

Terry Hope Romero

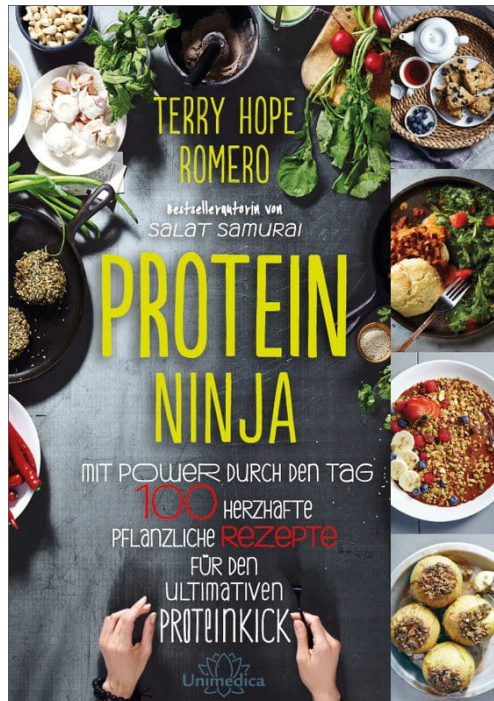
Protein Ninja

Leseprobe

[Protein Ninja](#)

von [Terry Hope Romero](#)

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

EINLEITUNG: DIE ALTE FRAGE: WOHER BEKOMMST DU DEIN PROTEIN? ▪ x

TEIL 1

IM REICH DES PROTEIN-NINJAS

VEGANES PROTEIN INKOGNITO: DAS HANDBUCH DES PROTEIN-NINJAS ▪ 2

DIE VORRÄTE DES NINJAS ▪ 5

NINJA-GRUNDLAGEN ▪ 9

Rezeptsymbole in diesem Buch ▪ 11

Grundrezept für Bohnen ▪ 12

Quinoa ▪ 13

Brauner Reis ▪ 13

Ein Seitan, sie alle zu binden ▪ 14

Mein allerbestes Kokos-Bacon ▪ 16

TEIL 2

DIE REZEPTE

UNAUFHALTSAME SMOOTHIE-BOWLS UND GRANOLA-MÜSLIS

Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl ▪ 23

Minze-Matcha-Bowl ▪ 23

Açaí-Avocado-Bowl ▪ 23

Papaya-Limetten-Bowl ▪ 23

Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl ▪ 24

Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl ▪ 25

Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl ▪ 25

Matcha-Latte-Bowl ▪ 25

Kürbiskuchen-Bowl ▪ 25

Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl ▪ 27

Schokolade-Mandel-Bowl ▪ 28

Mocha-Bowl ▪ 28

Cold-Brew-Kaffee-Bowl ▪ 28

Grüne Schokominza-Bowl ▪ 28

Ananas-Joghurt-Bowl ▪ 29

Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl ▪ 29

*Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-
Explosiv-Bowl* ▪ 30

Wassermelonen-Beeren-Bowl ▪ 30

Schokolade-Maca-Chiapudding ▪ 31

Erdbeer-Protein-Chiapudding ▪ 32

Jede-Beere-Protein-Chiapudding ▪ 32

Pfadfinder-Protein-Müsli ▪ 33

Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli ▪ 34

Mocha-Latte-Müsli ▪ 35

Schokolade-Lebkuchen-Müsli ▪ 35

Matcha-Erdbeer-Müsli ▪ 36

DES NINJAS PROTEIN- PFANNKUCHEN, -WAFFELN UND VIEL, VIEL MEHR

Everyday-Erbsenprotein-
Pfannkuchen ■ 40

Vollkornpfannkuchen ■ 44

Sonnenschein Im Pfannkuchen ■ 42

*Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-
Pfannkuchen* ■ 42

Fast altmodische

Buchweizenpfannkuchen ■ 43

Beeren-Buchweizenpfannkuchen ■ 43

Kürbis-Power-Pfannkuchen ■ 44

*Süßkartoffel- oder Butternusskürbis-
Pfannkuchen* ■ 45

Wachauf-Waffeln ■ 46

Goldene Maiswaffeln mit
Hanfprotein ■ 48

Zitronen-Mohn-Maiswaffeln ■ 49

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-
Sandwiches ■ 50

*Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-
Ritter* ■ 51

Tempeh-Bacon ■ 53

Tempeh-Salbei-Gravy ■ 54

Pilze-Bohnen-Gravy ■ 57



Ahorn-Frühstückswürstchen ■ 59

Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge ■ 62

Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit
Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 63

Endlose Variationen ■ 64

Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 65

Rührtofu für Frühaufsteher ■ 66

Gebackenes Gemüse-Omelett ■ 68



DIE PROTEIN-BACKSTUBE

Fluffige Dinnerbrötchen mit
Reisprotein ■ 73

Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen ■ 74

Hanf-Maisbrot ■ 75

Süßkartoffel-Erbсен-Brötchen ■ 77

Olive-Rosmarin-Brötchen ■ 79

Scharfe Seitan-Brötchen ■ 80

Edamame-Dinkel-Fladenbrot ■ 81

Koriander-Minze-Kichererbsen-
Fladenbrot ■ 82

Käse-Kräuter-Scones ■ 84

Käse-Grünkohl-Scones ■ 86

Orangen-Cranberry-Scones mit
Schokodrops ■ 87

Himbeer-Limetten-Scones ■ 88



- Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones ■ 89
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones ■ 90
 - Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones* ■ 91
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein ■ 92
 - Schokochip-Muffins* ■ 94
- Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker ■ 95
 - Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins* ■ 96
 - Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins* ■ 96
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins ■ 97
- Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins ■ 98
- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies ■ 99

SUPERTOAST: HERZHAFT UND SÜSS

- Edamame-Erbсен-Avocado-Toast ■ 102
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast ■ 103
- Baked Beans auf Toast ■ 104
- Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast ■ 106
 - Gomashio mit schwarzem Sesam* ■ 107
- Bohnen-&-Cashewricotta-Toast ■ 109
- Garam-Masala-Linsen-Toast ■ 110
- Toast mit Spinat-Dill-Ricotta ■ 112
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast ■ 113
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast ■ 116

