

Larissa Häsler

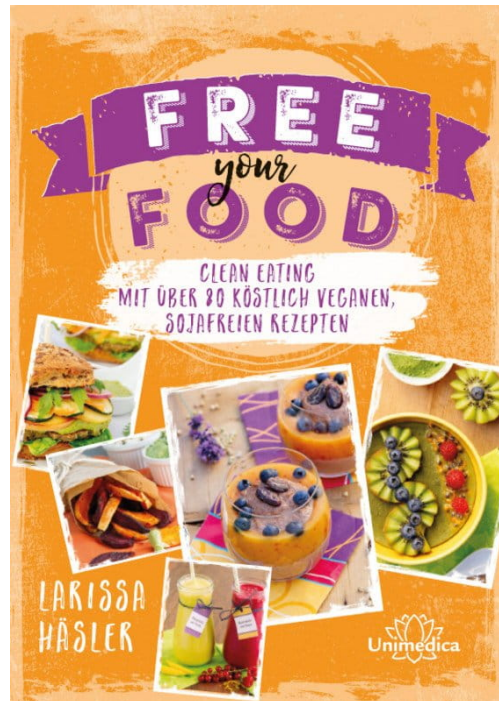
Free your Food!

Leseprobe

[Free your Food!](#)

von [Larissa Häsler](#)

Herausgeber: Unimedita



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

Einleitung	2	Protein – nicht zu viel und nicht zu wenig	24
Free Your Food!	4	Kohlenhydrate – Treibstoff für unseren Körper	28
Warum vegan?	6	Superfoods – Pflanzen mit Superkräften?!	32
Fit und vital mit veganer Ernährung	8	Rohkost – Lebensmittel in ihrer natürlichsten Form	34
Basics zu Soja	13	Grüne Smoothies – belebende Vitaldrinks	36
Kleine Warenkunde	18	Gesunder Lifestyle mit allem, was dazugehört	38
Die bunte Welt der Hülsenfrüchte	20	Hinweise zu den Rezepten	40
Fett – wichtiger Geschmacks- und Energieträger	22	Küchenausstattung	44

REZEPTE 47

FRÜHSTÜCKS-IDEEN *Mit Power in den Tag* 49

Little Miss Sunshine	51
Fruchtige Zebracreme	52
Good Morning Bowl	55
Cocolove	56
Morgenmuffel-Müsli	59
Pink Buckwheat-Cup	60
Blueberry Breakfast	63
Lady in Black	65
Green Bowl	66
Baked Veggie-Oatmeal	69
Mohnpancakes mit Zitruskompott	70
Blackberry-Brötchen	73
Baobab-Fruchtaufstriche	74



SMOOTHIES & DRINKS *Schlürfen erlaubt!* 77



Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78

Lemongrass-Smoothie 80

Triple Green 81

Coconut-Kiss 83

Tigernut-Shake 84

Frucht-Kefir 87

Pfirsich-Hanfmylk 88

Goji-Sunrise 91

Kombucha-Energizer 93

Summerbreeze 94

Orangen-Eistee mit Minze 96

SNACKS, SUPPEN & SALATE *Leicht und lecker* 99

Matcha-Laugenbagels 100

Schnelle Leinsamen-
baguettes 103

Torbellinos Italia 104

Antipasti mit Linsenhummus 107

Rohe Chinarollen 108

Thai-Gemüsesuppe 111

Linseneintopf »Smokey« 112

Brokkolicremesüppchen 115



Kichererbsen-Kürbissuppe 116

Apfel-Kichererbsen-Salat mit Grillpaprika 119

Erfrischender Melonensalat 120

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

Fruchtiger Kelpnudel-Salat 124

Sommersalat mit Grillpfirsichen und
Knoblauchbrot 127

Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128

Hummus-Schiffchen an Couscousinseln 131

HAUPTGERICHTE *Bitte zugreifen!* 133

- Bunte Energy-Wraps 134
- Vitalburger Deluxe 137
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Mungbohnen-Reistopf 141
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Ofengemüse mit Knobitunke 145
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Flammkuchen rustico 149
- Gemüsetaler mit Quinoa 150



SEITE 142



SEITE 146

- Lupilaffel an Röstgemüse 153
- Spinatpfannkuchen Greeny 154
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Stuffed Tomatoes 158
- Süßkartoffel-Erbsen-Champignons mit
Tomaten-Wildreis 161
- Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kartoffelstampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kartoffel-Pilz-Auflauf 169
- Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173
- Pinke Pasta mit Kräutercreme 174



