111
- Sesam-Kurkuma-Wedges 179

Kerne. Siehe

auch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Klassischer Grünkohl-Salat 138
Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Kichererbsen

Avocado-Toast 64
Dicker Kichererbsenbrei 97
Frühstückstoast mit Hummus 62
Gesunder griechischer Salat 145
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128
Kichererbsen-Quiche 76
Kichererbsen-Waffeln mit
Oliven 184

Kimchi

Instantramen 122

Klassische französische Vinaigrette 159

Klassischer Grünkohl-Salat 138

Knoblauch

Aromatisches Knoblauch-
Dressing 154
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Knusprig panierte Zucchini- Scheiben 168

Kochtechniken 30

Kohl

Colcannon (Kartoffelpüree mit
Kohl) 170

Kokosblütenzucker 202

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Kraftprotz-Cookies 225
Mango-Milchreis 258
Vanille-Chai-Pudding 255

Kokosmilch 37, 109

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128

Kokos-Reis mit Matcha 53
Koriander-Kokos-Pesto 241
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Mango-Milchreis 258
Mokka-Käsekuchen (ohne
Backen) 264
Regenerierender Tropicana-
Smoothie 212
Schoko-Kekstorte „Kalter
Hund“ 267
Vanille-Chia-Pudding 255
Vegane Superwaffeln 57

Kokosraspeln

Grüne Energieriegel 221
Kokos-Reis mit Matcha 53
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Kraftprotz-Cookies 225
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Regenerierender Tropicana-
Smoothie 212

Kokos-Reis mit Matcha 53

Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Koreanische Tahin- Barbecuesauce 236

Buddha-Bowl 95

Koriander

Ananas-Salsa 250
Anti-Winterblues-Salat 142
Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83
Cremiges Avocado-Limetten-
Dressing 157
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Koriander-Kokos-Pesto 241
Mango-Orangen-Dressing 153
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Koriander-Kokos-Pesto 241

Kräftigende Brühe 216

Kraftprotz-Cookies 225

Kräuter

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Kreativität in der Küche 40–41

Kreuzkümmel

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Kuchen

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267

Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Küchen-ABC 26

Kürbis

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Thanksgiving-Burger 112

Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Kürbiskerne

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Herzhaftes Porridge 50

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Salat „Rise & Shine“ 66

Universal-Körnermischung 253

Kurkuma

Sesam-Kurkuma-Wedges 179

L

Leichte Cashew-Sahne 242

Leinsamen

Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Kraftprotz-Cookies 225

Universal-Körnermischung 253

Limetten

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

Eingelegte Zwiebeln 246

Limette-Gurke-

Elektrolytgetränk 198

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Limetten-Sushi 223

Vitalisierender Margarita 206

Linsen

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

Erbsen-Dalsuppe 127

Linsen-Champignon-Pasta 90

Linseneintopf mit Roter Bete 131

Rote-Bete-Bourguignon 131

Liquid Smoke

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 126

Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149

Löwenzahn 106

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

M

Mais

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Maistortillas

Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103

Malzbier

Herzhafter Malzbier-Dip 251

Mandelmilch 37

Ananas-Softeis 260

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit

Mandelmus 55

Blaubeer-Scones 60

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Geeister Matcha-Latte 205

Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
 Herzhafte Rosmarin-Scones mit schwarzem Pfeffer 59
 Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168
 Power-Protein-Smoothie 207
 Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
 Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268
 Vanille-Chia-Pudding 255
 Vegane Superwaffeln 57

Mandelmus

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
 Mandelmus „Piña Colada“ 219
 Power-Protein-Smoothie 207

Mandelmus „Piña Colada“ 219

Mandeln

Basilikum-Pesto 239
 Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
 Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Mango

Konfetti-Quinoa-Salat 141
 Mango-Milchreis 258
 Mango-Orangen-Dressing 153

Marinara-Sauce 89

Gefüllter Spaghettikürbis 84
 Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
 Herzhaftes Porridge 50
 Jamaikanische Kidneybohnen 96
 Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Marinierte Tofu-Würfel 244

Gesunder griechischer Salat 145

Matcha

Geeister Matcha-Latte 205

Matcha-Pulver

Kokos-Reis mit Matcha 53

Menüplanung 269

Mexikanisches Bohnenpüree 180

Einfache Bohnen-Burritos 73

Minze

Ananas-Salsa 250
 Farro-Taboulé 188

Miso 39

Avocado-Toast 64
 Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
 Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
 Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
 Herzhafter Malzbier-Dip 251
 Instantramen 122
 Koreanische Tahin-Barbecuesauce 236
 Koriander-Kokos-Pesto 241
 Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
 Miso-Sauce 237
 Reis-Porridge 52
 Rote-Bete-Bourguignon 131
 Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69

Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200

Miso-Sauce 237

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Mungosprossen

Buddha-Bowl 95
 Vietnamesischer Reismudelsalat 146

N

Nori-Blätter 43

Instantramen 122
 Reis-Porridge 52

Nüsse 36, 109

Klassischer Grünkohl-Salat 138
 Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115

Nussmus. Siehe

auch Mandelmus, Erdnussbutter

- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Knuspriges Nussmus auf Toast 63
- Mandelmus „Piña Colada“ 219
- Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

O

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Ölfreies Kochen 34–35

Oliven

- Gefüllter Spaghettikürbis 84
- Gesunder griechischer Salat 145
- Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
- Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184
- One-Pot-Pasta 86
- Provenzalisches Kartoffelgratin 190
- Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

One-Pot-Pasta 86

Orangen

- Mango-Orangen-Dressing 153
- Switchel 196
- Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Orangensaft

- Cranberry-Elektrolytgetränk „Cosmopolitan“ 199
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Gebackene Zitrus-Karotten 172
- Mango-Orangen-Dressing 153
- Quinoa „Primavera“ 187
- Regenerierender Tropicana-Smoothie 212
- Switchel-Saftschorle 196
- Vitalisierender Margarita 206

Orzo “Risotto” 182

P

Pak Choi

- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Pakora 171

Pan con Tomate 63

Paprika

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Anti-Winterblues-Salat 142
- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
- Farro-Taboulé 188
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Gebackener Harissa-Tofu 77
- Gefüllter Spaghettikürbis 84
- Gesunder griechischer Salat 145
- Herzhafter Malzbier-Dip 251
- Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Konfetti-Quinoa-Salat 141
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- One-Pot-Pasta 86
- Paprika-Cashew-Creme 243
- Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252
- Tofu-Burritos 75
- V9 215

Paprika-Cashew-Creme 243

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
- Tofu-Burritos 75

Paranüsse

- Basilikum-Pesto 239

Pasta

- Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
- Linsen-Champignon-Pasta 90

One-Pot-Pasta 86
Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87
Überbackene Makkaroni mit
gerösteter Paprika 123

Pastinaken

Wurzelgemüse-Püree 181

Pekannüsse

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Datteln mit Schoko-Nuss-
Füllung 263
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Thanksgiving-Burger 112

Pendler-Sandwiches 67

Pesto 109

Basilikum-Pesto 239
Chimichurri 240
Herzhafte Veggie-Baguette-
Sandwiches 80
Koriander-Kokos-Pesto 241

Petersilie

Chimichurri 240
Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Farro-Taboulé 188
Grünes Dressing 151
Spanischer Paprika-Aufstrich
(Romesco) 252
V9 215
Zitroniger Grünkohl mit
Oliven 167

Pfannkuchen

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Bananen-Pfannkuchen oder
Bananen-Waffeln mit
Mandelmus 55

Pilze

Einfache Bohnen-Burritos 73
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132

Gefüllte Champignons 175
Genial einfache Spinat-Pilz-
Lasagne 93
Kräftigende Brühe 216
Linsen-Champignon-Pasta 90
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Rote-Bete-Bourguignon 131
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Tofu-Burritos 75
Universal-Körnermischung 253

Pinienkerne

Basilikum-Pesto 239

Pistazien

Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Kokos-Reis mit Matcha 53
Tofu mit Nusskruste 117

Porridge

Herzhaftes Porridge 50
Kokos-Reis mit Matcha 53
Reis-Porridge 52

Power-Protein-Smoothie 207

Protein 16–18

Proteinpulver 202–203

Provenzalisches

Kartoffelgratin 190

Puddings

Bananen-Schichtpudding mit
Chia 256
Vanille-Chia-Pudding 255

Q

Quiche

Kichererbsen-Quiche 76

Quinoa 108

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Buddha-Bowl 95
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Quinoa „Primavera“ 187

R

Ramen

Instantramen 122

Regenerierender Tropicana-Smoothie 212

Reis, brauner 104

Erbsen-Dalsuppe 127
Jamaikanische Kidneybohnen 96
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Reisnudeln

Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Reis-Porridge 52

Reis-Risotto mit Sonnenblumenkernen 183

Reis, Sushi

Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Resteverwertung 133

Rettich, weißer

Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Riegel

Grüne Energieriegel 221
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226

Risotto

Orzo "Risotto" 182
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183

Romesco 252

Rosenkohl

Thanksgiving-Burger 112

Rosmarin

Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132
Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119
Herzhafte Rosmarin-Scones mit
schwarzem Pfeffer 59
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120
Rote-Bete-Bourguignon 131

Rote Bete

Buddha-Bowl 95
Herzhaftes Porridge 50
Rote-Bete-Bourguignon 131
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
V9 215

Rotkohl

Anti-Winterblues-Salat 142
Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
Instantramen 122
Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Rotwein

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154
Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132

Rübstiel 107

Rucola 105

Rundkornreis, brauner

Kokos-Reis mit Matcha 53
Reis-Porridge 52
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183

S

Saftschorle 196

Salat

Anti-Winterblues-Salat 142
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Geräucherter Kartoffelsalat mit
Blattgemüse 149
Gesunder griechischer Salat 145
Klassischer Grünkohl-Salat 138
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Salat „Rise & Shine“ 66
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Salatgurke

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
Cashew-Tsatsiki 245
Farro-Taboulé 188
Gesunder griechischer Salat 145
Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Limette-Gurke-
 Elektrolytgetränk 198
 Vietnamesischer
 Reismudelsalat 146
Salat „Rise & Shine“ 66
Salbei
 Herbstliche Kürbissuppe mit
 weißen Bohnen 119
Salsa
 Ananas-Salsa 250
 Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
 gebackenem Gemüse 102
 Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
 Bowl 94
 Einfache Bohnen-Burritos 73
 Feurige Kürbiskern-Salsa 249
 Grüner Enchilada-Auflauf mit
 Pintobohnen 103
 Herzhaftes Porridge 50
Samosa-Burger 111
Sandwiches
 Avocado-Tomaten-Pitas mit
 frittierten Algen 83
 Herzhafte Veggie-Baguette-
 Sandwiches 80
 Pendler-Sandwiches 67
Sauerkraut
 Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
 Bowl 94
 Buddha-Bowl 95
Scharfe Karotten 247
**Scharfer Bohnen-Bete-
 Burger 114**
**Schoko-Kekstorte „Kalter
 Hund“ 267**
**Schoko-Lava-Kuchen aus der
 Tasse 266**
Schokostückchen
 Datteln mit Schoko-Nuss-
 Füllung 263
 Kraftprotz-Cookies 225
 Schoko-Kekstorte „Kalter
 Hund“ 267
 Schoko-Knusperspaß 210