PROTEINBELADENE BRATLINGE UND BURGER

- Super-Hanfprotein-Bete-Burger ■ 121
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger ■ 123
- Sonnige Haferburger ■ 124
- Bohnen-Hanf-Burger ■ 127
- Grüne-Göttin-Burger ■ 129
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge ■ 131
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger ■ 133
- Linsen-Walnuss-Braten ■ 136
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggie-bällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße ■ 138
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein ■ 140



KOREANISCHER TOFU-
TACO-SALAT ■ 160



ZITRONENGGRAS-TEMPEH-
FLEISCHBÄLLCHEN MIT
ERDNUSSBUTTER-SATAY ■ 175

DIE BESTEN BURGERBOWLS ALLER ZEITEN

- Bowl mit Grüne-Göttin-Burgern & gerösteten Kartoffeln ■ 145
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing ■ 146
- Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing ■ 146
- Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing ■ 146
- Korma-Burger mit Kokos-Quinoa & Spinatsalat ■ 147
- Sonnige Hafer-Burger-Bowl ■ 149
- Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing ■ 151
- Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat ■ 153
- Sonntagabend-Bowl mit Linsen-Walnuss-Braten ■ 156
- Bohnen-Hanf-Burger-Bowl mit gerösteter Mais-Quinoa & Mango-Chia-Salsa ■ 158
- Koreanischer Tofu-Taco-Salat ■ 160
- Tacosalat-Tortilla-Schalen ■ 163

GETREIDE- UND NUDELBOWLS

- Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy ■ 165
- Seitan-Pilz-Medaillons mit Kartoffel-Bohnen-Püree ■ 168
- Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl ■ 173
- Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay ■ 175
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli ■ 179
- Cremiges Tofu-Tomaten-Curry mit Koriander-Kichererbsen-Fladenbrot ■ 181
- Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup ■ 185
- Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat, Süßkartoffel-Brötchen & Pilze-Bohnen-Gravy ■ 187
- Moderne Seitan-Makro-Bowl ■ 188
- Moderne Tofu-Makro-Bowl ■ 189
- Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl ■ 191

SÜSSE LECKEREIEN

Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies ■ 194

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-
Blondies ■ 196

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel ■ 199

Schokolade-Mandel-Cookies ■ 200

Schoko-Ninja-Cookies ■ 202

Schoko-Schoko-Ninja-Cookies ■ 203

Hafer-Schoko-Cookies ■ 204

Pistazien-Cranberry-Avocado-
Bällchen ■ 205

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-
Cookies ■ 207

*Erdnussbutter-Hanf-Cookies Mit
Kokoszucker* ■ 208

*Daumenabdruck-Erdnussbutter-Hanf-
Cookies* ■ 208

Süß-salzige Müsliriegel ohne
Backen ■ 210

Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-
Käseküchlein ■ 213

Gebackene Müsli-Mandelmus-
Äpfel ■ 215

Orangen-Frostküchlein ■ 218

Cashew-Ingwer-Milchreis ■ 220

Schlichter Cashew-Milchreis ■ 221



DANKSAGUNGEN ■ 226

BEZUGSQUELLEN ■ 227

INDEX ■ 228

EINLEITUNG

DIE ALTE FRAGE: WOHER BEKOMMST DU DEIN PROTEIN?

Bevor Sie weiterblättern: Ich weiß es. Und Sie bemühen sich.

Wenn Sie tierische Produkte essen, also Fleisch, Milch, Eier, Insekten (ich will gar nicht wissen, was noch alles), dann müssen Sie sich um das Protein keine Sorgen machen.

Wenn Sie überhaupt keine tierischen Produkte essen, sondern eine gesunde pflanzen-basierte Ernährung bevorzugen, mit Bohnen, Soja, Nüssen und Samen, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst und vielleicht hin und wieder Fleischalternativen aus Soja – dann nehmen Sie ebenfalls genug Protein zu sich. Wahrscheinlich. Meistens.

Die Existenz dieses Buchs, *Protein Ninja*, soll ganz und gar nicht andeuten, dass Veganer, Vegetarier oder gar Allesesser, die nur wenige tierische Produkte zu sich nehmen, nicht mit ausreichend Eiweiß versorgt werden. Die unvermeidliche Frage »Aber woher bekommst du dein Protein?«, gestellt von wohlmeinenden aber ahnungslosen Steak-Vertilgern, diese Frage empört die sechzehnjährige Vegetarierin in mir immer noch. Oder ärgert zumindest die heutige, zweiundvierzigjährige Veganerin, die gerade diesen Satz schreibt.

PROTEIN IST FÜR ALLE (NICHT-)ATHLETEN

Vor etwa zwei Jahren wurde es wichtig für mich, mehr Sport zu treiben und etwas für meine Figur zu tun. Ich lebe seit mittlerweile mehr als zwanzig Jahren in New York, was aus mir einen eifrigen Fußgänger gemacht hat: Man kann jeden Tag durch die Stadt wandern und kann sich das Geld für ein Taxi sparen; man braucht nur die richtigen Schuhe. Ich fing auch wieder an, mich für das Krafttraining zu interessieren. Schon als Teenager mochte ich das Gewichtheben, aber damals war ich das unbeholfene dicke Kind im YMCA-Gewichteraum. Verdammt nochmal, ich bin schon seit 2001 Mitglied im New York Sports Club; und seitdem sind kaum zwei Wochen vergangen, ohne dass ich zumindest für eine schnelle Runde auf dem Crosstrainer vorbeischaute.

Doch je näher ich dem halben Jahrhundert auf diesem wunderbaren, merkwürdigen Planeten komme, desto mehr habe ich das Bedürfnis, meinem Körper mehr abzuverlangen. Das Krafttraining habe ich lieben gelernt, und das Training verpasse ich praktisch nie. Ich mache das Ganze nicht auf professioneller Ebene mit



Athleten-Turnanzug, sondern befasse mich nur so viel mit ein paar Gewichten, Hanteln und Hantelscheiben, dass mir für die nächsten paar Tage alles angenehm wehtut. Eben genug, um Veränderungen an meinem Körper festzustellen, die mir gefallen!

