

HEALTHY COOKING



FRISCH, LECKER
UND AUSGEWOGEN

Marlena Izdebska

Frühstück

Choco-Chia Overnight Oats	14	Erdnuss Porridge	36
Smoothie-Bowl	16	Blaue Smoothie-Bowl	38
Walnuss Granola	18	Schokoladen-Pancakes	40
Mango Smoothie-Bowl	20	Warme Crêpes	42
Bananen-Crêpes	22	Gesunde Smoothie-Bowls	44
Goldene Milch-Porridge	24	Süßkartoffelpaste	46
Datteln-Chia Birchermüsli	26	Gegrilltes Sandwich	48
Zimt Milchshake	28	Antipasti aus dem Ofen	50
Blaue Tropical Crêpes	30	Apfel-Bananen Shake	52
Chia-Schokoladen Pancakes	32		

Lunch

Kartoffelpüree	56	Mexikanische-Bowl	76
Gebackene Süßkartoffeln	58	Vegane Dips	78
Basmati-Bowl	60	Vegane Paella	80
Vegane Sushi-Bowl	62	Mediterrane Pasta	82
Weißer Gemüsesuppe	64	Rote Bete-Cremesuppe	84
Teriyaki Tofu	66	Rainbow Buddha-Bowl	86
Asiatisches Pfannengericht	68	Würzige Linsensuppe	88
Rote Bete Risotto	70	Grünes Püree mit Erbsen	90
Kürbis-Curry	72	Geröstete Tomatensuppe	92
Gefüllte Süßkartoffeln	74	Grünes Erbsen-Gazpacho	94



Abendessen

Warmer Kartoffelsalat	100	Pecansalat	118
Vegane Sushi Burritos	102	Wassermelonensalat	120
Grüne Shakshuka	104	Warmer Quinoasalat	122
Baba Ghanoush	106	Blumenkohlsalat	124
Leckerer Taboulé	108	Udon Nudeln	126
Rote Bete Burger	110	Gerösteter Rosenkohlsalat	128
Veganes Shaksuka	112	Gurken Toast	130
Ingwer-Hummus mit Bratkartoffeln	116	Knusprige Kiechererbsen	132

Sweets

Erdnuss-Aprikosen-Müsliriegel	136	Pfirsich Crumble	148
Matcha-Pudding	138	Panna Cotta	150
Gefüllte Bratäpfel	140	Tonkabohnen-Milchreis	152
Einfacher Chia-Pudding	142	Kokos-Cheesecake-Bites	154
Veganes Schoko-Mousse	144	Gebackene Donuts	156
Veganes Erdbeer-Mousse	146		



Iss regelmässig die Farben des Regenbogens!



Möchtest du fit und gesund bleiben?

Um unserem Körper verschiedene Nährstoffe zu bieten, sollte man sich zum Großteil von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ernähren. Natürlich braucht unser Körper neben Vitaminen und Mineralien aus pflanzlichen oder aus tierischen Produkten, die reich an Eiweiß sind auch gesunde Kohlenhydrate. Glutenfreie Samen und Getreide aus Vollkorn und gesunde Fette sind ebenso wichtig, um so eine perfekte nährstoffreiche Ernährung zu praktizieren. Die Einführung vom „bunte Teller Prinzip“ ist dabei empfehlenswert, denn wir können bewusster gesunde Entscheidungen treffen und es uns als Ziel setzen. Dazu reicht es, unseren Teller zur Hälfte mit buntem Gemüse zu füllen und die weitere Hälfte dann mit gesunden Kohlenhydraten und Eiweiß zu nutzen. Es funktioniert aber auch sehr gut mit unserer Frühstücksschüssel. Du kannst z. B. 1/3 Volumen deines Haferbreis oder Müslis entnehmen und es mit frischem Obst und Nüssen ersetzen.