Schoko-Lava-Kuchen aus der
 Tasse 266
 Zuckerfreies Erdnussbutter-
 Fudge 261
Scones
 Blaubeer-Scones 60
 Herzhafte Rosmarin-Scones mit
 schwarzem Pfeffer 59
Sellerie
 Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
 Blattkohl 125
 Herbstliche Kürbissuppe mit
 weißen Bohnen 119
 Klassischer Grünkohl-Salat 138
 Kräftigende Brühe 216
 Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
 Knoblauch 120
 Rote-Bete-Bourguignon 131
 V9 215
 Wurzelgemüse-Püree 181
 Zitroniger Grünkohl mit
 Oliven 167
**Senf-Dressing mit
 Ahornsirup 160**
 Salat „Rise & Shine“ 66
Sesam 109
 Sesam-Kurkuma-Wedges 179
 Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen
 Sesamsamen 268
 To-Go-Reisbällchen mit Sesam und
 Tamari 220
Sesam-Kurkuma-Wedges 179
Shiitakepilze
 Kräftigende Brühe 216
 Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Simple Guacamole 248
Smoothies 191, 210–211
 Beeren-Bananen-Smoothie für
 Kinder 209
 Grüner Schlankmacher-
 Smoothie 208
 Power-Protein-Smoothie 207
 Regenerierender Tropicana-
 Smoothie 212
 Smoothie-Bowls 211
 V9 215

Smoothies ...

Verdauungsfördernder
Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Sonnenblumenkerne

Grüne Energieriegel 221
Kraftprotz-Cookies 225
Quinoa „Primavera“ 187
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183
Universal-Körnermischung 253

Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Spinat

Basilikum-Pesto 239
Geeister Matcha-Latte 205
Gefüllter Spaghettikürbis 84
Genial einfache Spinat-Pilz-
Lasagne 93
Herzhaftes Porridge 50
V9 215

Spirulina-Pulver

Grüne Energieriegel 221

Spritziges Zitronen- Elektrolytgetränk 195

Sriracha-Sauce

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 126
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Steckrüben

Wurzelgemüse-Püree 181

Stielmangold 107

Suppe

Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Erbsen-Dalsuppe 127
Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119
Instantramen 122
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120

Süße Bohnen 259

Süßes Ingwer-Brot

mit schwarzen
Sesamsamen 268

Süßkartoffeln

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
gebackenem Gemüse 102
Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Einfache Bohnen-Burritos 73
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75

Switchel 194

Cranberry-Elektrolytgetränk
„Cosmopolitan“ 199
Limette-Gurke-
Elektrolytgetränk 198
Miso-Elektrolytgetränk mit
Ahornsirup 200
Saftschorle 196
Spritziges Zitronen-
Elektrolytgetränk 195
Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

T

Taboulé 109

Farro-Taboulé 188

Taco-Gewürz 232

Grüner Enchilada-Auflauf mit
Pintobohnen 103
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Tahin

Frühstückstoast mit Hummus 62
Grünes Dressing 151
Grüne Tahin-Bohnen 164
Koreanische Tahin-
Barbecuesauce 236
Miso-Sauce 237
Scharfes 126
Zitronen-Tahin-Dressing 152

Tamari 109

Erdnussbutter-Tempeh 110
Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 125
Frühstückstoast mit Hummus 62
Grünes Dressing 151
Reis-Porridge 52
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Tofu-Frühstücksstreifen 71

To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238

Tempeh

Buddha-Bowl 95

Erdnussbutter-Tempeh 110

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69

Thanksgiving-Burger 112

Thanksgiving-Burger 112

Thymian

Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Frühstückstoast mit Hummus 62

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Provenzalisches Kartoffelgratin 190

Zitrone-Thymian-Dressing 155

Toast

Avocado-Toast 64

Frühstückstoast mit Hummus 62

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Pan con Tomate 63

Tofu

Avocado-Toast 64

Buddha-Bowl 95

Gebackener Harissa-Tofu 77

Instantramen 122

Marinierte Tofu-Würfel 244

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Tofu-Burritos 75

Tofu-Frühstücksstreifen 71

Tofu mit Nusskruste 117

Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Tomaten

Avocado-Toast 64

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Dicker Kichererbsenbrei 97

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125

Gebackener Harissa-Tofu 77

Gesunder griechischer Salat 145

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Jamaikanische Kidneybohnen 96

Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Linsen-Champignon-Pasta 90

One-Pot-Pasta 86

Pan con Tomate 63

Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 89

Provenzalisches Kartoffelgratin 190

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115
V9 215

Tomaten, getrocknete

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Trauben

Switchel 196

U

Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238

Buddha-Bowl 95

Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

Umeboshi-Paste

Grünes Dressing 151

Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

Universal-Körnermischung 253

V

V9 215

Vanille-Chia-Pudding 255

Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

Vanilleextrakt

- Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
- Kokos-Reis mit Matcha 53
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
- Süße Bohnen 259
- Vegane Superwaffeln 57

Vegane Spaghetti Bolognese 90

Vegane Superwaffeln 57

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-

Smoothie 214

Vietnamesischer

Reisnudelsalat 146

Vinaigrettes. Siehe Dressings

Vitalisierender Margarita 206

Vollkorn-Hamburgerbrötchen

- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Thanksgiving-Burger 112

Vollkorn-Pitabrot

- Gesunder griechischer Salat 145

Vollkorn-Pitabrote

- Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Vollkorn-Tortillas

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Tofu-Burritos 75

W

Waffeln

- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55

- Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

- Vegane Superwaffeln 57

Wakame 43

Walnüsse

- Anti-Winterblues-Salat 142
- Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161
- Herzhafter Malzbier-Dip 251
- Kraftprotz-Cookies 225
- Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Wirsing

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

Wraps 133

Wurzelgemüse-Püree 181

Würzmischungen 109

Z

Zitronen

- Chimichurri 240
- Eingelegte Zwiebeln 246
- Farro-Taboulé 188
- Spritziges Zitronen-Elektrolytgetränk 195
- Zitronen-Tahin-Dressing 152
- Zitronen-Thymian-Dressing 155
- Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

Zucchini

- Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168

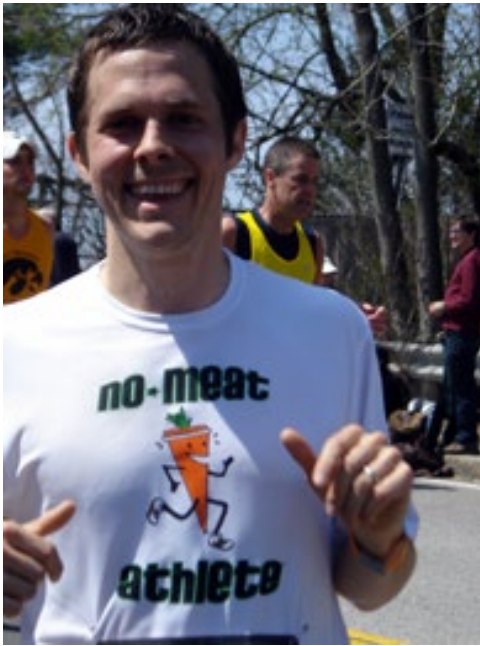
Zuckerfreies Erdnussbutter-

Fudge 261

Zwiebeln

- Eingelegte Zwiebeln 246
- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Über die Autoren



MATT FRAZIER ist Autor, Unternehmer, veganer Ultramarathonläufer und vor allem der Gründer der *No Meat Athlete*-Bewegung.

Matts Wirken wird in den folgenden Werken besonders herausgestellt: *Finding Ultra* (Rich Roll), *Vegan in*

Topform (Brendan Brazier), *What to Do When It's Your Turn* (Seth Godin) und *YumUniverse* (Heather Crosby). In Magazinen wie *Runner's World*, *Trail Runner* und *Canadian Running* sowie in Online-Veröffentlichungen wie *Huffington Post*, *Forbes*, *Business Insider*, *WebMD*, *Shape* und *Competitor* wurde bereits über Matt Frazier berichtet. Sein erstes Buch *No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform* hat sich über 25.000 Mal verkauft. Im Jahr 2015 wurde Matt Frazier zu den 100 einflussreichsten Personen im Bereich „Gesundheit und Fitness“ gewählt.

Matt widmet sich in Vollzeit dem *No Meat Athlete*-Unternehmen und lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Asheville, North Carolina, USA.



STEPHANIE ROMINE ist Autorin, Yoga-Lehrerin und Gesundheitscoach. Sie hat an der Ohio University Französisch und Journalismus studiert und war zunächst als Copyeditor, Business-Reporterin sowie Kolumnistin zum Thema Work-Life-Balance bei verschiedenen Zeitungen tätig und dann mehrere Jahre Chefredakteurin für eine große Community für gesunde Lebensführung. Nach einem Jahr in Südkorea als Lehrerin für Englisch entschied sie, sich verstärkt dem

Ashtanga-Yoga zu widmen und machte ihre Leidenschaft für Gesundheit und Wellness zum Beruf.

Stephanie unterrichtet seit 2009 Yoga und ist Gesundheitscoach mit Zertifizierung der „American Council on Exercise“ und Schwerpunkt Ayurveda, pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel sowie holistische, integrative Ernährung.

Stephanie veröffentlicht regelmäßig alltagstaugliche pflanzenbasierte Rezepte auf der Website theflexiblekitchen.com und im Internet. Sie ist die Co-Autorin von The SparkPeople Cookbook und The Spark Solution, die seit 2014 vom „U.S. News & World Report: Best Diets“ in der Rangliste der besten Diäten geführt werden.

Stephanie und ihr Ehemann Sam leben seit 2012 mit ihren drei geretteten übermütigen Katzen Dizzy, Charlie und Wendy in den Bergen von North Carolina. Stephanie ist auch begeisterte Trail-Läuferin. Sie und Sam wandern sehr gern und stecken ihr ganzes Herzblut in einen gesunden, aktiven Lebensstil.