So kam es jedenfalls zu meinem wachsenden Interesse daran, mehr Protein in meiner Ernährung unterzubringen. Ich war früher Köchin, bin jetzt Kochbuchautorin und koche auch zu Hause viel und gerne. Ich koche nach richtig harten Arbeitstagen (ja, während des letzten Jahrzehnts habe ich für gewöhnlich noch andere Dinge gemacht als unendlich viele Muffinrezepte rauszuhämmern), um ruhig zu werden und mich zu entspannen. Ich begann mich nach proteinhaltigen Lebensmitteln umzuschauen, die aktiveren Leuten zur Verfügung standen, doch es reichte mir nicht, Vanille-Proteinpulver mit Mandelmus und Chiasamen zu verrühren und damit Feierabend zu machen. Ich wollte Rezepte, die mir wirklich das Gefühl gaben zu kochen – ja ich wollte richtig gutes, altmodisches Backen! Darum habe ich mich der Feinschmecker-Alchemie ergeben und baute in meine Rezepte reine, unverfälschte, aber dennoch wohlschmeckende pflanzliche Proteinpulver ein.

Ich hörte den Ruf des Protein-Ninja.

EIN WEG PULVRIGER PROPORTIONEN

Ninjas blasen ihren Feinden seltsames Pulver ins Gesicht, um sie zu verwirren! So oder so ähnlich habe ich mir das zumindest eingeredet, als ich in die verwirrende Welt des Kochens mit Proteinpulver eintauchte.

Klar, es gibt zahlreiche pflanzliche Eiweißquellen neben Hanf-, Reis- und Erbsenpulver: Bohnen, traditionelle sojabasierte Lebensmittel (Tofu, Tempeh), »Fleisch« aus Weizengluten (Seitan), Nüsse, Samen, ja selbst einige Gemüse- und viele Getreidesorten. Es wurde schon viel zu diesem Thema geschrieben, und zwar von Leuten, die viel weiser und gebildeter sind als ich, und vieles davon ist kostenlos zu Ihrer freien Verfügung im Internet zu finden.

Doch manchmal, etwa nach einem harten Krafttraining am frühen Morgen, oder wenn Sie Freunde in der Ferne besucht haben, nach langen Tagen im Büro oder langen, abenteuerlichen Bus-/Flug-/Zugreisen zum Freizeitvergnügen, oder wenn Sie nach einer fünfzigminütigen U-Bahn-Fahrt, die eigentlich nur achtundzwanzig Minuten hätte dauern sollen, auf Händen und Füßen nach Hause kriechen, dann ist es eine echte Herausforderung, sich den Extraschub Protein nur übers Essen zu holen. Die »veganen« Optionen in Restaurants (egal, ob gehobenes Restaurant, Fast-Food-Laden oder irgendwo dazwischen) bestehen viel



SCHOKO-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL



REZEPT FÜR: 1 PORTION

ZUBEREITUNGSZEIT: WENIGER ALS 10 MINUTEN

Tiefgefrorene Avocado macht diese intensive, reichhaltige, samtige Bowl extracremig. Eine Schüssel davon zum Frühstück könnte Ihren ganzen Tag zum Besseren wenden: Sie finden einen Zwanzig-Euro-Schein auf der Straße, freunden sich mit Pit Bulls an oder kriegen jeden Zug auf Ihrem Weg zur Arbeit. Oder Sie tun einfach so, als sei dieses ultragesunde Frühstück Schoko-Softeis.

- 1 Alle Zutaten im Mixer auf niedriger bis mittlerer Geschwindigkeitsstufe pürieren. Dabei gelegentlich den Mixer ausschalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen.
- 2 Die pürierte Masse sollte ein bisschen an Softeis erinnern. Pürieren Sie nicht zu lange oder auf zu hoher Geschwindigkeit, sonst schmilzt Ihre Smoothie-Bowl unter der Hitze.
- 3 Wenn alles glatt püriert ist, in eine Schüssel füllen, Ihre Lieblingstoppings dazugeben und sofort essen!

Fortsetzung ➞

Circa 1 ½ gefrorene Bananen, in Scheiben

½ Hass-Avocado, tiefgefroren, entsteint, geschält und in Scheiben

Circa 4 Esslöffel veganes Proteinpulver Ihrer Wahl, geschmacksneutral, Vanille- oder Schokoladengeschmack

125 ml Vanille-Mandelmilch oder reines Kokosnusswasser

2 große, weiche Datteln, entsteint

2 Esslöffel rohes oder sehr hochwertiges Kakaopulver

2 Teelöffel Chiasamen

¼ Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel natives
Kokos- oder Olivenöl

1 Teelöffel schwarze
Senfkörner

1 Stück frischer Ingwer
(1,5 cm dick), geschält
und fein gehackt

2 Esslöffel fein gehack-
te Schalotten

1 scharfer roter oder
grüner Chili, fein
gehackt (optional)

135 g ungekochte rote
Linsen, mit Wasser ab-
gespült

2 Teelöffel mildes oder
scharfes Currypulver

½ Teelöffel Salz

500 ml Wasser

1 gehäufte Teelöffel
Tomatenmark

100 g gewürfelte
frische Tomaten

TOPPING

350 g Kirschtomaten,
halbiert

1 Bund frischer Korian-
der, grob gehackt

1 Serrano- oder Jala-
peño-Chili, fein ge-
hackt

2 Esslöffel frisch ge-
presster Zitronensaft

1 Teelöffel Garam Ma-
sala, plus etwas mehr
zum Garnieren

¼ Teelöffel Salz

Heiße Mehrkorn- oder
Sauerteig-Toast

GARAM-MASALA-LINSEN-TOAST



REZEPT FÜR: CIRCA 500 ML AUFSTRICH

ZUBEREITUNGSZEIT: WENIGER ALS 30 MINUTEN

Indisch inspirierte Bohnen – oder genau genommen Linsen – auf Toast! Die schonend gegarten cremigen roten Linsen mit einem pikanten Hauch von Ingwer und Currypulver sind superlecker auf körnigem Vollkorntoast, und noch besser mit einer großzügigen Prise Garam Masala. Wenn Sie im Anschluss Linsen übrighaben, einfach mit etwas Koriander zerstampfen und später gekühlt auf heißen Toast streichen oder als Gemüsedip servieren.