SEITE 174



SEITE 194

SÜßE NASCHEREIEN

Kuchen, Desserts & Co 177

Powerballs 178

Pieces of Delight 181

Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182

Green-Smoothie-Icecream 185

Mint Passion 186

Melonen-Schaum 189

Banana Heaven 190

Kombuchia 193

Schokotraum 194

Birnen-Türmchen 197

Kürbis-Cantuccini 198

Ginger-Cookies 201

Flowerpower 202



SEITE 205

Black-Forest-Cupcakes 205

Zitronenpudding-Kuchen 206

Fruitlove-Rohkosttorte 209

Apfel-Streuselkuchen 210

BASICS damit es schneller geht 213

Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214

Mango-Balsamico auf Vorrat 217

Müslimix 218

Free Your Food im Netz 220

Bezugsquellen 221

Stichwort-Verzeichnis von A-Z 222

Rezept-Verzeichnis 226

Abbildungsverzeichnis 227

Die Autorin 228

Impressum 230



SEITE 218

Einleitung

Vegan kochen und trotzdem genießen? Was für viele anfangs wie ein Widerspruch klingt, stellt sich schnell als unglaublich treffend heraus, denn rein pflanzlich zu leben bedeutet weder Eintönigkeit noch Verzicht – im Gegenteil. Durch die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise lernen viele Menschen für sie bisher unbekannte Lebensmittel kennen und erweitern dadurch ihr Nahrungsspektrum deutlich, anstatt es zu schmälern.

Bei mir selbst war es ähnlich. Schon die Umstellung auf eine vegetarische, erst recht aber die Umstellung auf eine vegane Lebensweise führte dazu, dass ich mich noch stärker mit meiner Ernährung befasste und mit Lebensmitteln auseinandersetzte, wodurch sich mein Horizont deutlich erweiterte. Schnell entdeckte ich, wie viel Spaß ich daran hatte, einfach in die Küche zu gehen und draufloszukochen. Das positive Feedback von Freunden und Familie bestärkte mich darin, weiterzumachen.

Als Inspiration stöberte ich gern in unterschiedlichen veganen Kochbüchern, Zeitschriften oder auch auf Blogs, doch schnell stellte ich fest, dass in den meisten Rezepten Fleischersatz- und andere stark verarbeitete Produkte verwendet werden, von den Unmengen an sojahaltigen Erzeugnissen ganz zu schweigen. All dies hat meiner Ansicht nach in der frischen und gesunden Küche nichts zu suchen, denn Lebensmittel sollen uns wahrhaftig beleben, gesund erhalten und das Wohlbefinden steigern. Das ist nur möglich, wenn wir so naturnah wie möglich essen und unnatürliche Inhaltsstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, die in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln oft enthalten sind, weitgehend vermeiden.

Ich möchte zeigen, dass die vegane Küche weit mehr bietet als Fleischersatzprodukte und Soja. Deshalb habe ich Rezepte kreiert, die die enorme Vielfalt der pflanzlichen Ernährung repräsentieren, frisch und lecker schmecken und zudem gut für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind. Die meisten Rezepte sind schnell zubereitet und ermöglichen es somit auch im stressigen Alltag, vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern.



Neugierig? Dann lass dich von den abwechslungsreichen Rezepten inspirieren und begib dich auf eine spannende Entdeckungsreise. Ergänzend dazu findest du informative Texte zu ernährungsbezogenen Themen sowie praxisnahe Tipps und Tricks. Viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern!

Larissa

GRÜNE SMOOTHIES

belebende Vitaldrinks

Es gibt kaum etwas, das enger mit einer veganen Ernährung in Verbindung steht, als frische grüne Smoothies. Insbesondere in der Sportler- und Rohkostküche sind sie hochgeschätzt, doch auch in der Gesamtbevölkerung nimmt die Nachfrage nach den gesunden, nährstoffreichen Vitaldrinks immer weiter zu.

WAS MACHT GRÜNE SMOOTHIES SO BESONDERS?

Die grünen Drinks verbinden alle Basics einer gesunden Ernährung: Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, hochwertiges Pflanzenprotein, ungesättigte Fettsäuren und eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe sind in idealem Verhältnis zueinander enthalten. Aufgrund der enormen Vielzahl an Obst-, Gemüse-, Salat- und Kräutertsorten sind nahezu unendlich viele verschiedene Kompositionen möglich, sodass keine Langeweile aufkommt.

Weitere Pluspunkte: Smoothies sind schnell hergestellt und lassen sich in Flaschen gefüllt wunderbar mitnehmen. Somit sind sie vermutlich das gesündeste Fast Food überhaupt.