Inhalt

VORWORT VON RICH ROLL IX

EINFÜHRUNG 1

Teil 1: DIE VORBEREITUNG 11

KAPITEL 1: Pflanzliche Ernährung kurz erklärt 12

KAPITEL 2: Pflanzenbasiertes Küchen-ABC 26

Teil 2: REZEPTE UND MENÜPLÄNE 47

KAPITEL 3: Energie für den Tag: Frühstück und Morgenmahlzeiten 48

Herzhaftes Porridge 50

Reis-Porridge (aus dem Schongarer) 52

Kokos-Reis mit Matcha
(aus dem Schongarer) 53

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-
Waffeln mit Mandelmus 55

Vegane Superwaffeln 57

Fruchtige Frühstücks-Cookies
mit Nussmus 58

Herzhafte Rosmarin-Scones
mit schwarzem Pfeffer 59

Blaubeer-Scones 60

Frühstückstoast mit Hummus 62

Pan con Tomate 63

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Avocado-Toast 64

Salat „Rise & Shine“ 66

Pendler-Sandwiches 67

Shiitakepilze aus dem Ofen 68

Tempeh-Scheiben oder Tempeh-
Würstchen 69

Tofu-Frühstückssreifen 71

Einfache Bohnen-Burritos 73

Tofu-Burritos 75

Kichererbsen-Quiche 76

Gebackener Harissa-Tofu 77

KAPITEL 4: Sattmacher und Energiespender: Herzhafte Hauptgerichte 78

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83

Gefüllter Spaghettikürbis 84

One-Pot-Pasta 86

Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87

Linsen-Champignon-Pasta
(vegane Spaghetti Bolognese) 90

Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93

BASISREZEPT: Blitzschnelle Quinoa-
Gemüse-Bowl 94

Buddha-Bowl 95

Jamaikanische Kidneybohnen 96

Dicker Kichererbsenbrei 97

BASISREZEPT:

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

BASISREZEPT: Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Grüner Enchilada-Auflauf mit

Pintobohnen 103

BASISREZEPT: Getreide-Gemüse-
Bohnen-Bowl 104

Erdnussbutter-Tempeh 110

Samosa-Burger 111

Thanksgiving-Burger 112

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Tofu mit Nusskruste 117

Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen
Bohnen 119

Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 121

Instantramen 122

Überbackene Makkaroni mit gerösteter
Paprika 123

Feuriger Augenbohnen-Eintopf
mit Blattkohl 125

Erbsen-Dalsuppe 127

Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128

Rote-Bete-Bourguignon
(Linseneintopf mit Roter Bete) 131

Französischer Zwiebeleintopf mit Pilzen 132

KAPITEL 5: Knackfrische Rohkost: Salate und Dressings 135

Erdbeer-Pistazien-Salat 137

BASISREZEPT: Klassischer Grünkohl-
Salat 138

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Anti-Winterblues-Salat 142

Gesunder griechischer Salat 145

Vietnamesischer Reismudelsalat 146

Geräucherter Kartoffelsalat
mit Blattgemüse 149

BASISREZEPT: Hausgemachtes Salat-
dressing 150

Grünes Dressing 151

Zitronen-Tahin-Dressing 152

Mango-Orangen-Dressing 153

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154

Dressing „Zitrone-Thymian“ 155

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Klassische französische Vinaigrette 159

Senf-Dressing mit Ahornsirup 160

Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

KAPITEL 6: Leckere Nebenrolle: Kleine Gerichte und Beilagen 163

Grüne Tahin-Bohnen 164

Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168

Cremig-zartes Grünkohlgemüse 169

Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

BASISREZEPT: Pakora 171

Gebackene Zitrus-Karotten 172

Gefüllte Champignons 175

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Sesam-Kurkuma-Wedges 179

Mexikanisches Bohnenpüree (aus dem
Schongarer) 180

Wurzelgemüse-Püree 181
Orzo-“Risotto“ 182
Reis-Risotto mit Sonnenblumenkernen 183
Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Quinoa „Primavera“ 187
Farro-Taboulé 188
Provenzalisches Kartoffelgratin 190

KAPITEL 7: Nährstoffreiche Energie: Getränke, Smoothies und Kraftspender 191

Switchel: Das trendige Sportgetränk 194
Spritziges Zitronen-Elektrolytgetränk 195
Switchel-Saftschorle 196
Limette-Gurke-Elektrolytgetränk 198
Cranberry-Elektrolytgetränk
„Cosmopolitan“ 199
Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
Umeboshi-Elektrolytgetränk 201
BASISREZEPT: 15 aromatisierte Protein-
pulver 202
Geeister Matcha-Latte 205
Vitalisierender Margarita 206
Power-Protein-Smoothie 207
Grüner Schlankmacher-Smoothie 208

Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder (nach
Matts Rezept) 209
Regenerierender Tropicana-Smoothie 212
Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-
Smoothie 214
V9 215
Kräftigende Brühe 216
Mandelmus „Piña Colada“ 219
To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Ta-
mari 220
Grüne Energieriegel 221
Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
Kraftprotz-Cookies 225
Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

KAPITEL 8: Gut gewürzt: Saucen, Würzmischungen, Pestos und Toppings 227

Garam Masala 229
Italienische Gewürzmischung 230
Jerk-Gewürzmischung 231
Taco-Gewürz 232
Harissa 233
Frühlingsgewürz 234
Herbst/Winter-Würzmischung 235
Koreanische Tahin-Barbecuesauce 236
Miso-Sauce 237
Umami-Sauce und -Marinade
„Vitamin B“ 238
Basilikum-Pesto 239
Chimichurri 240
Koriander-Kokos-Pesto 241

Cashew-Sahne 242
Paprika-Cashew-Creme 243
Marinierte Tofu-Würfel 244
Cashew-Tsatsiki 245
Eingelegte Zwiebeln 246
Scharfe Karotten 247
Simple Guacamole 248
Feurige Kürbiskern-Salsa 249
Ananas-Salsa 250
Herzhafter Malzbier-Dip 251
Spanischer Paprika-Aufstrich (Ro-
mesco) 252
Universal-Körner-mischung 253

KAPITEL 9: Süße Versuchung: Gesunde Desserts und Nachspeisen 254

Vanille-Chia-Pudding 255

Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

Mango-Milchreis 258

Süße Bohnen 259

Ananas-Softeis 260

Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

Datteln mit Schoko-Nuss-Füllung 263

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267

Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268

KAPITEL 10: Kreativ kombiniert: Menüplanung für die Woche 269

DANKSAGUNG 275

INDEX 278

BEZUGSQUELLEN 295

ÜBER DIE AUTOREN 296

Kapitel 1

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG KURZ ERKLÄRT

Für Sportler ist die Ernährungsweise genauso wichtig wie das Training. Nahrungsmittel sind der Kraftstoff, den du zum Trainieren brauchst. Selbst Trainingspläne, Coaching und die beste Ausstattung unterstützen dich nicht optimal, wenn dein Nährstofftank leer ist oder du den falschen Kraftstoff zu dir nimmst. Es gibt viele Gründe, warum Amateurläufer wie Profi-Radfahrer mit ihrem Workout unzufrieden sind. Wenn das Training nicht gut läuft, dann ist oft der Lebensstil daran schuld: zu wenig Schlaf, zu viel Stress, die falschen oder zu wenig Nahrungsmittel.

Wir erklären dir die pflanzliche Ernährung kurz und knapp. Es ist nicht unser Ziel, die Theorie in allen Details wiederzugeben, wie du mit einer pflanzlichen Ernährungsweise eine optimale Gesundheit erreichst.

Denn du musst das alles gar nicht wissen. Du kannst zum einen in *Eat to Live: Das wirkungsvolle, nährstoffreiche Programm für schnelles und nachhaltiges Abnehmen* von Joel Fuhrman oder in *How Not To Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern – und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen* von Michael Greger nachlesen, wie du das erreichen kannst. Und zum anderen sind wir mit Bruce Lee einer Meinung, der einmal sagte: „Einfachheit ist der Schlüssel zur Brillanz.“ Anders ausgedrückt: 95 Prozent von dem, was du in jeder ausführlichen Studie zu pflanzlicher Ernährung lesen wirst, lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: vollwertige Pflanzennahrung.

Aber keine Sorge, die restlichen 5 % bleiben wir dir nicht schuldig.

In diesem Kapitel zeigen wir die Vorteile unseres simplen Ernährungs-

konzepts auf. Du erhältst wichtige Informationen zu Proteinen, Ölen und Nahrungsergänzungsmitteln. Wir stellen auch eine Reihe von Superfoods vor, die aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts und ihrer Schutzwirkung unbedingt in den täglichen Speiseplan gehören sollten.

Zuerst müssen wir aber eine Sache klären:

DIES IST KEINE „DIÄT“!

Zumindest keine, bei der du dich eine Zeit lang entsprechend ernährst und dich dann dem nächsten Ernährungstrend zuwendest.

Seit acht Jahren schreibt Matt einen sehr beliebten Blog und hat einen unglaublich erfolgreichen Podcast. In diesen acht Jahren hat er mit Hunderten von Experten und Tausenden von Lesern und Zuhörern gesprochen. Die wichtigste Lektion, die Matt über Ernährung und Sport gelernt hat, lässt sich wie folgt auf den Punkt bringen: Das Entscheidende ist die Umstellung deiner Gewohnheiten. Es zählen nicht die positiven Veränderungen nach dreißig Tagen oder drei Monaten oder nach einem Jahr. Wichtig sind die Veränderungen, die zu weiteren positiven Effekten führen und die Änderungen, die von Dauer sind.

Es zählen nur die Veränderungen, die du für immer – oder zumindest für einige Jahre oder Jahrzehnte – beibehältst. Deshalb sagen auch wir: Folge keiner Diät, sondern entwickle lieber

deine Lebensweise! Dies ist einfacher gesagt als getan, ganz klar. Aber stelle dir selbst die ehrliche Frage: Welche Rolle spielen Ernährung und Sport in deinem Alltag?

Vielleicht bist du bereits auf einem guten Weg und dieses Buch ist für dich nur der nächste Schritt auf deinem Weg. Aber vielleicht sieht dein gesunder Lebensstil so aus, dass du einen Esstrend nach dem anderen hinterherläufst. Du vermeidest eine Woche lang ganz bestimmte Nahrungsmittel, die du dann in der Woche darauf als Superfoods wieder in deine Ernährung integrierst. Wenn du dich hier wiederer erkennst, ist es Zeit für eine neue Ernährungsform.

Lassen wir Mikronährstoffgehalt, Proteingehalt und Kalorienzahl für den Moment beiseite. Der allererste Schritt ist diese simple Regel: Integriere so viele naturbelassene, pflanzliche Nahrungsmittel wie möglich in deinen Speiseplan. So ist es einfacher, den richtigen Weg zur perfekten Ernährungsweise einzuschlagen. Dieses Prinzip lässt sich einfach umsetzen und ist komplett stressfrei. Du wirst sehen, dass du auf diese Weise deine Essgewohnheiten langfristig umstellen kannst.