1 Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und braten, bis sie zu platzen beginnen. Ingwer, Schalotten und Chili zugeben und mitbraten, bis die Schalotten weich sind. Hin und wieder umrühren.

2 Linsen, Currypulver, Salz, Wasser und Tomatenmark einrühren. Auf hoher Flamme sprudelnd aufkochen. Nach einer Minute die Hitze stark reduzieren. Abdecken und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und cremig sind und der Großteil der Flüssigkeit aufgenommen wurde. Die Mischung sollte einer dickflüssigen Soße ähneln. Vom Herd nehmen und die gewürfelten Tomaten einrühren. Den Deckel auf die Pfanne setzen, während Sie das Topping und den Toast vorbereiten.

3 Das Topping zubereiten: Kirschtomaten, Koriander, Serrano-Chili, Zitronensaft, Garam Masala und Salz in einer Schüssel vermischen.

4 Den heißen Toast auf Tellern anrichten und großzügig mit den warmen Linsen übergießen. Dann den Tomatensalat dazugeben und das Ganze mit etwas mehr Garam Masala bestreuen. Sofort servieren.



Olivenöl oder Olivenölspray, fürs Blech und zum Bestreichen

PANADE

75 g Haferflocken

3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

1 gute Prise Salz

BURGER

450 g sehr fester Tofu, abgetropft und gepresst (siehe Profitipp auf Seite 112)

1 gelbe Zwiebel, geschält und fein gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt

3 Esslöffel Sonnenblumenmus

3 Esslöffel Tomatenmark

45 g Haferflocken

1 ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tomatenmark (optional)

SONNIGE HAFERBURGER



REZEPT FÜR: 8 BURGER

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

Diese Tofuburger stecken bis zum Rand voll mit erdigen Köstlichkeiten: Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Sonnenblumenmus. Wenn Sie Burger übrighaben, einfach grillen, mit Avocado und geraspelten Möhren belegen und als mildes, aber gehaltvolles Frühstück an hektischen Tagen genießen.

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Olivenöl großzügig sechs 10 Zentimeter große Kreise im Abstand von 2,5 Zentimetern auf das Backpapier pinseln. Hier formen Sie gleich die Burger.
- 2 Die Zutaten für die Panade in einer flachen Schüssel vermischen.
- 3 Die Burger zubereiten: Den gepressten Tofu zerbröseln und in eine große Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten für die Burger (aber nicht die für die Panade) zugeben und kräftig zu einem festen Teig kneten. Jetzt probieren und nach Belieben mit etwas mehr Salz, Pfeffer oder einem zusätzlichen Löffel Tomatenmark abschmecken.
- 4 Den Teig achteln und zu Kugeln formen. Die Kugeln vorsichtig in der Panade wälzen, bis die vollständig eingedeckt sind. Dann auf die Ölkreise auf dem Backpapier setzen und zu 2,5 Zentimeter dicken Bratlingen formen. Die Oberseite der Bratlinge mit etwas mehr Öl besprühen oder bestreichen.
- 5 15 Minuten backen, dann aus dem Backofen nehmen und die Burger vorsichtig wenden. Weitere 12 bis 15 Minuten backen, bis die Haferflocken und Sonnenblumenkerne goldbraun sind. Heiß oder warm mit Ketchup, Senf, veganer Mayo oder in *Bowl mit Grüne-Göttin-Burgern & gerösteten Kartoffeln* (Seite 145) servieren.



INDEX

A

- Açaí-Avocado-Bowl 23
- Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl 29
- Agavendicksaft im Vorratsschrank 8
- Ahornextrakt, Wachauf-Waffeln 46
- Ahorn-Frühstückswürstchen 59
- Ahornsirup
 - Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl 29
 - Ahorn-Frühstückswürstchen 59
 - Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
 - Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165
 - Chili-Ahornsirup 186
 - Curry-Limetten-Vinaigrette 147
 - Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
 - Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
 - Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
 - Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
 - in Backwaren 71
 - Kimchi-Tofu 160
 - Matcha-Erdbeer-Müsli 36
 - Röstpaprika-Dressing 151
 - Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
 - Schokolade-Mandel-Cookies 200
 - Spinatsalat 160
 - Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
 - Tempeh-Bacon 53
 - Tofuwaffeln 185
 - Wassermelonen-Beeren-Bowl 30
- Ale, Baked Beans auf Toast 104**
- Algen, Arame als Pulver 189**
- Ananas**
 - Ananas-Joghurt-Bowl 29
 - Sonnenschein im Pfannkuchen 42
- Anis, Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191**
- Äpfel**
 - Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
 - Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
 - Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
 - Spinat- & Kokos-Bacon-Salat 187
 - Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
- Apfelmus**
 - Everyday-Erbсенprotein-Pfannkuchen 40
 - Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50**

- Auberginen, Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138**

Avocado

- Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51
- Edamame-Erbсен-Avocado-Toast 102
- einfröieren/auftauen für Smoothies 21
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Orangen-Frostküchlein 218
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Tipps 206

B

- Backwaren, Überblick zu 71**

Bacon. Siehe auch Kokos-Bacon

- Tempeh-Bacon 53

Baked Beans auf Toast 104

Bananen

- Ananas-Joghurt-Bowl 29
- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Everyday-Erbсенprotein-Pfannkuchen 40
- Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
- Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
- Orangen-Frostküchlein 218
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Tipps zum Einfrieren/Auftauen 21
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24
- Wachauf-Waffeln 46

