Matt Frazier

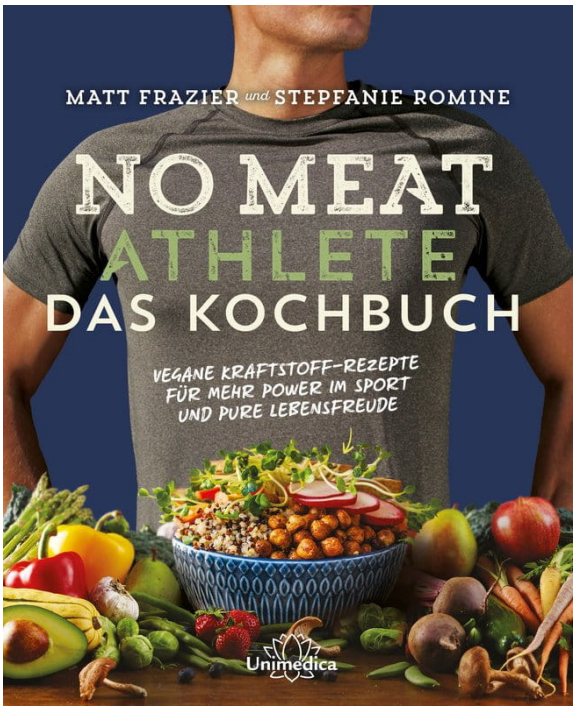
No Meat Athlete - Das Kochbuch

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 Reisnudelsalat **146**
Geräucherter Kartoffelsalat mit Blattgemüse **149**
BASISREZEPT: Hausgemachtes Salatdressing **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 Proteinpulver **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 Tamari **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 (Romesco) **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 De-tails 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 wiedererkennst, 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 sicherich 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 Frühstücken 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.



ÖFO XS SF

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.

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, halbgriffig

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).

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).



ÖFO XS SF

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) Cremini-Pilze, geputzt 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 Paranuss über die fertige Lasagne reiben. So bekommst du schöne, locker-leichte Parmesan-ähnliche Fäden.



ÖFO XS

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

Index

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
- Pendler-Sandwiches 67
- Simple Guacamole 248
- Vietnamesischer Reisnudelsalat 146

B

Baguette
- Herzhafte Veggie-Baguette-Sandwiches 80
- Pendler-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 Reisnudelsalat 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
Pendler-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 Reisnudelsalat 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
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
Klassicher 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

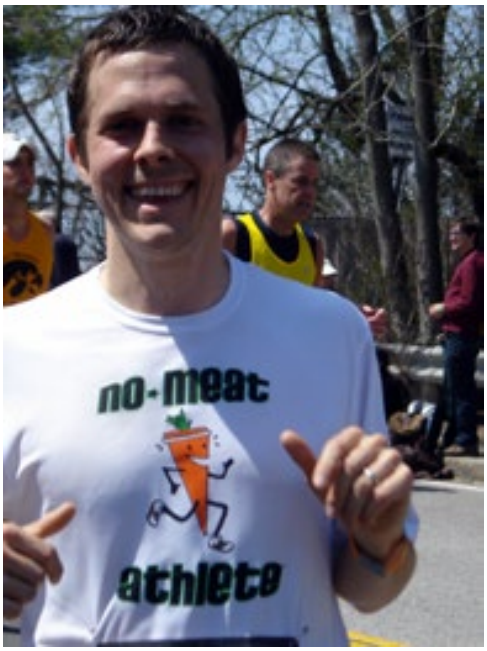
W

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.



STEPFANIE 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.

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

Stepfanie 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.

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

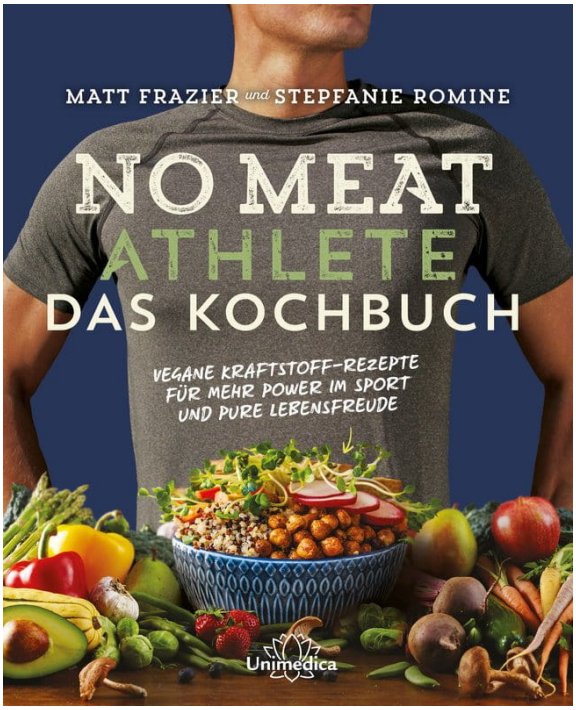
Matt Frazier

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