WIE STELLE ICH GRÜNE SMOOTHIES ZUSAMMEN?

Die Grundlage für grüne Smoothies liefern frisches, reifes Obst und Gemüse bzw. Salat. Zur Orientierung dient ein Verhältnis von 1:1. Besonders gut geeignete Obstsorten sind Bananen, Mangos und Kakis. Sie geben den Mixgetränken eine cremige Konsistenz und sorgen gleichzeitig für einen süßen Geschmack.

Für Grüne-Smoothie-Neulinge sind Mischungen mit höherem Obstanteil und mildem Blattgrün wie Babyspinat und Feldsalat die beste

Wahl. So kann sich der Geschmackssinn langsam an die neuartige Kombination aus fruchtig-süß und kräftig-herb gewöhnen. Langzeit-Smoothie-Trinker können den Anteil an Blattgrün gern Stück für Stück höherschrauben und kräftigere Sorten mit höherem Anteil gesundheitsförderlicher Bitterstoffe verwenden, wie z. B. Rucola oder Wildkräuter.

Trotz der Empfehlungen gibt es keine Regeln zur optimalen Zusammenstellung: Erlaubt ist, was schmeckt! Probiere deshalb verschiedene Varianten aus und finde heraus, welche Kombination dir besonders gut zusagt.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Jedes Lebensmittel enthält unterschiedliche Mengen an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an natürlichen Schadstoffen. Um sowohl einer einseitigen Nährstoffzufuhr als auch einer einseitigen Schadstoffbelastung vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden, insbesondere bei Blattgrün stark zu variieren und nicht beispielsweise immer Spinat als Grünzugabe zu verwenden.

Auch wenn herkömmliche Standmixer es schaffen, Obst und weiches Blattgrün grob zu zerkleinern: Wer regelmäßig grüne Smoothies trinken möchte, sollte über den Kauf eines Hochleistungsmixers nachdenken. Nur dieser schafft es, die Energiequelle der Pflanzen, das Chlorophyll, aufzuschließen und für den menschlichen Organismus zugänglich zu machen. Außerdem sind die herrlich cremige Konsistenz und das Geschmackserlebnis eines Smoothies aus dem Hochleistungsmixer nicht mit dem aus einem herkömmlichen Mixer zu vergleichen.





Little Miss SUNSHINE

🕒 ca. 5 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht 🍷 für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Bananen schälen, grob zerkleinern und über Nacht gefrieren lassen.
- 2 Gojibeeren, Cashewkerne, Nektarinen oder Pfirsiche, Saft der Zitrone und Minzblättchen mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Die gefrorenen Bananen hinzugeben, zu einer feinen Creme pürieren und auf Gläser oder Schüsseln verteilen.
- 3 Chiasamen und Maracuja auf die Gojicreme geben. Obst nach Wahl waschen, klein schneiden, auf der Gojicreme verteilen und sofort servieren.

ZUTATEN

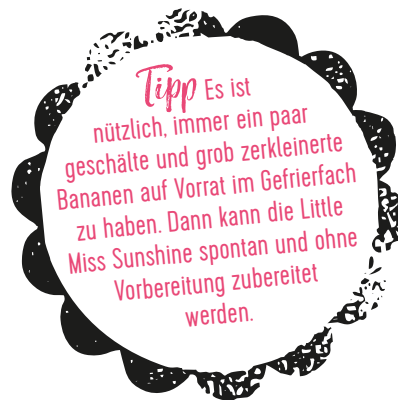
FÜR DIE GOJICREME

- 4 Bananen
- 2 EL Gojibeeren
- 1 EL Cashewkerne
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche
- ½ Zitrone
- 1 Stängel frische Minze

FÜR DAS TOPPING

- 2 TL Chiasamen
- 2 Maracujas
- 2 Stück Obst nach Wahl

FRÜHSTÜCKSIDEEN





HUMMUS SCHIFFCHEN

an Couscousinseln

ca. 30 Minuten für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous mit 230 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2 Aprikosen waschen, halbieren, vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Chiliflocken, Essig und Olivenöl zum Couscous geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Weile ziehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl oder 2 EL Wasser zu den Kichererbsen geben und fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Hummus in die Vertiefungen spritzen. Datteltomaten waschen, längs halbieren, fächerartig in das Hummus stecken und mit Sesam bestreuen. Hummusschiffchen mit dem Couscoussalat anrichten und servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE COUSCOUSINSELN