Es wäre falsch, pflanzliche Lebensmittel nur auf ihre wichtigsten Nährstoffe zu reduzieren. Deshalb wirst du von uns niemals Tipps wie „Iss Tomaten, sie enthalten viel Lycopin“ hören. Außerdem werden Lebensmittel nicht

dadurch gesünder, dass man ihnen Nährstoffe künstlich zufügt. Schließlich steckt alles, was du brauchst, in der Pflanze, im Gemüse und im Obst. Der Körper profitiert nicht von einem einzigen Nährstoff, sondern von der komplexen Zusammenstellung unzähliger Nährstoffe.

Verabschiede dich auch vom Perfektionismus, den die meisten traditionellen Diäten verlangen. Kleine Kompromisse unterstützen dich dabei, das neue Essverhalten beizubehalten. Sie helfen, deine Willenskraft nicht zu untergraben, wenn du neue Rezepte zubereitest oder heikle Situationen rund ums Essen außerhalb deiner Küche umschiffen musst.

Leider denken viele, dass eine Ernährungsweise immer perfekt umgesetzt werden muss. Jede Mahlzeit muss perfekt sein, es dürfen keine Fehler passieren und schummeln ist nicht erlaubt. Beim kleinsten Fehler – beispielsweise gibst du dem Verlangen einer Heißhungerattacke nach oder du vergisst, Gerichte im Voraus zu planen – fällst du sofort wieder in deine alten Gewohnheiten zurück. Du fühlst dich, als hättest du versagt.

Kleine Kompromisse sind völlig in Ordnung. Wer sich aus ethischen Gründen pflanzlich ernährt, wird sicherlich keine tierischen Produkte zu sich nehmen und niemals Ausnahmen machen. Eine pflanzenbasierte Lebensweise impliziert aber noch lange nicht, dass du niemals veganes

Junkfood essen darfst. Hin und wieder ist das durchaus erlaubt! Diese Flexibilität hilft dir, neue Gewohnheiten zu 95 Prozent einzuhalten. Und das ist doch eine tolle Quote, oder? Dr. Fuhrman, der selbst sehr streng vegan lebt, schreibt in einer seiner Studien, dass er aus gesundheitlicher Sicht keinen Unterschied zwischen einer perfekten Ernährungsweise und einer Kost, bei der bis zu zehn Prozent ihrer Kalorien aus Junkfood besteht, feststellen kann. Laut Dr. Fuhrman zählen übrigens tierische Produkte, raffinierte Kohlenhydrate und Öl auch zu Junkfood.

Die aktuellen Diskussionen, ob Smoothies aus Obst und Gemüse wirklich so nahrhaft sind, sind ein gutes Beispiel für diese kleinen Kompromisse. Ein Teil der Community, die sich pflanzlich ernährt, ist (zu Recht) der Meinung, dass es gesünder ist, Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen unzerkleinert und als Ganzes zu essen. Durch das Kauen dauert es länger, das Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Weil die Nahrungsmittel nicht püriert sind, nehmen sie im Gegensatz zu einem Smoothie im Magen ein höheres Volumen ein. Dies führt dazu, dass wir weniger Kalorien aufnehmen.

Wenn es darum geht, viel Gewicht zu verlieren, dann hat das Argument Hand und Fuß. Die meisten Sportler möchten jedoch nicht abnehmen. Ganz im Gegenteil! Ihr Ziel ist es nicht, Kalorien zu zählen, sondern genug Kalorien zu sich zu nehmen. Und noch

etwas: Alle, die noch am Anfang ihrer pflanzlichen Essweise stehen und am Morgen kaum Zeit zum Frühstück haben, wählen nicht zwischen einem Smoothie und einer Schüssel mit Obst, Gemüse, Nüssen und Kernen. Sondern sie greifen entweder zu einem schnellen Smoothie oder zu Fastfood, das man sich unterwegs besorgt. Anfänger sind es noch gewohnt, dass das Frühstück keine Zubereitungszeit kostet. Selbst ein Bagel wäre noch eine gute Option, wenn er aus Vollkorn und nicht aus industriell verarbeitetem Getreide besteht. (Er ist trotzdem kein Vergleich zu den Nährstoffbomben wie Obst, Gemüse, Nüssen und Kernen). In solchen Situationen ist die Zubereitung eines Smoothies tatsächlich gesünder. Denn ein Smoothie ist immer noch besser als ungesund zu essen, auch wenn die Zutaten in fester Form noch besser wären. Die meisten von uns können und wollen niemals perfekt sein. Wenn wir unsere kleinen Schwächen akzeptieren, nehmen wir den Druck aus unserer Ernährung.

DIE PHILOSOPHIE HINTER DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Gesundheit wird von Dr. Fuhrman mit der Formel „Gesundheit ist der Gehalt an Nährstoffen, geteilt durch die Kalorienzahl ($G = N/K$)“ beschrieben. In Worten ausgedrückt bedeutet das: Je mehr Nährstoffe und je weniger Kalorien ein Lebensmittel hat, desto

vollwertiger und gesünder ist dieses Lebensmittel. (Es wird hier vorausgesetzt, dass der tägliche Kalorienbedarf angemessen ist. Der Kalorienbedarf ist vom Stoffwechsel und von der körperlichen Aktivität einer Person abhängig).

Die Formel gilt auch für tierische Produkte. Diese sind in der Regel kalorienreich und nährstoffarm, deshalb erzielen sie im Vergleich zu Pflanzen einen sehr schlechten Wert.

In diesem Kontext bedeutet der Begriff „Gesundheit“, dass das Idealgewicht beibehalten oder erreicht wird sowie Krankheiten und Entzündungsvorgänge langfristig vermieden (oder gelindert) werden. Der Körper wird mit kalorienarmen, aber nährstoffreichen Lebensmitteln optimal versorgt und kann sich selbst reparieren und schützen. Dies könnte der Grund sein, warum sich so viele Spitzenathleten der pflanzlichen Ernährung zuwenden, um sich von Workouts schneller zu erholen. Sie machen sich dieses Prinzip für eine bessere Regenerierung zunutze. Beim Abbau der Kalorien muss der Stoffwechsel nicht so hart arbeiten, weil frische und natürliche Lebensmittel schneller verstoffwechselt werden. Dadurch ist es möglich, mehr Trainingseinheiten pro Woche als die Konkurrenz zu absolvieren oder bis zum nächsten Workout wieder vollständig regeneriert und erholt zu sein.



VEGANE SUPERWAFFELN

ERGIBT: 12 Waffeln // **ZEIT:** 15 Minuten Vorbereitung, 2 Stunden Ruhe- und Backzeit

Diese Waffeln sehen schlicht aus, sind aber eine echte Genusssensation. Die braunen Zuckerstücke verwandeln sich beim Backen in herrlich süße Taschen und karamellisieren außen. Horizontal in der Mitte durchgeschnitten und mit gesalzener Nussbutter bestrichen, verwandeln sie sich in Sandwiches, die dir beim Sport schnelle Energie liefern. Die Inspiration zu diesem Rezept stammt aus dem nicht veganen Blog *Smitten Kitchen*. Wir haben diese Waffeln „Superwaffeln“ getauft, weil ein Darsteller im Film *Scott Pilgrim gegen den Rest der Welt* seinen Gegner dank seiner veganen Superkräfte besiegen konnte. Die pflanzlichen Superwaffeln haben die bekannten Lütticher Waffeln zum Vorbild. Diese Waffeln werden in Europa gern bei Querfeldein-Radrennen gegessen. Unsere Variante ist aber leichter: Sie kommen ohne Öl aus, enthalten weniger Zucker und werden mit Weizenvollkornmehl gebacken.

1 Mandelmilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen (etwas wärmer als Körpertemperatur). In eine große Schüssel gießen. Braunen Zucker und Hefe zugeben. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Die festen Bestandteile der Kokosmilch herauskratzen und in eine kleine Schüssel geben. Die Kokosmilch dazugeben und locker-leicht schlagen. Vanilleextrakt einrühren. Die Kokoscreme in die Mandelmilch unterheben.

3 2 Tassen (240 g) Mehl und Salz einrühren. Weitere 1 ½ Tassen (180 g) Mehl dazugeben. Mit einem Holzlöffel gut vermengen, bis die Masse eindickt. Der Teig sollte schön klebrig sein. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen, feuchten Ort eine Stunde gehen lassen.

4 Die Zuckerstücke und die letzte ½ Tasse (60 g) Mehl unterrühren. Der Teig ist leicht klebrig, aber lässt sich gut verarbeiten. (An dieser Stelle kannst du den Teig auch über Nacht kühl stellen).

5 Das Waffeleisen einfetten und erhitzen. Aus dem Teig 12 Kugeln formen. Jeweils einen Ball auf das Waffeleisen geben und schließen. Etwa 6 Minuten goldbraun backen. (Die Waffeln werden sehr dick. Am besten die erste Waffel auseinanderbrechen und nachsehen, ob sie durch ist. Wenn nicht, noch einmal in das Waffeleisen legen).

6 Mit dem restlichen Teig weitere Waffeln backen. (Die Waffeln können in Backpapier eingewickelt und in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu drei Tage kühl aufbewahrt oder bis zu drei Monate tiefgefroren werden. Zum Erwärmen eine Waffel bei 150 °C im Ofen aufbacken, bis sie komplett aufgetaut und knusprig ist).

¾ Tasse (180 ml) Mandelmilch

¼ Tasse (55 g) brauner Zucker oder Rohrohrzucker

7 g Aktiv-Trockenhefe

1 Dose (400 ml) Kokosmilch, vollfett

1 ½ TL Vanilleextrakt

4 Tassen (480 g) Weizenvollkornmehl, halbgrieffig

1 TL Salz

½ Tasse (110 g) Zuckerstücke (Rohrohrzucker), mit Mörser und Stößel grob zerkleinert

Öl zum Einfetten (ÖF: Backanweisungen für nicht beschichtete Waffeleisen findest du auf Seite 55).



GENIAL EINFACHE SPINAT-PILZ-LASAGNE

ERGIBT: eine Lasagne (23 × 33 cm) // **ZEIT:** 30 Minuten Vorbereitung, 1 Stunde Backzeit, ohne Vorbereitung der Cashew-Sahne

Die Zubereitung von Lasagne braucht Zeit, die sich aber lohnt. Sie ist immer etwas Besonderes und hält vor allem lange satt. Für unsere Lasagne verzichten wir komplett auf vegane Ersatzprodukte. Somit steckt sie voller vollwertiger und natürlicher Zutaten. Wichtig ist, dass du eine gute Tomatensauce aus dem Glas (oder unsere selbstgemachte Marinara-Sauce) verwendest.