Basilikum

- Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138

- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
- Beeren**
 - Beeren-Buchweizen-Pfannkuchen 43
 - Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
 - Smoothies und 22
 - Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Blaubeeren**
 - Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
 - Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
 - Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
 - Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
 - Pfadfinder-Protein-Müsli 33
- Blumenkohl**
 - Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
 - Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Bohnen**
 - aus der Dose vs. hausgemacht 189
 - Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
 - Cannellini-, Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
 - Grundrezept für Bohnen 12
 - im Vorratsschrank 6
 - kochen/einfrieren 9
 - Lima-, Mais-Limabohnen-Succotash 151
 - Pinto-, Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
 - rote Kidney-, Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
 - Sortenüberblick 9
- Bohnen, Adzuki-**
 - Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188
 - Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
 - Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175
- Bohnen-&-Cashewricotta-Toast** 109
- Bohnen, grüne**
 - Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
 - Gebackenes Gemüse-Omelett 68
- Bohnen-Hanf-Burger** 127
- Bohnen-Hanf-Burger-Bowl mit gerösteter Mais-Quinoa & Mango-Chia-Salsa** 158
- Bohnen, schwarze**
 - Bohnen-Hanf-Burger 127
 - Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
 - Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
 - Spinatsalat 160
- Bohnen, weiße**
 - Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
 - Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
 - Kartoffel-Bohnen-Püree 168
 - Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
- Bohnen, Weiße** 104
 - Ahorn-Frühstückswürstchen 59
 - Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
 - Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
 - Pilze-Bohnen-Gravy 57
 - Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
- Brauner Reis, gepufft**
 - Matcha-Erdbeer-Müsli 36
 - Pfadfinder-Protein-Müsli 33
 - Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Brokkoli, gerösteter** 179
- Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy** 165
- Brötchen, Tipps zu** 74
- Brownies, Schwarze-Bohnen-Hanf-** 194
- Brühe**
 - Ahorn-Frühstückswürstchen 59
 - Baked Beans auf Toast 104
 - Linsen-Walnuss-Braten 136
 - Miso-Schalotten-Soße 156
 - Pilze-Bohnen-Gravy 57
 - Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
 - Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
 - Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
 - Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 153
 - Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
 - Seitan-Medaillons 168
 - Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
 - Tempeh-Salbei-Gravy 54
 - Tipp zu 54
- Buchweizen**
 - Infos zu 8
 - Pfadfinder-Protein-Müsli 33
 - Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Burgerbowls**
 - Dressings 146, 147, 149, 151, 153, 158
 - Rezepte 142
 - Überblick/Tipps 142

C

Cashewkerne

- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
- Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179

Cayennepfeffer

- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
- Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
- Scharfe Seitan-Brötchen 80

Chiasamen

- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Mango-Chia-Salsa 158
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Frostküchlein 218
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24

Chiliflocken

- Gerösteter Brokkoli 180
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138

Chilipulver

- Bohnen-Hanf-Burger 127
- koreanisches rotes, Kimchi-Tofu 160
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191

Chilis

- Currypaste 181
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Harissa-Röstkartoffeln 149
- Siehe auch Cayennepfeffer 110

Chilisoße

- Erdnuss-Satay 175
- Scharfe Erdnuss-Soße 173

Chinesische Fünf-Gewürze-Mischung,

- Geröstete Fünf-Gewürze-Kichererbsen 173

Chutney, Koriander-Minze-Apfel- 63

Cranberrys

- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
- Pfadfinder-Protein-Müsli 33
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205

- Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones 91
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Cremiges Tofu-Tomaten-Curry mit Koriander-Kichererbsen-Fladenbrot 181

Currypulver

- Curry-Limetten-Vinaigrette 147
- Currypaste 181
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Curry, Wintergemüsecurry 184

D

Daikon

- Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
- Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
- Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175

Datteln

- Currypaste 181
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113

Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191

Dill

- Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing 146
- Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 153
- Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
- Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149

E

Edamame

- Edamame-Dinkel-Fladenbrot 81
- Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102

Erbsen

- Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
- Tomaten-Bohnen-Püree 182

Erbsenprotein

- Ahorn-Frühstückswürstchen 59
- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Beschreibung/Verwendung von 2
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220
- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196

Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138

Linsen-Walnuss-Braten 136

Orangen-Frostküchlein 218

Pfadfinder-Protein-Müsli 33

Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179

Süßkartoffel-Erbse-Brötchen 77

Erdbeeren

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50

Erdbeer-Protein-Chiapudding 32

Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25

Matcha-Erdbeer-Müsli 36

Erdbeerextrakt

Erdbeer-Protein-Chiapudding 32

Erdnussbutter

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50

Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199

Erdnuss-Satay 176

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207

Scharfe Erdnuss-Soße 173

Erdnüsse

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207

Kohl-Erdnuss-Topping 192

Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87

Pfadfinder-Protein-Müsli 33

Espressopulver

Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90

Mocha-Bowl 28

Mocha-Latte-Müsli 35

Everyday-Erbseprotein-Pfannkuchen 40

F

Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153

Falafel, Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140

Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43

Fenchelsamen

Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191

Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62

Tempeh-Salbei-Gravy 54

Fluffige Dinnerbrötchen mit Reisprotein 73

Flüssiges Raucharoma

Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133

Tempeh-Bacon 53

Frühlingszwiebeln

Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188

Edamame-Dinkel-Fladenbrot 81

Edamame-Erbse-Avocado-Toast 102

Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173

Geröstete Mais-Quinoa 159

Grüne-Göttin-Burger 129

Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188

Mais-Limabohnen-Succotash 152

Scharfe Seitan-Brötchen 80

Spinatsalat 148

Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Frühstück, Überblick über 39

Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173

G

Garam-Masala-Linsen-Toast 110

Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140

Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel ix, 215

Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213

Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Gemüsepulver, Grüne Schokominza-Bowl 28

Getreide

Getreide- und Nudelbowls 164

kochen/einfrieren 9

Gewürznelken

Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25

Gojibeeren

Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113

Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116

Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48

Gomashio mit schwarzem Sesam 107

Gravysoße

Miso-Schalotten-Soße 156

Pilze-Bohnen-Gravy 57

Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165

Tempeh-Salbei-Gravy 54

Tipp zu 54

Grüne-Göttin-Burger 129

Grünkohl

Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165

Grüne Schokominza-Bowl 28

Grünkohl ...