120 g Vollkorn-Couscous
120 g Aprikosen
½ Bund Petersilie oder Koriander
½ rote Zwiebel
½ Bio-Zitrone
½ TL Chiliflocken
1 EL Kräuteressig
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

FÜR DIE HUMMUSSCHIFFCHEN

1 Dose Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
2 EL Olivenöl (oder Wasser)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Gurke
150 g Datteltomaten
2 TL bunter Sesam



MINT *Passion*

🕒 ca. 15 Minuten 🍴 für ca. 2 Portionen

ZUTATEN

1 Avocado
1 Vanilleschote
2 EL Apfelsüße
100 g Reisjoghurt
2 Zweige Pfefferminze
2 TL Zitronensaft
200 g Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Avocado halbieren, vom Stein befreien und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark ausschaben. Mit Apfelsüße, Avocado, Reisjoghurt, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft fein pürieren.
- 2 Johannisbeeren von den Rispen lösen. Minzcreme und Johannisbeeren abwechselnd in Gläser schichten. Mit Minzblättchen und Johannisbeerrispen garnieren.

Variante

Für eine Schoko-Avocado-Creme 2 TL Kakaonibs unter die fertig pürierte Avocado-Joghurt-Creme rühren. Ansonsten wie beschrieben verfahren.



STICHWORT-

Verzeichnis

A

Acai 94
 Agavendicksaft 31, 52, 74, 108, 124
 Ahornsirup 31, 56, 70, 94, 137, 146, 182, 201
 Amarant 56, 193, 218
 Ananas 18, 78, 81, 96, 124, 218
 Apfel 18, 42-43, 59, 116, 119, 137, 149, 166, 210
 Apfelessig 70, 145, 205
 Apfelmark 59
 Apfelsüße 60, 66, 88, 91, 96, 115, 127, 141, 149, 170, 181, 186, 193-194, 202, 205-206, 210
 Aprikosen 12, 18, 55, 131, 209, 217
 Aubergine 18, 157
 Austernpilze 137, 169
 Avocado 108, 120, 134, 142, 146, 186

B

Babyspinat. *Siehe* Spinat
 Ballaststoffe 10, 23, 29-30, 36
 Balsamico 1, 107, 112, 120, 123, 127, 217
 Banane 18, 25, 31, 36, 51, 55, 66, 69, 78, 80-81, 84, 185, 190
 Baobab 41, 73-74, 78, 209
 Bärlauch 174
 Basilikum 112, 165, 173-174
 Beeren 18, 56, 87, 206
 Berglinsen 20, 112
 Birkenzucker 31, 198, 205-206
 Birne 18, 43, 197
 Blumenkohl 25, 153
 Bohnen 17, 20-21, 25, 115, 123, 146, 170
 Brokkoli 25-26, 32, 81, 111, 115, 154, 173
 Brombeeren 73, 209
 Brot 15, 22, 107, 127-128
 Brötchen iv, 41, 73, 137

Buchweizen 17, 43, 55, 60, 142, 158, 194, 209, 214
 Buchweizenmehl 104, 210
 Bulgur 138

C

Carob 65, 202
 Cashewkerne 43, 51, 149, 157, 162, 165, 178, 193, 209, 218
 Cashewmus 52, 60, 63, 87, 124, 154, 169, 182
 Ceylonzimt. *Siehe* Zimt
 Champignons. *Siehe* Pilze
 Cherrytomaten 150
 Chiasamen 23, 26, 32, 51-52, 59, 63, 73, 80, 83, 193, 202, 218
 Chili 19, 78, 108, 111-112, 116, 124, 128, 131, 134, 142, 146, 158, 162, 170, 173
 Chinakohl 108
 Cholesterin 9
 Cocktailltomaten 166, 170, 173
 Cornflakes 218
 Couscous 17, 131
 Cranberrys, getrocknet 178, 218
 Curry 111, 123, 128, 150, 214

D

Datteln 31, 60, 81, 84, 87, 124, 178-179, 185, 194, 209
 Dattelsirup 31, 65, 73
 Dattelsüße 31, 70, 73, 197
 Datteltomaten 131, 161
 Dill 119, 146, 170
 Dinkel 202
 Dinkeldrink 17, 63, 65-66, 70, 197, 210
 Dinkelflocken 59, 73
 Dinkelmehl 70, 73, 100, 103-104, 119, 134, 149, 154, 198, 201-202, 205-206, 210

E

Eiweiß. *Siehe* Protein
Erbsen 20, 25, 42, 123, 137, 150-151, 154, 161
Erbsenprotein 17, 84, 88
Erdbeeren 55, 66, 182-183, 193, 195
Erdmandeln 43, 84, 178, 209
Erdnüsse 26, 43, 111, 142
Erythrit 31, 202, 210