- 1** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Erst Öl, dann Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Regelmäßig umrühren und die Zwiebeln etwa 10 Minuten sautieren, bis sie Farbe annehmen. (ÖF: bei Bedarf mehr Brühe zugeben). Die Hälfte der Zwiebelmischung in eine kleine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- 2** Pilze, Oregano, Fenchelsamen und ¼ TL Salz in die Pfanne mit den restlichen Zwiebeln geben. (ÖF: etwas Brühe zugeben). 10 Minuten kochen und dabei häufig umrühren. Die Pilze sollten eine dunkle Farbe annehmen und Flüssigkeit freisetzen. Vom Herd nehmen.
- 3** Während die Pilze kochen: Pilze, Spinat, Hefeflocken und ¼ TL Salz in die Schüssel mit der Zwiebelmischung geben. Alles sehr gut durchmischen.
- 4** Eine Auflaufform (23 × 33 cm) mit 1 Tasse (240 g) der Sauce ausstreichen. Eine Schicht Lasagneplatten darauflegen. Dann ein Drittel der Spinat-Bohnen-Mischung, ein Drittel der Pilzmasse und 1 Tasse (240 ml) Sauce dazugeben. (Wenn die Sauce nicht reichen sollte, ½ Tasse/120 ml Wasser in das Saucenglas geben, gut schütteln und zur Seite stellen). Zwei weitere Schichten Lasagneplatten und Spinat-Bohnen-/Pilz-Masse dazugeben. Mit einer letzten Schicht Lasagneplatten und Sauce abschließen. Das Wasser aus dem Saucenglas um den Rand in die Auflaufform geben. Die Cashew-Sahne drübergeben.
- 5** Mit Backpapier und einem Backblech (umgedreht) abdecken und im Ofen 40 Minuten backen. Das Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 20 Minuten abkühlen lassen. Auf Teller verteilen und mit Basilikum und Pesto garnieren.

- 1 EL Olivenöl (ÖF: ¼ Tasse oder 60 ml Brühe)
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Packungen (285 g) Cremi-ni-Pilze, gewaschen und gehackt
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Salz
- 3 Tassen (540 g) gekochte weiße Bohnen oder 2 Dosen (425 g) weiße Bohnen, gespült und abgetropft
- 1 Packung (455 g) tiefgefrorener Spinat, aufgetaut und gut ausgedrückt
- ½ Tasse (30 g) Hefeflocken
- 1 Packung (255 g) Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 2 Gläser (680 g) Marinara-Sauce oder 2 Portionen selbstgemachte Marinara-Sauce (Seite 89)
- 1 Portion Cashew-Sahne (Seite 242)
- Basilikum, gehackt
- Basilikum-Pesto (Seite 239), nach Belieben

Tipp: Mit einer Gewürzreibe (z. B. von Microplane) kannst du eine Parannuss über die fertige Lasagne reiben. So bekommst du schöne, locker-leichte Parmesan-ähnliche Fäden.



KRAFTPROTZ-COOKIES

ALS Energiespender und süße Belohnung • Vor, beim und nach dem Sport

ERGIBT: 12 große Cookies (oder 24 kleine Cookies) // **ZEIT:** 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit

Dank dieser Cookies verließen dem BSM-Radfahrteam um den Mitbegründer Sam, den Ehemann von Stepf, während eines zehnstündigen, abenteuerlichen Road-Trips nie die Kräfte. Die Kekse sind sehr reichhaltig, denn sie enthalten viele nahrhafte Zutaten und viele Kalorien. Daher der Name „Kraftprotz-Cookies“. Sie sind dennoch gut bekömmlich und lassen sich auf dem Rad sitzend prima verzehren.

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
- 2 2 Tassen (195 g) Haferflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und sehr fein mahlen. In eine große Schüssel umfüllen. Restliche Haferflocken mit Mehl, Backpulver und Salz dazugeben.
- 3 Dann in der Küchenmaschine oder im Mixer Bananen mit Zucker, Öl, Wasser, Chia-Samen und Vanilleextrakt verkneten. Bananenmasse zur Hafermischung in die Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel gut miteinander vermengen. Kakaonibs, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosraspeln hinzugeben.
- 4 Mit feuchten Händen jeweils ½ Tasse (60 g) Teig zu großen Cookies formen. Für kleine Cookies jeweils ¼ Tasse (30 g) Teig zu Cookies formen. (Hinweis: Auf ein Backblech passen 6 große Cookies). Die Cookies flach drücken (2 bis 2,5 cm dick).
- 5 30 Minuten goldbraun backen. Auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter halten sich die Energieriegel bis zu einer Woche. Sie lassen sich auch einfrieren und sind dann drei Monate haltbar. In Brotpapier eingewickelt kannst du sie gut mitnehmen.

Variationen: Statt Vanille schmeckt auch Kokosextrakt grandios. Eine neue Geschmacksnuance bekommst du mit Carob-Pulver (statt Kakaonibs) oder mit gehackten Erdnussbutter-Pralinen, die untergemischt werden.

- 4 Tassen (385 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
- 1 ½ Tassen (225 g) Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 3 reife Bananen
- 1 Tasse (200 g) Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- ⅓ Tasse (80 ml) Kokosöl (ÖF: Kokosfett)
- ¼ Tasse plus 2 EL (90 ml) Wasser
- 2 EL Chia-Samen oder gemahlene Leinsamen
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 Tasse (225 g) Schokostückchen (dunkle Schokolade)
- 1 Tasse (120 g) rohe Walnüsse, gehackt
- ½ Tasse (75 g) rohe Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse (40 g) Kokosraspeln, ungesüßt (nach Belieben)

Nährwertangaben (gesamtes Rezept, mit Kokosraspeln): Kalorien 5.893 Fett 291 g Salz 1.371 mg Kalium 2.471 mg Kohlenhydrate 819 g Ballaststoffe 97 g Zucker 359 g Eiweiß 97 g

A

Agar-Agar 42

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Ahornsirup

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 126
Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
Kokos-Reis mit Matcha 53
Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267
Senf-Dressing mit Ahornsirup 160
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Süße Bohnen 259
Switchel 194–200
Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69
Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238
Zitronen-Tahin-Dressing 152

Algen

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Ananas

Ananas-Salsa 250
Ananas-Softeis 260
Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Regenerierender Tropicana-Smoothie 212

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Anti-Winterblues-Salat 142

Äpfel

Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154

Artischockenherzen

Gefüllter Spaghettikürbis 84
Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
Quinoa „Primavera“ 187

Avocado

Anti-Winterblues-Salat 142
Avocado-Toast 64
Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83
Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
Buddha-Bowl 95
Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
Herzhaftes Porridge 50
Pender-Sandwiches 67
Simple Guacamole 248
Vietnamesischer Reissnudelsalat 146

B

Baguette

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
Pender-Sandwiches 67

Bananen

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256
- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Geeister Matcha-Latte 205
- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Kraftprotz-Cookies 225
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Power-Protein-Smoothie 207

Basilikum

- Basilikum-Pesto 239
- One-Pot-Pasta 86
- Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 89
- V9 215

Basisrezepte

- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104
- Hausgemachtes Salatdressing 150
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- Pakora 171

Beerenfrüchte

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Power-Protein-Smoothie 207
- Switchel 196

Beilagen 163

Blattgemüse, grünes 105, 134

- Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Buddha-Bowl 95
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Kichererbsen-Quiche 76
- Pendler-Sandwiches 67
- Power-Protein-Smoothie 207

Blattkohl 105

- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Blaubeeren

- Blaubeer-Scones 60
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94

Blumenkohl

- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Bohnen 105

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132
- Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104
- Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
- Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
- Instantramen 122
- Jamaikanische Kidneybohnen 96
- Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128
- Mexikanisches Bohnen-Püree 180
- One-Pot-Pasta 86

Bohnen ...

- Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 87
- Power-Protein-Smoothie 207
- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
- Süße Bohnen 259
- Thanksgiving-Burger 112

Bowls 133

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Buddha-Bowl 95
- Getreide-Gemüse-Bohnen-Bowl 104

Brennessel 106

Brokkoli

- Instantramen 122
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Buddha-Bowl 95

Burger

- Samosa-Burger 111
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Thanksgiving-Burger 112

Burritos

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Tofu-Burritos 75

C

Cashew-Frischkäse 242

Cashew-Käse mit gerösteter

Paprikaschote

- Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Cashewnüsse 37

- Cashew-Frischkäse 242
- Cashew-Milch 242
- Cashew-Sahne 242
- Cashew-Sauerrahm 242
- Cashew-Tsatsiki 245

- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

- Grüne Energieriegel 221

- Herzhafter Malzbier-Dip 251

- Leichte Cashew-Sahne 242

- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

- Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

- Paprika-Cashew-Creme 243

Cashew-Sahne 242

- Cashew-Tsatsiki 245

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

- Cremig-zartes

- Grünkohlgemüse 169

- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

- Gefüllter Spaghettikürbis 84

- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120

Cashew-Sauerrahm 242

Cashew-Tsatsiki 245

- Gesunder griechischer Salat 145

Champignons. Siehe Pilze

Chia-Samen

- Bananen-Pfannkuchen oder

- Bananen-Waffeln mit

- Mandelmus 55

- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209

- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222

- Kraftprotz-Cookies 225

- Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268

- Vanille-Chia-Pudding 255

Chimichurri 240

Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

- Gefüllte Champignons 175

Cookies

- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Kraftprotz-Cookies 225

Cranberries

- Cranberry-Elektrolytgetränk „Cosmopolitan“ 199
- Thanksgiving-Burger 112

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Konfetti-Quinoa-Salat 141

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

Cremig-zartes

Grünkohlgemüse 169

Curry

- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Curry-Ketchup 179

D

Datteln

- Bananen-Schichtpudding mit Chia 256
- Datteln mit Schoko-Nuss-Füllung 263
- Grüne Energieriegel 221
- Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226
- Vitalisierender Margarita 206

Desserts 254

Dicker Kichererbsenbrei 97

Dressings 135

- Aromatisches Knoblauch-Dressing 154
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161
- Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157
- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162
- Grünes Dressing 151
- Hausgemachtes Salatdressing 150

Klassische französische Vinaigrette 159

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Mango-Orangen-Dressing 153

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Senf-Dressing mit Ahornsirup 160