Dabei wäre es von Vorteil, frisches Obst und Gemüse saisonal zu kaufen. Wenn das nicht möglich ist, sollte man zu Tiefkühlkost greifen. Diese sind außerhalb der Saison nicht übersteuert und auch oft viel gesünder und leichter aufzubewahren. Vermeide stark verarbeitete Produkte – wie Konserven, gezuckertes Obst und Säfte aus den Ladenregalen, da diese oft mit hohem Natrium- und Zuckergehalt oder anderen Konservierungsmitteln produziert sind.

Du kannst dein Essverhalten auch selbst beobachten und als Ersatz zu salzigen und fettigen Snacks auch Gemüse mit Hummus wählen oder anstatt Süßigkeiten dann frisches oder getrocknetes Obst und Nüsse nebenbei naschen.

Ich möchte damit nicht sagen, dass man sofort auf alles verzichten sollte, sondern dass man sich bewusster für das eigene Wohlbefinden entscheidet und oftmals zu frischen und unverarbeiteten Produkten greift.

Warum ist es gesund so viele frische Farben zu essen?

Tatsächlich hat die Vielfalt an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen in Obst und Gemüse einen enorm positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Vitalität. Viele von ihnen bringen ihre eigenen unverwechselbaren Pigmente mit, die besonders wirksame gesundheitliche Vorteile haben. Hier sind ein paar Fakten dazu.

Der rote Farbstoff – Lycopin

gesundheitliche Vorteile: Herzgesundheit, Augengesundheit, Prävention von Krankheiten, Verdauung.

Vorrangig in: Tomaten, Rüben, Himbeeren, Wassermelonen, Erdbeeren, Kirschen, Äpfeln und Tomaten.

Orange / Gelb – Beta Carotin

gesundheitliche Vorteile: stärkt das Immunsystem, sorgt für gesunde Haut und die Sehfähigkeit.

Vorrangig in: Kürbissen, Zitrusfrüchten, Mais, Melonen, Süßkartoffeln, Karotten, Paprika, grünen Küchenkräuter.

Grün – Lutein und Indole

gesundheitliche Vorteile: Verbesserung der Augengesundheit, Verdauung, Krebsprävention, Kreislauf.

Vorrangig in: Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Rucola, Grünkohl, Avocado, Gurken, Zucchini, Porree.

Lila / Blau – Anthocyane, Flavonoide

gesundheitliche Vorteile: stärkt das Immunsystem, Darm- und Knochengesundheit und die kognitiven Funktionen.

Vorrangig in: Rotkohl, Aubergine, Trauben, Brombeeren, Blaubeeren, Acai, schwarze Johannisbeeren.

Weiß – Allyl Sulfide

gesundheitliche Vorteile: unterstützt Immunsystem, lymphatisches System und Herz-Kreislauf-System.

Vorrangig in: Blumenkohl, Zwiebeln, Knoblauch, Rüben, Pilzen, Porree.

Quelle: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/add-color-to-your-diet-for-good-nutrition>





FRÜHSTÜCK

Choco-Chia Overnight Oats

mit Datteln & Früchten

🕒 10 Min.

für 4 Personen

2 Tassen	Haferflocken
3 EL	weiße Chiasamen
½ Tasse	fein gehackte Datteln
1½ Tassen	Kokosmilch
2 Tassen	kaltes Wasser
2 EL	Kakao
1 EL	Kokosblütenzucker

Topping:

Früchte, Kakaonibs & Nüsse

- 1 Gib die Haferflocken, die Samen und die Datteln in eine Schüssel.
- 2 Füge nun die 2 EL Kakao und 1 EL Kokosblütenzucker hinzu. Vermische alles gründlich mit Kokosmilch und kaltem Wasser.
- 3 Decke es ab und stelle es für einige Stunden oder über Nacht kalt. Fülle die Overnight Oats in Gläser und dekoriere mit den Früchten und Toppings deiner Wahl.
- 4 Wenn du eine noch eine cremigere Konsistenz haben möchtest, kannst du diese vor dem Servieren mit einem Löffel Joghurt oder Kokosmilch vermischen.