F

Feigen 69
Feldsalat 25, 36, 127, 134
Fett 4, 16, 20, 22-23, 56, 78, 153, 158, 173, 205
Fettsäuren, ungesättigte 22, 36
Fleischtomaten 158, 165
Frühlingszwiebeln 120, 124, 128, 142, 169
Fruktose 29

G

Getreide 4, 12, 25, 35
Getreideflocken 201, 218
Goji v, 32, 41, 91
Gojibeeren 51, 65, 91, 178, 209
Goldhirse 103
Granatapfel 66
Grapefruit 70
Grieß 65-66, 103, 145, 170, 189
Grüne Smoothies 36-37
Grünkohl 81
Grüntee 39, 42, 96, 173
Guarkernmehl 70, 138, 198, 201
Gurke 80, 120, 131, 138, 142

H

Haferdrink 17, 59, 69, 174
Haferflocken 17, 25, 69, 150
Hanf 88
Hanfsamen 88, 145, 178
Haselnüsse 43
Hefe 100, 103-104, 149, 202
Hefeflocken 149, 154, 161, 165, 170, 174
Heidelbeeren 32, 63, 74, 131, 151, 194
Himbeeren 52, 60, 66, 93, 181, 195
Hirse 17, 158
Hokkaidokürbis. *Siehe* Kürbis
Hülsenfrüchte 4, 8, 10, 19-21, 25, 27, 35, 40

I

Ingwer 69, 74, 81, 96, 166, 182, 201

J

Jasminreis 150
Johannisbeeren 59, 94, 186, 189, 195
Johannisbrotkernmehl 150

K

Kakao 65, 83, 178, 182, 190, 194, 202, 205
Kakaobohnen 194, 205
Kakaonibs 55, 182-183, 185-186, 205
Kaki 206
Kamutspaghetti 174
Karotten 12, 29, 69, 108, 111-112, 134, 137, 141-142, 145, 150, 157
Kartoffeln 8, 17, 25-26, 29, 112, 138, 145, 169
Kelpnudeln 124
Kichererbsen 17, 19-20, 25-26, 42, 116, 119, 131
Kichererbsenmehl 137
Kidneybohnen 19, 123
Kirschen 12, 52, 66, 205
Kiwi 66
Knoblauch 107-108, 111-112, 115, 127, 131, 137-138, 141, 145-146, 149-150, 153-154, 157-158, 161-162, 165, 169-170, 174
Kohlenhydrate 21-22, 28-30, 36
Kohlrabi 128, 165
Kokosblütenzucker 31, 69, 83, 100, 103-104, 111, 145, 157, 181, 202, 217
Kokoschips 56
Kokosflocken 56
Kokosmehl 56, 69-70, 141
Kokosmilch 17, 78, 83, 111, 185
Kokosmus 181, 209
Kokosöl 70, 73, 111, 134, 150, 154-155, 162, 179, 190, 198, 201-202, 205-206, 209-210
Kokosraspel 78, 178
Kokoswasser 94
Kombucha 41, 93, 193
Konserven 19
Kopfsalat 134
Koriander 40, 131, 153, 162
Kräuteressig 131

Kresse 124, 134, 142
 Kreuzkümmel 40, 119, 134, 138, 141, 146, 153, 214
 Kuchen 1, 5, 22, 28, 31, 42-43, 47, 177, 206, 210
 Kürbis 12, 29, 116, 153, 162, 198
 Kürbiskerne 26, 116, 120, 137, 178, 218
 Kurkuma 41, 78, 111, 141, 150, 214

L

Lauch 166
 Lebensmittelzusatzstoffe 4-5
 Leinsamen 23, 69, 103, 150, 218
 Lifestyle 12, 38
 Limette 56, 74, 94, 108, 111, 123-124, 142, 162, 206
 Linsen 17, 20-21, 25-26, 107-108, 112, 170
 Lucuma 32, 80, 88, 178
 Lupinen 20, 153