Zitronen-Tahin-Dressing 152

Zitrone-Thymian 155

E

Einfache Bohnen-Burritos 73

Eingelegte Zitrus-Schalotten 187

Eingelegte Zwiebeln 246

- Pendler-Sandwiches 67
- Salat „Rise & Shine“ 66
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115
- Thanksgiving-Burger 112

Einkaufsliste 33

Einweichen 108

Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Erbsen

- Erbsen-Dalsuppe 127
- Samosa-Burger 111

Erdbeeren

- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222

Erdnussbutter

- Erdnussbutter-Tempeh 110
- Knuspriges Nussmus auf Toast 63
- Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

Erdnüsse

- Vietnamesischer Reismudelsalat 146

F

Farro-Taboulé 188

Feldsalat 106

Fenchelknollen

- Anti-Winterblues-Salat 142
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Fenchelsamen

Italienische Gewürzmischung 230
Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125

Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Früchte, getrocknete

Klassischer Grünkohl-Salat 138

Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58

Fruchtiges Erdbeer-Shortcake- Sushi 222

Fruchtzubereitung

Fruchtige Frühstücks-Cookies mit
Nussmus 58

Frühlingsgewürz 234

Frühlingszwiebel

V9 215

Frühlingszwiebeln

Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83
Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Farro-Taboulé 188
Geräucherter Kartoffelsalat mit
Blattgemüse 149
Grünes Dressing 151
Klassischer Grünkohl-Salat 138
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Quinoa „Primavera“ 187
Reis-Porridge 52
Simple Guacamole 248

Frühstück 48

Frühstücks-Burritos 72

Frühstückstoast mit Hummus 62

Frühstücks-Tofu

Tofu-Burritos 75

G

Garam Masala 229

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Pakora 171
Samosa-Burger 111

Gebackener Harissa-Tofu 77

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Gebackene Zitrus-Karotten 172

Geeister Matcha-Latte 205

Gefüllte Champignons 175

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Gemüse 105, 270–271

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
gebackenem Gemüse 102
Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Pakora 171

Gemüsebrühe

Reis-Porridge 52

Genial einfache Spinat-Pilz- Lasagne 93

Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149

Gerste

Erdbeer-Pistazien-Salat 137

Gerstengraupen

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 125

Gesunder griechischer Salat 145

Getränke 191

Getreide 105

Getreide-Gemüse-Bohnen- Bowl 104

Gewürzmischungen 105, 227

Frühlingsgewürz 234
Garam Masala 229
Harissa 232, 233
Herbst/Winter-
Würzmischung 235

Italienische Gewürzmischung 230
Jerk-Gewürzmischung 231

Grapefruits

Anti-Winterblues-Salat 142

Grüne Energieriegel 221

Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103

Grüner Schlankmacher- Smoothie 208

Grünes Dressing 151

Grüne Tahin-Bohnen 164

Grünkohl 38

Cremig-zartes
Grünkohlgemüse 169
Einfache Bohnen-Burritos 73
Geeister Matcha-Latte 205
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Grüner Enchilada-Auflauf mit
Pintobohnen 103
Herzhaftes Porridge 50
Klassischer Grünkohl-Salat 138
One-Pot-Pasta 86
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75
V9 215
Zitroniger Grünkohl mit
Oliven 167

H

Haferflocken

Blaubeer-Scones 60
Herzhafte Rosmarin-Scones mit
schwarzem Pfeffer 59
Herzhaftes Porridge 50
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Kraftprotz-Cookies 225
Power-Protein-Smoothie 207

Hanfsamen

Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Hanfsamen-Rand 211
Spanischer Paprika-Aufstrich
(Romesco) 253

Harissa 233

Dicker Kichererbsenbrei 97
Gebackener Harissa-Tofu 77
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Hauptgerichte 78

Hausgemachtes

Salatdressing 150

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Herbst/Winter-

Würzmischung 235

Gebackene Tempeh-Nuggets 176
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Thanksgiving-Burger 112

Herzhafter Malzbier-Dip 251

Herzhafte Rosmarin-Scones mit schwarzem Pfeffer 59

Herzhaftes Porridge 50

Herzhafte Veggie-Baguette- Sandwiches 80

Hummus 109

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Einfache Bohnen-Burritos 73
Frühstückstoast mit Hummus 62
Kichererbsen-Waffeln mit
Oliven 184
Pender-Sandwiches 67
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75

I

Ingwer 109

Erbsen-Dalsuppe 127
Grüner Schlankmacher-
Smoothie 208
Instantramen 122
Koreanische Tahin-
Barbecuesauce 236
Koriander-Kokos-Pesto 241
Miso-Elektrolytgetränk mit
Ahornsirup 200
Samosa-Burger 111

Ingwer ...

- Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268
- Switchel 194
- Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214
- Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

Instantramen 122

Italienische

Gewürzmischung 230

- One-Pot-Pasta 86

J

Jalapeños

- Ananas-Salsa 250
- Erbsen-Dalsuppe 127
- Feurige Kürbiskern-Salsa 249
- Koriander-Kokos-Pesto 241
- Paprika-Cashew-Creme 243
- Samosa-Burger 111
- Scharfe Karotten 247

Jamaikanische

Kidneybohnen 96

Japanischer Senfkohl 106

Jerk-Gewürzmischung 231

- Jamaikanische Kidneybohnen 96

K

Kakaonibs

- Grüne Energieriegel 221
- Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

Kakaopulver

- Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Power-Protein-Smoothie 207
- Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Kaloriendichte 18-20

Kapern

- Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Karotten

- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Buddha-Bowl 95
- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Gebackene Zitrus-Karotten 172
- Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
- Herzhaftes Porridge 50
- Instantramen 122
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Kräftigende Brühe 216
- Pendler-Sandwiches 67
- Quinoa „Primavera“ 187
- Reis-Porridge 52
- Rote-Bete-Bourguignon 131
- Scharfe Karotten 247
- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- V9 215
- Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

Kartoffeln

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- Provenzalisches Kartoffelgratin 190
- Rosmarin-Kartoffelsuppe mit Knoblauch 120
- Rote-Bete-Bourguignon 131
- Samosa-Burger 111
- Sesam-Kurkuma-Wedges 179

Kerne. Siehe

auch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Klassischer Grünkohl-Salat 138
Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Kichererbsen

Avocado-Toast 64
Dicker Kichererbsenbrei 97
Frühstückstoast mit Hummus 62
Gesunder griechischer Salat 145
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128
Kichererbsen-Quiche 76
Kichererbsen-Waffeln mit
Oliven 184

Kimchi

Instantramen 122

Klassische französische Vinaigrette 159

Klassischer Grünkohl-Salat 138

Knoblauch

Aromatisches Knoblauch-
Dressing 154
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Knusprig panierte Zucchini- Scheiben 168

Kochtechniken 30

Kohl

Colcannon (Kartoffelpüree mit
Kohl) 170

Kokosblütenzucker 202

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Kraftprotz-Cookies 225
Mango-Milchreis 258
Vanille-Chai-Pudding 255

Kokosmilch 37, 109

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128

Kokos-Reis mit Matcha 53
Koriander-Kokos-Pesto 241
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Mango-Milchreis 258
Mokka-Käsekuchen (ohne
Backen) 264
Regenerierender Tropicana-
Smoothie 212
Schoko-Kekstorte „Kalter
Hund“ 267
Vanille-Chia-Pudding 255
Vegane Superwaffeln 57

Kokosraspeln

Grüne Energieriegel 221
Kokos-Reis mit Matcha 53
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Kraftprotz-Cookies 225
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Regenerierender Tropicana-
Smoothie 212

Kokos-Reis mit Matcha 53

Kokos-Riegel mit Pekannüssen 226

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Koreanische Tahin- Barbecuesauce 236

Buddha-Bowl 95

Koriander

Ananas-Salsa 250
Anti-Winterblues-Salat 142
Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83
Cremiges Avocado-Limetten-
Dressing 157
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Koriander-Kokos-Pesto 241
Mango-Orangen-Dressing 153
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Koriander-Kokos-Pesto 241

Kräftigende Brühe 216

Kraftprotz-Cookies 225

Kräuter

Cremiges Kräuter-Hanf-Dressing 162

Kreativität in der Küche 40–41

Kreuzkümmel

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Kuchen

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267

Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266

Küchen-ABC 26

Kürbis

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Thanksgiving-Burger 112

Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Kürbiskerne

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Herzhaftes Porridge 50

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Salat „Rise & Shine“ 66

Universal-Körnermischung 253

Kurkuma

Sesam-Kurkuma-Wedges 179

L

Leichte Cashew-Sahne 242

Leinsamen

Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Kraftprotz-Cookies 225

Universal-Körnermischung 253

Limetten

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102

Cremiges Avocado-Limetten-Dressing 157

Eingelegte Zwiebeln 246

Limette-Gurke-

Elektrolytgetränk 198

Limetten-Kreuzkümmel-Dressing 156

Limetten-Sushi 223

Vitalisierender Margarita 206

Linsen

Cremiges Süßkartoffel-Curry 98

Erbsen-Dalsuppe 127

Linsen-Champignon-Pasta 90

Linseneintopf mit Roter Bete 131

Rote-Bete-Bourguignon 131

Liquid Smoke

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 126

Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149

Löwenzahn 106

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

M

Mais

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Maistortillas

Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103

Malzbier

Herzhafter Malzbier-Dip 251

Mandelmilch 37

Ananas-Softeis 260

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit

Mandelmus 55

Blaubeer-Scones 60

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Geeister Matcha-Latte 205

Grüner Schlankmacher-Smoothie 208
Herzhafte Rosmarin-Scones mit schwarzem Pfeffer 59
Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168
Power-Protein-Smoothie 207
Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268
Vanille-Chia-Pudding 255
Vegane Superwaffeln 57

Mandelmus

Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
Mandelmus „Piña Colada“ 219
Power-Protein-Smoothie 207

Mandelmus „Piña Colada“ 219

Mandeln

Basilikum-Pesto 239
Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse 149
Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Mango

Konfetti-Quinoa-Salat 141
Mango-Milchreis 258
Mango-Orangen-Dressing 153

Marinara-Sauce 89

Gefüllter Spaghettikürbis 84
Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
Herzhaftes Porridge 50
Jamaikanische Kidneybohnen 96
Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Marinierte Tofu-Würfel 244

Gesunder griechischer Salat 145

Matcha

Geeister Matcha-Latte 205

Matcha-Pulver

Kokos-Reis mit Matcha 53

Menüplanung 269

Mexikanisches Bohnenpüree 180

Einfache Bohnen-Burritos 73

Minze

Ananas-Salsa 250
Farro-Taboulé 188

Miso 39

Avocado-Toast 64
Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119
Herzhafter Malzbier-Dip 251
Instantramen 122
Koreanische Tahin-Barbecuesauce 236
Koriander-Kokos-Pesto 241
Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200
Miso-Sauce 237
Reis-Porridge 52
Rote-Bete-Bourguignon 131
Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69