- Kähse-Grünkohl-Scones 86
- Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149

Gurken

- Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing 146
- Falafel-Bowl 153
- Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

H

Haferflocken

- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Hafer-Schoko-Cookies 204
- Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Pfadfinder-Protein-Müsli 33
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Sonnige Haferburger 124
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Hanf-Maisbrot 75

Hanfprotein

- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Beschreibung/Verwendung von 2
- Bohnen-Hanf-Burger 127
- Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel ix, 215
- Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Hanf-Maisbrot 75
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
- Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Hanfprotein mit Schokoladengeschmack

- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31

Hanfsamen 43

- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220
- Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102

Hanf-Maisbrot 75

- Pfadfinder-Protein-Müsli 33
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Semmelbrösel-Topping 180
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Haselnüsse

- Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
- rösten 115
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34

Hefeflocken

- Gebackenes Gemüse-Omelett 68
- im Vorratsschrank 6
- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
- Rührtofu für Frühaufsteher 66
- Semmelbrösel-Topping 180

Himbeeren

- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
- Himbeer-Limetten-Scones 88
- Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
- Wassermelonen-Beeren-Bowl 30

Hummus, Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51

I

Ingwer

- Baked Beans auf Toast 104
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220
- Curry-Limetten-Vinaigrette 147
- Currypaste 181
- Erdnuss-Satay 176
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
- Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
- Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
- Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
- Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen 63
- Kürbiskuchen-Bowl 25
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
- Scharfe Erdnuss-Soße 173
- Schokolade-Lebkuchen-Müsli 35
- Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
- Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

J

Jalapeños

- Bohnen-Hanf-Burger 127
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Kähse-Kräuter-Scones 84

Joghurt, Ananas-Joghurt-Bowl 29

K

Kaffee, Cold-Brew-Kaffee-Bowl 28

Kähse-Kräuter-Scones 84

Kakaonibs

- im Vorratsschrank 8
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Kakaopulver

- im Vorratsschrank 7
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Schoko-Schoko-Ninja-Cookies 203
- Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116

Kala Namak, Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Kapern, Seitan-Medaillons 168

Kardamom

- Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
- Kokos-Quinoa 147

Kartoffeln

- Harissa-Röstkartoffeln 149
- Kartoffel-Bohnen-Püree 168
- Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155

Käseküchlein, Gefrorene Avocado-Pudding-Protein- 213

Kefirwasser

- Ananas-Joghurt-Bowl 29
- Beschreibung 30

Ketchup

- Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing 146
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
- Tempeh-Bacon 53

Kichererbsen

- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Geröstete Fünf-Gewürze-Kichererbsen 173
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138

- Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82

Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165

Rührtofu für Frühaufsteher 66

Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113

Kimchi

- Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
- Tipps zu 162

Kimchisaft, Kimchi-Tofu 160

Kirschen, getrocknete

- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Matcha-Erdbeer-Müsli, Variationen 37
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34

Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92

Knoblauch

- Ahorn-Frühstückswürstchen 59
- Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
- Bohnen-Hanf-Burger 127
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing 146
- Currypaste 181
- Edamame-Erbesen-Avocado-Toast 102
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Harissa-Röstkartoffeln 149
- Kartoffel-Bohnen-Püree 168
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Knoblauch-Kohl 157
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Orangenkohl 185
- Pilze-Bohnen-Gravy 57
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
- Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
- Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
- Rührtofu für Frühaufsteher 66
- Scharfe Erdnuss-Soße 173
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
- Sonnige Haferburger 124
- Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
- Tempeh-Salbei-Gravy 54
- Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
- Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

Knoblauchpulver

- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207

Kohl

- Burgerbowls 151, 158
- Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191
- Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
- Getreide- und Nudelbowls 188
- Knoblauch-Kohl 156
- Orangenkohl 185
- Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup 185

Kokos-Bacon

- Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51
- Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
- Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen 74
- Rezept für 16
- Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187

Kokosblütenzucker, im Vorratsschrank 8

Kokosnuss

- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65

Kokosnussmilch, im Vorratsschrank 7

Kokosnussöl, im Vorratsschrank 8

Kokosnusswasser

- als Ersatz für veganen Joghurt 30
- Ananas-Joghurt-Bowl 29
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27

Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160

Koriander

- Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Geröstete Mais-Quinoa 158
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
- Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63, 65
- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
- Mango-Chia-Salsa 158
- Tomaten-Bohnen-Püree 182
- Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175

Koriandersamen

- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149

Korma-Burger mit Kokos-Quinoa & Spinatsalat 147

Kräuter, Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102

Kreuzkümmel

- Bohnen-Hanf-Burger 127
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Geröstete Mais-Quinoa 158
- Harissa-Röstkartoffeln 149
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
- Rührtofu für Frühaufsteher 66
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
- Tofuwaffeln 185

Kürbis

- Butternuss-, Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
- Butternuss-, Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
- Butternuss-, Tipps 180
- Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
- Kürbiskuchen-Bowl 25
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
- Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
- rösten 107
- Summersquash-, Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181

Kürbiskerne

- Bohnen-Hanf-Burger 127
- Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Pfadfinder-Protein-Müsli 33
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Kurkuma

- Currypaste 181
- Gebackenes Gemüse-Omelett 68
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
- Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
- Orangen-Frostküchlein 218
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
- Rührtofu für Frühaufsteher 66

L

Lauch

- Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
- Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Leinsamen

- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Schoko-Ninja-Cookies 202

Limettensaft

- Curry-Limetten-Vinaigrette 147
- Erdnuss-Satay 176
- Geröstete Mais-Quinoa 159
- Kimchi-Tofu 160
- Kohl-Erdnuss-Topping 192
- Mango-Chia-Salsa 158
- Papaya-Limetten-Bowl 23

Limettenschale, Himbeer-Limetten-Scones 88

Linsen

- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Linsen-Walnuss-Braten, Erhitzen von 157
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121

Liquid Smoke. Siehe flüssiges Raucharoma

M

Maca

- Beschreibung von 7
- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116

Mais

- Geröstete Mais-Quinoa 158
- Mais-Limabohnen-Succotash 151

Maisbrot

- Hanf-Maisbrot 75, 191
- Tipp zu 76

Maismehl

- Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
- Hanf-Maisbrot 75
- Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98

Mandeleextrakt

- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Frostküchlein 218
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schokolade-Mandel-Bowl 28

- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24

Mandelmus

- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24

Mandeln

- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
- Schokolade-Mandel-Bowl 28
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Mango

- Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
- Mango-Chia-Salsa 158

Marmelade, Daumenabdruck-Erdnussbutter-Hanf-Cookies 208

Matcha

- Beschreibung/im Vorratsschrank 7
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Matcha-Latte-Bowl 25
- Minze-Matcha-Bowl 23

Mehl

- für Vollkornpfannkuchen 41
- Sorten 6

Melasse

- Baked Beans auf Toast 104
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34

Milch, pflanzliche, im Kühlschrank/Vorratsschrank 6

Milchreis, Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Minze

- Grüne-Göttin-Burger 129
- Grüne Schokominza-Bowl 28
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65

Minzextrakt, Grüne Schokominza-Bowl 28

Miso

- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- im Kühlschrank/Vorratsschrank 6
- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Miso-Schalotten-Soße 156
- Rührtofu für Frühaufsteher 66
- Tahina-Miso-Dressing 188

Moderne Seitan-Makro-Bowl 188

Mohnsamen

- Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
- Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96

Möhren

- Gebackenes Gemüse-Omelett 68
- Linsen-Walnuss-Braten 136

Sonnenschein im Pfannkuchen 42
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit
Erdnussbutter-Satay 175

Muskat

Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Kürbiskuchen-Bowl 25
Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones 91
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113

Müsli

Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Kürbiskuchen-Bowl 25
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Mocha-Latte-Müsli 35
Orangen-Frostküchlein 218
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Lebkuchen-Müsli 35

Müsliriegel, Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

N

Nudel- Getreidebowls 164

Nüsse/Samen

Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
im Vorratsschrank 6
Siehe auch einzelne Sorten 99

O

Öl

fast gefroren 71
im Vorratsschrank 8

Oliven

Kähse-Kräuter-Scones 84
Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149

Omelett, Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Orangen

Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Orangen-Frostküchlein 218
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149

Orangenextrakt, Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96

Orangensaft

Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Orangenkohl 185
Pfadfinder-Protein-Müsli 33

Orangenschale

Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87

Oregano

Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

P

Pak Choi, Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175

Papaya-Limetten-Bowl 23

Paprika

Geröstete Mais-Quinoa 159
Röstpaprika-Dressing 151

Paprikapulver

Ahorn-Frühstückswurstchen 59
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Geröstete Mais-Quinoa 159
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Röstpaprika-Dressing 151
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tofuwaffeln 185

Pekannüsse, Kürbis-Power-Pfannkuchen 44

Pesto

Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Koriander-Basilikum-Pesto 83

Petersilie

Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153

Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
 Grüne-Göttin-Burger 129
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Pfannkuchen
 einfrieren 42
 Tricks 41
Pfeilwurzelmehl
 Seitan-Medaillons 171
Pilze
 Baked Beans auf Toast 104
 Linsen-Walnuss-Braten 136
 Pilze-Bohnen-Gravy 57
 Rührtofu für Frühaufsteher 66
 Seitan-Medaillons 171
Piment, Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing 151
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Pistazien
 Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
 Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Proteinfrage x
Proteinpulver
 Ananas-Joghurt-Bowl 29
 austauschen in Rezepten 4
 Beschreibung xi, 2, 3
 im Vorratsschrank 5
 Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
 Siehe auch einzelne Sorten 4
 Überblick 2
 unf Feuchtigkeit 3
Pudding
 Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
 Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
 Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
 Schokolade-Maca-Chiapudding 31

Q

Quinoa
 Geröstete Mais-Quinoa 159
 Kokos-Quinoa 147
 Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Quinoa, Grundrezept für 13

R

Radieschen
 Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
 Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Reis, brauner oder weißer Basmati-, Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Reis, brauner Rundkorn-
 Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188
 Linsen-Walnuss-Braten 136
Reisprotein
 Beschreibung/Verwendung von 2
 Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
 Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
 Cashew-Ingwer-Milchreis 220
 Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
 Fluffige Dinnerbrötchen mit Reisprotein 73
 Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
 Kähse-Kräuter-Scones 84
 Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
 Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
 Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
 Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
 Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
 Schoko-Ninja-Cookies 202
 Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Reissirup, Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Rezeptsymbole, Erklärung der 11
Römersalat, Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Rosenkohl, Massierter 168
Rosinen
 Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
 Cashew-Ingwer-Milchreis 220
 Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
 Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
 Pfadfinder-Protein-Müsli 33
 Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Rosmarin
 Gebackenes Gemüse-Omelett 68
 Kartoffel-Bohnen-Püree 168
 Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Rote Bete, Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Rucola, Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Rührtofu für Frühaufsteher 66

S

Salbei
 Ahorn-Frühstückswürstchen 59
 Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
 Tempeh-Salbei-Gravy 54
Salsa, Mango-Chia-Salsa 158

Schalotten

Baked Beans auf Toast 104
Currypaste 181
Erdnuss-Satay 176
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gerösteter Brokkoli 180
Massierter Rosenkohl 170
Miso-Schalotten-Soße 156
Röstpaprika-Dressing 151
Seitan-Medaillons 171
Spinat- & Kokos-Bacon-Salat 187
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

Schnittlauch

Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Grüne-Göttin-Burger 129

Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27

Schokodrops

Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Schokochip-Muffins 94
Schoko-Ninja-Cookies 202
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191

Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97

Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113

Schokolade

Hafer-Schoko-Cookies 204
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schokolade-Mandel-Cookies 200

Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194

Seitan

im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rezept für gedünsteten 14
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Seitan-Medaillons 171
Vital-Weizenglutenmehl im Vorratsschrank 7

Seitan-Pilz-Medaillons mit Kartoffel-Bohnen-Püree 168

Sellerie

Linsen-Walnuss-Braten 136
Spinat- & Kokos-Bacon-Salat 187

Semmelbrösel

Kichererbsen-Auberginen-Hanf-

Veggiebällchen & eine schlichte scharfe
Tomatensoße 138

Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133

Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179

Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175

Senf

Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Seitan-Medaillons 171
Spinat- & Kokos-Bacon-Salat 187

Senfkörner

Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Senfpulver

Baked Beans auf Toast 104
Rührtofu für Frühaufsteher 66

Sesam

Gomashio mit schwarzem Sesam 107
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160