M

Maca 32, 52, 80, 178
 Macadamianüsse 174
 Mandelblättchen 190
 Mandeldrink 17, 73
 Mandelmus 87, 107, 137, 161, 165-166
 Mandeln 25, 43, 69, 108, 123, 150, 154, 166, 178, 197-198, 205, 210, 218
 Mango 42, 52, 65-66, 74, 80, 87, 128, 134, 142, 181, 185, 217
 Maracuja 51, 66, 185
 Matcha 41, 66, 100, 178
 Maulbeeren 201, 209, 218
 Melone 93, 189
 Mesquitepulver 84
 Milchreis 63
 Mineralstoffe 23, 29, 32, 36
 Minze 41, 51, 74, 87, 96, 108, 137, 186, 193, 209
 Mohn 42, 70, 170
 Möhren. *Siehe* Karotten
 Moringa 80
 Mungbohnen 42, 111, 141
 Muskatnuss 154, 169
 Müsli 41, 56, 59, 214

N

Natron 21, 70, 100, 154, 201, 205, 210
 Natronlauge 100
 Nektarine 18, 51, 91, 93, 96, 194, 217
 Nudeln 5, 28, 30, 35, 42, 44, 162, 165, 174
 Nussmus 73, 108, 169

O

Oliven 23, 138, 157-158
 Olivenöl 104, 107, 112, 120, 127-128, 131, 137, 145, 161, 166, 169-170
 Orange v, 41, 56, 60, 63, 65, 70, 80, 83, 96, 108, 116, 120, 124, 194, 198
 Oregano 158, 161

P

Paprika 12, 18, 107-108, 112, 119, 123, 142
 Pasta. *Siehe* Nudeln
 Pastinaken 145
 Petersilie 80, 116, 123, 131, 134, 137, 141, 146, 150, 153-154, 157, 174, 185
 Pfirsich 18, 41, 51, 88, 127
 Physalis 66, 124, 189, 218
 Pilze 42, 107, 127, 145, 161, 169
 Pinienkerne 149, 158, 173
 Pistazien 43, 70
 Polenta 103, 138
 Protein 20, 22, 24-27
 Proteinpulver 25, 88
 Pul Biber 138

Q

Quinoa 25, 27, 42, 55, 123, 134, 150-151

R

Radieschen 127
 Rapsöl 100, 103, 115-116, 146, 153-154, 202, 205
 Ras el Hanout 150
 Reifegrad 18
 Reis 8, 17, 63, 141, 150, 157, 202
 Reisdink 17, 63, 83
 Reijoghurt 17, 55-56, 123, 138, 141, 153, 186, 193
 Reismudeln 111
 Reispapier 142
 Reissüße 31, 189, 198
 Rispenmaten 157

Rohkost 34, 40, 43, 194, 235
 Rosinen 119, 124, 190, 197
 Rosmarin 145, 169-170
 Rote Bete 32, 134, 146, 149
 Rotkohl 142
 Rucola 37, 127, 134, 137, 149

S

Salat 8, 34, 36, 101, 120, 123-124, 127-128, 131, 134, 139, 142, 232
 Salbei 157
 Samen 4, 8, 10, 17, 23, 25, 35, 100
 Sauerkirschen, getrocknet 218
 Schalotte 150, 166
 Schnellkochhirse 158
 Schnittlauch 107-108, 145-146, 150
 Schokolade 28, 181
 Sekundäre Pflanzenstoffe 10-11, 29
 Senf 123, 128, 146
 Sesam 107, 119, 124, 131, 134, 153
 Sesam, bunter 107, 131
 Sesam, schwarzer 119, 153
 Smoothie 36-37, 41, 43, 78, 80-81, 185
 Smoothies, grüne 36-37
 Sobanudeln 173
 Soja 2, 5, 13-17, 20
 Sojaallergie 13-14
 Sojaunverträglichkeit 13-14
 Sonnenblumenkerne 127, 169
 Sonnenblumenprotein 88
 Spinat 25-26, 36-37, 80, 154, 185
 Spitzpaprika 107, 112, 141
 Sport 12, 38-39, 228, 231, 236
 Sprossen 35, 42, 108, 111, 123
 Stangensellerie 165
 Superfoods 32-33, 209
 Suppe 111, 115-116
 Süßkartoffeln 146, 161, 166
 Süßlupinen 153
 Süßlupinenmehl 153, 201

T

Tempeh 13-15, 17
 Thymian 107, 115, 127, 145, 149, 153
 Tiefkühlgemüse 19
 Tofu 13, 15, 17, 25-26
 Tomaten 18, 42, 101, 104, 134, 139, 142, 157-158, 161, 165-166, 170, 173

Tomatenmark 112, 138, 150, 161
 Tonkabohne 60
 Torte 208-209
 Training 27, 38
 Trauben 18, 59
 Trockenfrüchte 178, 218