Miso-Elektrolytgetränk mit Ahornsirup 200

Miso-Sauce 237

Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264

Mungosprossen

Buddha-Bowl 95
Vietnamesischer Reismudelsalat 146

N

Nori-Blätter 43

Instantramen 122
Reis-Porridge 52

Nüsse 36, 109

Klassischer Grünkohl-Salat 138
Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Nussiges Cashew-Ranch-Dressing 158

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115

Nussmus. Siehe

auch Mandelmus, Erdnussbutter

- Fruchtige Frühstücks-Cookies mit Nussmus 58
- Knuspriges Nussmus auf Toast 63
- Mandelmus „Piña Colada“ 219
- Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261

O

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Ölfreies Kochen 34–35

Oliven

- Gefüllter Spaghettikürbis 84
- Gesunder griechischer Salat 145
- Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
- Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184
- One-Pot-Pasta 86
- Provenzalisches Kartoffelgratin 190
- Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

One-Pot-Pasta 86

Orangen

- Mango-Orangen-Dressing 153
- Switchel 196
- Verdauungsfördernder Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Orangensaft

- Cranberry-Elektrolytgetränk „Cosmopolitan“ 199
- Erdbeer-Pistazien-Salat 137
- Gebackene Zitrus-Karotten 172
- Mango-Orangen-Dressing 153
- Quinoa „Primavera“ 187
- Regenerierender Tropicana-Smoothie 212
- Switchel-Saftschorle 196
- Vitalisierender Margarita 206

Orzo “Risotto” 182

P

Pak Choi

- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118

Pakora 171

Pan con Tomate 63

Paprika

- Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit gebackenem Gemüse 102
- Anti-Winterblues-Salat 142
- Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
- Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
- Farro-Taboulé 188
- Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125
- Gebackener Harissa-Tofu 77
- Gefüllter Spaghettikürbis 84
- Gesunder griechischer Salat 145
- Herzhafter Malzbier-Dip 251
- Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
- Klassischer Grünkohl-Salat 138
- Konfetti-Quinoa-Salat 141
- Ofen-Gemüse mit Tofu 101
- One-Pot-Pasta 86
- Paprika-Cashew-Creme 243
- Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252
- Tofu-Burritos 75
- V9 215

Paprika-Cashew-Creme 243

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Grüner Enchilada-Auflauf mit Pintobohnen 103
- Tofu-Burritos 75

Paranüsse

- Basilikum-Pesto 239

Pasta

- Genial einfache Spinat-Pilz-Lasagne 93
- Linsen-Champignon-Pasta 90

One-Pot-Pasta 86
Pasta Marinara mit italienischen
Bohnenfrikadellen 87
Überbackene Makkaroni mit
gerösteter Paprika 123

Pastinaken

Wurzelgemüse-Püree 181

Pekannüsse

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Datteln mit Schoko-Nuss-
Füllung 263
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226
Thanksgiving-Burger 112

Pendler-Sandwiches 67

Pesto 109

Basilikum-Pesto 239
Chimichurri 240
Herzhafte Veggie-Baguette-
Sandwiches 80
Koriander-Kokos-Pesto 241

Petersilie

Chimichurri 240
Cremiges Kräuter-Hanf-
Dressing 162
Farro-Taboulé 188
Grünes Dressing 151
Spanischer Paprika-Aufstrich
(Romesco) 252
V9 215
Zitroniger Grünkohl mit
Oliven 167

Pfannkuchen

Apfel-Pfannkuchen aus der
Pfanne 54
Bananen-Pfannkuchen oder
Bananen-Waffeln mit
Mandelmus 55

Pilze

Einfache Bohnen-Burritos 73
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132

Gefüllte Champignons 175
Genial einfache Spinat-Pilz-
Lasagne 93
Kräftigende Brühe 216
Linsen-Champignon-Pasta 90
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Rote-Bete-Bourguignon 131
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Tofu-Burritos 75
Universal-Körnermischung 253

Pinienkerne

Basilikum-Pesto 239

Pistazien

Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Kokos-Reis mit Matcha 53
Tofu mit Nusskruste 117

Porridge

Herzhaftes Porridge 50
Kokos-Reis mit Matcha 53
Reis-Porridge 52

Power-Protein-Smoothie 207

Protein 16–18

Proteinpulver 202–203

Provenzalisches

Kartoffelgratin 190

Puddings

Bananen-Schichtpudding mit
Chia 256
Vanille-Chia-Pudding 255

Q

Quiche

Kichererbsen-Quiche 76

Quinoa 108

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Buddha-Bowl 95
Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Getreide-Gemüse-Bohnen-
Bowl 104
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Quinoa „Primavera“ 187

R

Ramen

Instantramen 122

Regenerierender Tropicana-Smoothie 212

Reis, brauner 104

Erbsen-Dalsuppe 127
Jamaikanische Kidneybohnen 96
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Reisnudeln

Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Reis-Porridge 52

Reis-Risotto mit Sonnenblumenkernen 183

Reis, Sushi

Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Resteverwertung 133

Rettich, weißer

Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Riegel

Grüne Energieriegel 221
Kokos-Riegel mit
Pekannüssen 226

Risotto

Orzo "Risotto" 182
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183

Romesco 252

Rosenkohl

Thanksgiving-Burger 112

Rosmarin

Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132
Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119
Herzhafte Rosmarin-Scones mit
schwarzem Pfeffer 59
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120
Rote-Bete-Bourguignon 131

Rote Bete

Buddha-Bowl 95
Herzhaftes Porridge 50
Rote-Bete-Bourguignon 131
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
V9 215

Rotkohl

Anti-Winterblues-Salat 142
Entzündungshemmende Miso-Suppe 118
Instantramen 122
Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Rotwein

Aromatisches Knoblauch-Dressing 154
Französischer Zwiebel-Eintopf mit
Pilzen 132

Rübstiel 107

Rucola 105

Rundkornreis, brauner

Kokos-Reis mit Matcha 53
Reis-Porridge 52
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183

S

Saftschorle 196

Salat

Anti-Winterblues-Salat 142
Erdbeer-Pistazien-Salat 137
Geräucherter Kartoffelsalat mit
Blattgemüse 149
Gesunder griechischer Salat 145
Klassischer Grünkohl-Salat 138
Konfetti-Quinoa-Salat 141
Salat „Rise & Shine“ 66
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Salatgurke

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-Bowl 94
Cashew-Tsatsiki 245
Farro-Taboulé 188
Gesunder griechischer Salat 145
Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Limette-Gurke-
Elektrolytgetränk 198
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Salat „Rise & Shine“ 66

Salbei

Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119

Salsa

Ananas-Salsa 250
Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
gebackenem Gemüse 102
Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Einfache Bohnen-Burritos 73
Feurige Kürbiskern-Salsa 249
Grüner Enchilada-Auflauf mit
Pintobohnen 103
Herzhaftes Porridge 50

Samosa-Burger 111

Sandwiches

Avocado-Tomaten-Pitas mit
frittierten Algen 83
Herzhafte Veggie-Baguette-
Sandwiches 80
Pender-Sandwiches 67

Sauerkraut

Blitzschnelle Quinoa-Gemüse-
Bowl 94
Buddha-Bowl 95

Scharfe Karotten 247

**Scharfer Bohnen-Bete-
Burger 114**

**Schoko-Kekstorte „Kalter
Hund“ 267**

**Schoko-Lava-Kuchen aus der
Tasse 266**

Schokostückchen

Datteln mit Schoko-Nuss-
Füllung 263
Kraftprotz-Cookies 225
Schoko-Kekstorte „Kalter
Hund“ 267
Schoko-Knusperspaß 210

Schoko-Lava-Kuchen aus der
Tasse 266

Zuckerfreies Erdnussbutter-
Fudge 261

Scones

Blaubeer-Scones 60
Herzhafte Rosmarin-Scones mit
schwarzem Pfeffer 59

Sellerie

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 125
Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119
Klassischer Grünkohl-Salat 138
Kräftigende Brühe 216
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120
Rote-Bete-Bourguignon 131
V9 215
Wurzelgemüse-Püree 181
Zitroniger Grünkohl mit
Oliven 167

Senf-Dressing mit

Ahornsirup 160

Salat „Rise & Shine“ 66

Sesam 109

Sesam-Kurkuma-Wedges 179
Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen
Sesamsamen 268
To-Go-Reisbällchen mit Sesam und
Tamari 220

Sesam-Kurkuma-Wedges 179

Shiitakepilze

Kräftigende Brühe 216
Shiitakepilze aus dem Ofen 68

Simple Guacamole 248

Smoothies 191, 210–211

Beeren-Bananen-Smoothie für
Kinder 209
Grüner Schlankmacher-
Smoothie 208
Power-Protein-Smoothie 207
Regenerierender Tropicana-
Smoothie 212
Smoothie-Bowls 211
V9 215

Smoothies ...

Verdauungsfördernder
Löwenzahn-Ananas-Smoothie 214

Sonnenblumenkerne

Grüne Energieriegel 221
Kraftprotz-Cookies 225
Quinoa „Primavera“ 187
Reis-Risotto mit
Sonnenblumenkernen 183
Universal-Körnermischung 253

Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Spinat

Basilikum-Pesto 239
Geeister Matcha-Latte 205
Gefüllter Spaghettikürbis 84
Genial einfache Spinat-Pilz-
Lasagne 93
Herzhaftes Porridge 50
V9 215

Spirulina-Pulver

Grüne Energieriegel 221

Spritziges Zitronen- Elektrolytgetränk 195

Sriracha-Sauce

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 126
Vietnamesischer
Reisnudelsalat 146

Steckrüben

Wurzelgemüse-Püree 181

Stielmangold 107

Suppe

Entzündungshemmende Miso-
Suppe 118
Erbsen-Dalsuppe 127
Herbstliche Kürbissuppe mit
weißen Bohnen 119
Instantramen 122
Rosmarin-Kartoffelsuppe mit
Knoblauch 120

Süße Bohnen 259

Süßes Ingwer-Brot

mit schwarzen
Sesamsamen 268

Süßkartoffeln

Ananas-Süßkartoffel-Bowl mit
gebackenem Gemüse 102
Cremiges Süßkartoffel-Curry 98
Einfache Bohnen-Burritos 73
Karibische Süßkartoffeln in Kokos
mit Blattkohl 128
Ofen-Gemüse mit Tofu 101
Salat „Rise & Shine“ 66
Tofu-Burritos 75