Smoothie-Bowls, Überblick über 19

Sonnenblumenkerne

Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Sonnige Haferburger 124

Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98

Sonnige Haferburger 124

Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149

Sonntagabend-Bowl mit Linsen-Walnuss-Braten 156

Spinat- & Kokos-Bacon-Salat, Süßkartoffel-Brötchen & Pilze-Bohnen-Gravy 187

Sriracha-Soße, Chili-Ahornsirup 186

Succotash, Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing 151

Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116

Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121

Süße Leckereien, Überblick/Rezepte 193

Süßkartoffeln

backen/rösten 78, 128
Bohnen-Hanf-Burger 127
Süßkartoffel-Erbsen-Brötchen 77
Süßkartoffel- oder Butternuss-Pfannkuchen 45

Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Süßungsmittel, im Vorratsschrank 8

T

Tacos

Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Tacosalat-Tortilla-Schalen 163

Tahina

Tahina-Miso-Dressing 188
Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149

Tamari

Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Erdnuss-Satay 176
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-
Nudelbowl 173
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tofuwaffeln 185
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

Tee, schwarzer, Scharfe Erdnuss-Soße 173

Tempeh

im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

Thymian

Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Grüne-Göttin-Burger 129
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-
Veggiebällchen & eine schlichte scharfe
Tomatensoße 138
Linsen-Walnuss-Braten 136
Miso-Schalotten-Soße 156
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy
165
Seitan-Medaillons 171
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

Toast, Überblick, Brotsorten 101

Tofu

Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Grüne-Göttin-Burger 129
im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Kimchi-Tofu 160
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Sonnige Haferburger 124
Tipps 67, 112
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tofuwaffeln 185
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Tomaten

Baked Beans auf Toast 104
Bohnen-Hanf-Burger-Bowl 158

Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy
165

Falafel-Bowl 153

Garam-Masala-Linsen-Toast 110

Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Kichererbsen-Auberginen-Hanf-
Veggiebällchen & eine schlichte scharfe
Tomatensoße 138

Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103

Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy
165

Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191

Spinatsalat 148

Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

Tomaten-Bohnen-Püree 182

Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Tomatenmark

Baked Beans auf Toast 104

Garam-Masala-Linsen-Toast 110

Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Kichererbsen-Auberginen-Hanf-
Veggiebällchen & eine schlichte scharfe
Tomatensoße 138

Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133

Sonnige Haferburger 124

Tortillachips, Bohnen-Hanf-Burger 127

Tortilla-Schalen 163

V

Vanilleextrakt

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-
Sandwiches 50

Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies
99

Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker
95

Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89

Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Erdbeer-Protein-Chiapudding 32

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199

Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-
Käseküchlein 213

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies
196

Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein
92

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-
Cookies 207

Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90

Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23

Matcha-Erdbeer-Müsli 36

Orangen-Frostküchlein 218

Pfadfinder-Protein-Müsli 33

Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27

Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97

Vanilleextrakt ...

- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Schoko-Ninja-Cookies 202
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24
- Wachauf-Waffeln 46

Veggiebällchen, Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen 138

Veggieburger

- erhitzen 150
- Überblick/Tipps 118

Vital-Weizenglutenmehl

- Ahorn-Frühstückswürstchen 59
- Beschreibung/im Vorratsschrank 7
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133

Vollkornweizenmehl, im Vorratsschrank 6

Vorratsschrank

- Gekühltes 5
- Überblick 5

W

Wachauf-Waffeln 46

Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup 185

Waffeln, einfrieren 49

Walnüsse

- Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
- Everyday-Erbсенprotein-Pfannkuchen 40
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Wassermelonen-Beeren-Bowl 30

Wintergemüse-Curry 184

Würstchen, Ahorn-Frühstückswürstchen 59

Z

Zimt

- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43

- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- Hafer-Schoko-Cookies 204
- Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Kürbiskuchen-Bowl 25
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
- Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Wachauf-Waffeln 46

Zitronenextrakt, Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96

Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175

Zitronensaft

- Baked Beans auf Toast 104
- Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
- Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
- Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- Currypaste 181
- Edamame-Erbсен-Avocado-Toast 102
- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153
- Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Gerösteter Brokkoli 180
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
- Kartoffel-Bohnen-Püree 168
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65
- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
- Mais-Limabohnen-Succotash 152
- Olive-Rosmarin-Brötchen 79
- Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
- Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
- Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
- Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149
- Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49

Zitronenschale

- Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
- Edamame-Erbсен-Avocado-Toast 102

Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96

Zucchini

Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

Zucker

Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
in Backwaren 71
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Menge in süßen Rezepten 193
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Wachauf-Waffeln 46

Zwiebeln

Baked Beans auf Toast 104
Bohnen-Hanf-Burger 127
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Edamame-Erbesen-Avocado-Toast 102

Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140

Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gehackter mediterraner Salat 153
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Mais-Limabohnen-Succotash 152
Mango-Chia-Salsa 158
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Spinatsalat 148
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

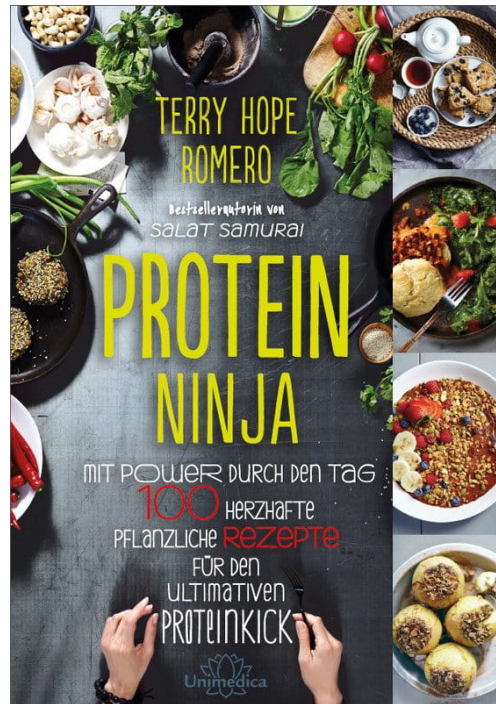
Terry Hope Romero

Protein Ninja

Mit Power durch den Tag - 100 herzhaft-pflanzliche Rezepte für den ultimativen Proteinkick

256 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



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