V

Vanille 52, 59-60, 65-66, 78, 83, 87, 91, 178, 181-182, 189, 193, 197, 201, 206, 209, 214
 Vanilleschote 63, 74, 185-186
 Vitamin B12 8
 Vitamine 8, 10, 16, 23, 29, 32, 36
 Vollkorn 8, 25, 131, 149, 157

W

Walnüsse 23, 43
 Walnusshälften 119
 Warenkunde 18
 Wassermelone 120
 Weinbeeren 218
 Weinstein 69-70, 73, 119, 134, 154, 198, 201, 205-206, 210
 Weißkohl 124
 Wildkräuter 37, 127

Z

Zartbitterschokolade 181
 Zimt 42, 65, 69, 84, 116, 119, 178, 195, 197-198, 202, 214
 Zitrone 51, 55, 60, 81, 87, 91, 96, 107, 131, 153, 157, 161, 170, 197, 201, 205-206, 209
 Zitronengras 80, 111, 162
 Zitronenmelisse 88, 94, 120
 Zitronenpfeffer 116, 127
 Zucchini 18, 44, 69, 81, 137, 142, 157, 162, 165, 185
 Zuckerschoten 111
 Zusatzstoffe. *Siehe* Lebensmittelzusatzstoffe
 Zwetschgen 18, 69, 202
 Zwiebel 111-112, 115-116, 131, 137, 141-142, 145, 149-150, 153-154, 157

REZEPT-

Verzeichnis von A-Z

A

Antipasti mit Linsenhummus 107
Apfel-Kichererbsensalat mit
Grillpaprika 119
Apfel-Streuselkuchen 210

B

Baked Veggie-Oatmeal 69
Banana Heaven 190
Baobab-Fruchtaufstriche 74
Birnen-Türmchen 197
Blackberry-Brötchen 73
Black-Forest-Cupcakes 205
Blueberry Breakfast 63
Brokkolicremesüppchen 115
Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214
Bulgurbällchen »Greek Style« 138
Bunte Energy-Wraps 134

C

Cocolove 56
Coconut-Kiss 83

E

Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182
Erfrischender Melonensalat 120

F

Flammkuchen rustico 149
Flowerpower 202
Fruchtige Zebra-creme 52
Fruchtiger Kelpnudelsalat 124
Frucht-Kefir 87
Fruitlove-Rohkosttorte 209

G

Gemüsetaler mit Quinoa 150
Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
Ginger-Cookies 201
Glücksrollen »Regenbogen« 142
Goji-Sunrise 91
Good Morning Bowl 55
Green Bowl 66
Green-Smoothie-Icecream 185
Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173

H

Hummusschiffchen an Couscousinseln 131

K

Kartoffel-Pilzauflauf 169
Kartoffel-stampf »sweet,n' yummy« 166
Kichererbsen-Kürbissuppe 116
Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128
Kombucha-Energizer 93
Kombuchia 193
Kürbis Cantuccini 198

L

Lady in Black 65
Lemongrass-Smoothie 80
Linseneintopf »Smokey« 112
Little Miss Sunshine 51
Lupilaffel an Röstgemüse 153

M

Mangobalsamico auf Vorrat 217
Matcha-Laugenbagels 100
Mediterrane Ofenauberginen 157
Melonenschaum 189

Mint Passion 186
 Mohnpancakes mit Zitruskompott 70
 Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
 Morgenmuffel-Müsli 59
 Mungbohnen-Reistopf 141
 Müsli mix 218

O

Ofengemüse mit Knobitunke 145
 Orangen-Eistee mit Minze 96

P

Pfirsich-Hanfmylk 88
 Pieces of Delight 181
 Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78
 Pink Buckwheat-Cup 60
 Pinke Pasta mit Kräutercreme 174
 Powerballs 178

Q

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

R

Rohe Chinarollen 108

S

Schnelle Leinsamenbaguettes 103
 Schokotraum 194
 Sommersalat mit Grillpfirsichen und Knoblauchbrot 127
 Spinatpfannkuchen Greeny 154
 Stuffed Tomatoes 158
 Summerbreeze 94
 Süßkartoffel-Erbсен-Champignons mit Tomaten-Wildreis 161

T

Thai-Gemüsesuppe 111
 Tigernut-Shake 84
 Torbellinos Italia 104
 Triple Green 81

V

Vitalburger Deluxe 137

Z

Zitronenpudding-Kuchen 206
 Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

Abbildungs-Verzeichnis

Rezeptbilder © Larissa Häsler
 Autorenbilder © Narayana Verlag, Fotograf
 Jörg Wilhelm

Shutterstock:
 Banner und Hintergründe © Ursa Major und
 Tueris

S. 5, 12, 17, 27, 46: © Minii Ho
 S. 25: © Pixelbliss

S. 35: © almaje
 S. 36: © Africa Studio
 S. 39: © Dalibor Sevaljevic
 S. 45: © Edu Oliveros (Apfelausstecher);
 © Olga Popova (Kugelausstecher);
 © Iryna Denysova (Limettenzesten);
 © M. Unal Ozmen (Muffinblech); © Eric
 Strand (Messlöffel)

Die AUTORIN

Du willst erfahren, wer hinter Free Your Food steckt? Nichts lieber als das!