Switchel 194

Cranberry-Elektrolytgetränk
„Cosmopolitan“ 199
Limette-Gurke-
Elektrolytgetränk 198
Miso-Elektrolytgetränk mit
Ahornsirup 200
Saftschorle 196
Spritziges Zitronen-
Elektrolytgetränk 195
Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

T

Taboulé 109

Farro-Taboulé 188

Taco-Gewürz 232

Grüner Enchilada-Auflauf mit
Pintobohnen 103
Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114

Tahin

Frühstückstoast mit Hummus 62
Grünes Dressing 151
Grüne Tahin-Bohnen 164
Koreanische Tahin-
Barbecuesauce 236
Miso-Sauce 237
Scharfes 126
Zitronen-Tahin-Dressing 152

Tamari 109

Erdnussbutter-Tempeh 110
Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit
Blattkohl 125
Frühstückstoast mit Hummus 62
Grünes Dressing 151
Reis-Porridge 52
Shiitakepilze aus dem Ofen 68
Tofu-Frühstücksstreifen 71

To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238

Tempeh

Buddha-Bowl 95

Erdnussbutter-Tempeh 110

Gebackene Tempeh-Nuggets 176

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Tempeh-Scheiben oder Tempeh-Würstchen 69

Thanksgiving-Burger 112

Thanksgiving-Burger 112

Thymian

Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Frühstückstoast mit Hummus 62

Herbstliche Kürbissuppe mit weißen Bohnen 119

Provenzalisches Kartoffelgratin 190

Zitrone-Thymian-Dressing 155

Toast

Avocado-Toast 64

Frühstückstoast mit Hummus 62

Knuspriges Nussmus auf Toast 63

Pan con Tomate 63

Tofu

Avocado-Toast 64

Buddha-Bowl 95

Gebackener Harissa-Tofu 77

Instantramen 122

Marinierte Tofu-Würfel 244

Ofen-Gemüse mit Tofu 101

Tofu-Burritos 75

Tofu-Frühstücksstreifen 71

Tofu mit Nusskruste 117

Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

To-Go-Reisbällchen mit Sesam und Tamari 220

Tomaten

Avocado-Toast 64

Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Dicker Kichererbsenbrei 97

Feurige Kürbiskern-Salsa 249

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl 125

Gebackener Harissa-Tofu 77

Gesunder griechischer Salat 145

Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80

Jamaikanische Kidneybohnen 96

Karibische Süßkartoffeln in Kokos mit Blattkohl 128

Konfetti-Quinoa-Salat 141

Linsen-Champignon-Pasta 90

One-Pot-Pasta 86

Pan con Tomate 63

Pasta Marinara mit italienischen Bohnenfrikadellen 89

Provenzalisches Kartoffelgratin 190

Scharfer Bohnen-Bete-Burger 115
V9 215

Tomaten, getrocknete

Gefüllter Spaghettikürbis 84

Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

Trauben

Switchel 196

U

Überbackene Makkaroni mit gerösteter Paprika 123

Umami-Sauce und -Marinade „Vitamin B“ 238

Buddha-Bowl 95

Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

Umeboshi-Paste

Grünes Dressing 151

Umeboshi-Elektrolytgetränk 201

Universal-Körnermischung 253

V

V9 215

Vanille-Chia-Pudding 255

Bananen-Schichtpudding mit Chia 256

Vanilleextrakt

- Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55
- Fruchtiges Erdbeer-Shortcake-Sushi 222
- Kokos-Reis mit Matcha 53
- Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264
- Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266
- Süße Bohnen 259
- Vegane Superwaffeln 57

Vegane Spaghetti Bolognese 90

Vegane Superwaffeln 57

Verdauungsfördernder

Löwenzahn-Ananas-

Smoothie 214

Vietnamesischer

Reisnudelsalat 146

Vinaigrettes. Siehe Dressings

Vitalisierender Margarita 206

Vollkorn-Hamburgerbrötchen

- Scharfer Bohnen-Bete-Burger 114
- Thanksgiving-Burger 112

Vollkorn-Pitabrot

- Gesunder griechischer Salat 145

Vollkorn-Pitabrote

- Avocado-Tomaten-Pitas mit frittierten Algen 83

Vollkorn-Tortillas

- Einfache Bohnen-Burritos 73
- Tofu-Burritos 75

W

Waffeln

- Bananen-Pfannkuchen oder Bananen-Waffeln mit Mandelmus 55

- Kichererbsen-Waffeln mit Oliven 184

- Vegane Superwaffeln 57

Wakame 43

Walnüsse

- Anti-Winterblues-Salat 142
- Apfel-Pfannkuchen aus der Pfanne 54
- Beeren-Bananen-Smoothie für Kinder 209
- Blaubeer-Walnuss-Vinaigrette 161
- Herzhafter Malzbier-Dip 251
- Kraftprotz-Cookies 225
- Spanischer Paprika-Aufstrich (Romesco) 252

Wirsing

- Colcannon (Kartoffelpüree mit Kohl) 170

Wraps 133

Wurzelgemüse-Püree 181

Würzmischungen 109

Z

Zitronen

- Chimichurri 240
- Eingelegte Zwiebeln 246
- Farro-Taboulé 188
- Spritziges Zitronen-Elektrolytgetränk 195
- Zitronen-Tahin-Dressing 152
- Zitronen-Thymian-Dressing 155
- Zitroniger Grünkohl mit Oliven 167

Zucchini

- Knusprig panierte Zucchini-Scheiben 168

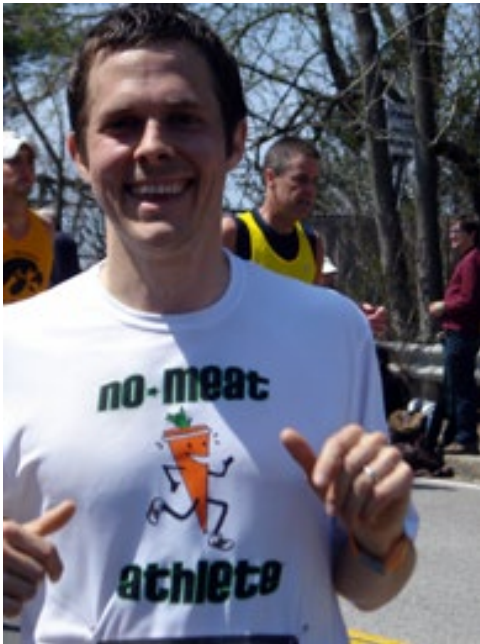
Zuckerfreies Erdnussbutter-

Fudge 261

Zwiebeln

- Eingelegte Zwiebeln 246
- Französischer Zwiebel-Eintopf mit Pilzen 132

Über die Autoren



MATT FRAZIER ist Autor, Unternehmer, veganer Ultramarathonläufer und vor allem der Gründer der *No Meat Athlete*-Bewegung.

Matts Wirken wird in den folgenden Werken besonders herausgestellt: *Finding Ultra* (Rich Roll), *Vegan in*

Topform (Brendan Brazier), *What to Do When It's Your Turn* (Seth Godin) und *YumUniverse* (Heather Crosby). In Magazinen wie *Runner's World*, *Trail Runner* und *Canadian Running* sowie in Online-Veröffentlichungen wie *Huffington Post*, *Forbes*, *Business Insider*, *WebMD*, *Shape* und *Competitor* wurde bereits über Matt Frazier berichtet. Sein erstes Buch *No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform* hat sich über 25.000 Mal verkauft. Im Jahr 2015 wurde Matt Frazier zu den 100 einflussreichsten Personen im Bereich „Gesundheit und Fitness“ gewählt.

Matt widmet sich in Vollzeit dem *No Meat Athlete*-Unternehmen und lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Asheville, North Carolina, USA.



STEPHANIE ROMINE ist Autorin, Yoga-Lehrerin und Gesundheitscoach. Sie hat an der Ohio University Französisch und Journalismus studiert und war zunächst als Copyeditor, Business-Reporterin sowie Kolumnistin zum Thema Work-Life-Balance bei verschiedenen Zeitungen tätig und dann mehrere Jahre Chefredakteurin für eine große Community für gesunde Lebensführung. Nach einem Jahr in Südkorea als Lehrerin für Englisch entschied sie, sich verstärkt dem

Ashtanga-Yoga zu widmen und machte ihre Leidenschaft für Gesundheit und Wellness zum Beruf.

Stephanie unterrichtet seit 2009 Yoga und ist Gesundheitscoach mit Zertifizierung der „American Council on Exercise“ und Schwerpunkt Ayurveda, pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel sowie holistische, integrative Ernährung.

Stephanie veröffentlicht regelmäßig alltagstaugliche pflanzenbasierte Rezepte auf der Website theflexiblekitchen.com und im Internet. Sie ist die Co-Autorin von The SparkPeople Cookbook und The Spark Solution, die seit 2014 vom „U.S. News & World Report: Best Diets“ in der Rangliste der besten Diäten geführt werden.

Stephanie und ihr Ehemann Sam leben seit 2012 mit ihren drei geretteten übermütigen Katzen Dizzy, Charlie und Wendy in den Bergen von North Carolina. Stephanie ist auch begeisterte Trail-Läuferin. Sie und Sam wandern sehr gern und stecken ihr ganzes Herzblut in einen gesunden, aktiven Lebensstil.

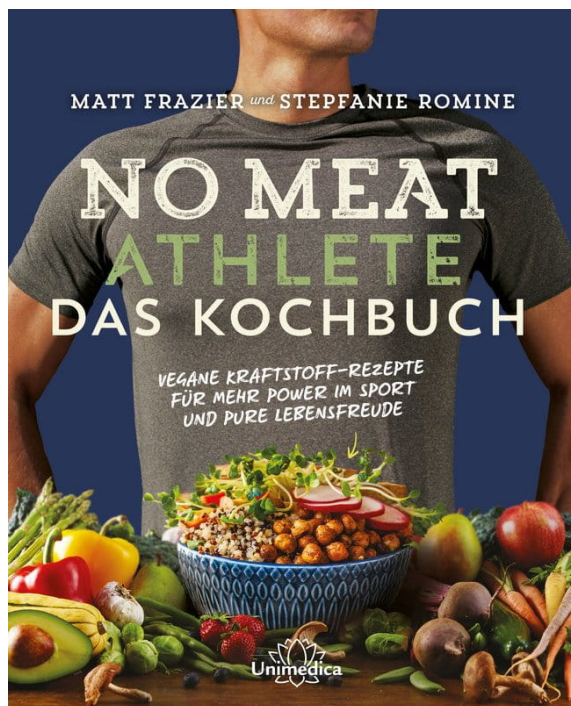
Matt Frazier

No Meat Athlete - Das Kochbuch

Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power im Sport und pure Lebensfreude

312 Seiten, geb.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de