Ich bin Larissa Häsler, 24 Jahre jung, und komme ursprünglich aus dem Schwarzwald. Mein Bachelorstudium in Oecotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) hat mich vor vier Jahren nach Fulda verschlagen, wo ich bis heute lebe. Derzeit bin ich dabei, meinen Master zu machen.

Mein großes Interesse für gesunde Ernährung und gute Lebensmittel habe ich bereits vor vielen Jahren entdeckt, was zur Umstellung von einer »normalen« zu einer vegetarischen Ernährungsweise geführt hat. Da es viel zu entdecken gab, stand ich von nun an fast täglich in der Küche, um zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Schnell stellte sich heraus, dass das Kochen und Backen meine große Leidenschaft ist, was auch vor Familie und Freunden nicht verborgen blieb. Wenn ich zu Hause war, gehörte die Küche mir und wehe, es verirrte sich jemand in »meine Versuchsküche« ...!

Über die Jahre sammelte sich einiges an Koch- und Backerfahrung an, sodass letztlich die Umstellung zur veganen Ernährung problemlos funktionierte. Dann kam der Zeitpunkt, ab dem ich keine Sojaprodukte mehr vertrug. Nun war noch mehr Kreativität gefragt und ich stöberte in dem einen oder anderen Kochbuch, um Anregungen zu finden ... und festzustellen, dass in fast allen veganen Kochbüchern massenweise Sojaprodukte verarbeitet werden! Dies witterte ich als Chance, um meinen langjährigen Traum vom eigenen Kochbuch zu verwirklichen. Mit Free Your Food möchte ich einen Gegenpol zu den vielen veganen Kochbüchern, in denen stark verarbeitete Produkte verwendet werden, bilden und zeigen, wie bunt und lecker die vegane Küche mit frischen, natürlichen Zutaten sein kann.

Was ich sonst so mache, wenn ich nicht gerade in der Uni, am Rezepteschreiben oder Kochen bin? Ich mache viel und gerne Sport und power



DIE AUTORIN

mich am liebsten im Fitnessstudio beim Krafttraining und beim Laufen aus. Außerdem bin ich eine kleine Weltenbummlerin, da mich ferne Länder faszinieren und ich es liebe, neue Kulturen kennenzulernen. Meine liebe Mama, mein hilfsbereiter Papa und meine tolle Schwester Tamara nehmen in meinem Leben einen großen Stellenwert ein, weil sie mich bei allem, was ich tue, unterstützen und immer für mich da sind. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meinen unglaublich tollen Freundinnen und Freunden sowie mit meiner Kamera, mit der ich versuche, besondere Momente einzufangen und festzuhalten.

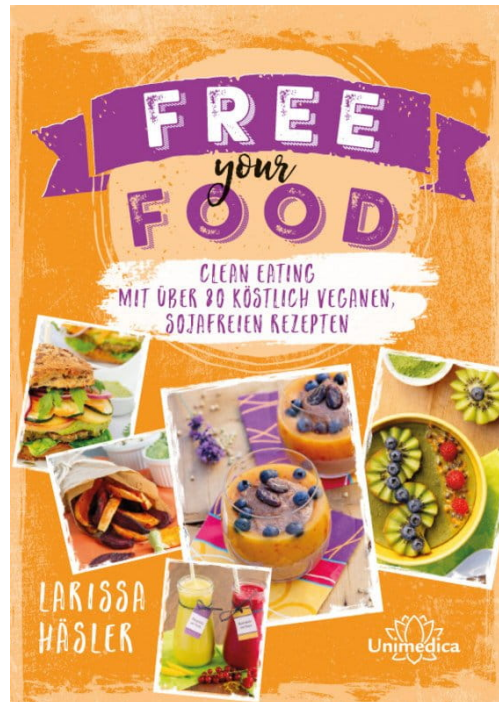
Larissa Häsler

Free your Food!

Clean Eating mit über 80 köstlich veganen, sojafreien Rezepten

240 Seiten, geb.
erscheint 2016

[Jetzt kaufen](#)



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