Kleiner Tipp:

Die in Beerenfrüchten beinhaltenen Flavonoide haben einen nervenschützenden Effekt – schon eine handvoll roter Beeren pro Woche kann unser Gehirn und unseren Kreislauf schützen sowie auch das Immunsystem unterstützen.



FRÜHSTÜCK



Blau Tropical Crêpes

mit Johannisbeeren, Ananas und Kokoscreme

🕒 40 Min.

für 8 Stück

250 g helle, glutenfreie Mehlmischung
200 ml Milch deiner Wahl
100 ml Wasser
2 EL Speisestärke evtl. 1 EL mehr,
falls der Teig zu dünnflüssig wird
1 Prise Salz
1 TL Blue Butterfly Pulver
oder als Ersatz blaue Spirulina
2 EL Öl in den Teig, damit es nicht klebt
und ein paar Tropfen Öl zum
Anbraten

Zutaten Kokoscreme:

1 Becher Kokosjoghurt
oder griechischen Joghurt
3 EL Süßungsmittel deiner Wahl
4 EL Kokosraspeln

Topping:

Ananas, Johannisbeeren, Maracuja



- 1 Vermische alle Kokoscreme-Zutaten bis du eine gleichmäßige Konsistenz erhältst und stelle diese in den Kühlschrank, bis du deine Crêpes fertig gebacken hast.
- 2 Jetzt vermische alle trockenen Crêpes-Zutaten in einer Rührschüssel. Gib Milch, Wasser und Öl hinzu und vermische alles gründlich mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem glatten Teig. Stelle den Teig für 15–20 Minuten bei Zimmertemperatur beiseite.
- 3 Gib den Teig anschließend portionsweise in eine leicht gefettete Pfanne (gefettet nur für den ersten Crêpe) Dann backe die Crêpes von beiden Seiten auf niedriger Hitze.
- 4 Jetzt bestreiche die Crêpes mit der Kokoscreme und rolle sie auf.
- 5 Dekoriere alles mit ein wenig Ananas, Maracuja und Johannisbeeren.

Kleiner Tipp:

Spirulina ist besonders proteinreich und liefert uns Vitamin B1, B2, B3, Eisen und Kupfer. Es gibt die reguläre grüne Spirulina und die wunderschöne blaue Spirulina – die als natürlicher Farbstoff gilt. Regelmäßige Einnahme von Pulver oder Presslinge aus diesen Wunder-Algen eignen sich perfekt für die Entgiftung und Detox.

FRÜHSTÜCK





Gebackene Süßkartoffeln

mit Kichererbsenfüllung

⌚ 45–50 Min.

für 1-2 Personen

3 große Bio-Süßkartoffeln

Für die Kichererbsen-Füllung:

1 Dose Kichererbsen
1 EL Kokosöl
12–15 Blätter Blattspinat
1 Zwiebel (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
2 EL Wasser
⅓ TL Meersalz
⅓ TL Paprikapulver (geräuchert)
⅓ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
etwas Pfeffer
1 Prise Kurkuma

Für die Kokos-Minz-Sauce:

150 ml Kokosmilch
8 frische Minzblätter (gehackt)
2 cm Ingwer (gerieben)
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
etwas Salz & Pfeffer

- 1 Wasche die Süßkartoffeln und stich mit einer Gabel mehrmals rundherum ein. Gare sie im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 30–40 Minuten garen.
- 2 Dünste die gehackten Zwiebeln, bis sie weich und glasig sind, mit 1 EL Kokosöl und einer Prise Kurkuma für die Füllung an. Reduziere die Hitze, um die Kichererbsen, den Spinat und die Gewürze mit 2 EL Wasser, bei geschlossenem Deckel für ca. 5–8 Minuten zu garen. Nimm die Pfanne vom Herd und stelle die Füllung beiseite.
- 3 Vermische für die Kokos-Minz-Sauce alle Zutaten und stelle sie bis zum Servieren in den Kühlschrank.
- 4 Schneide nach ca. 40 Minuten die garen Süßkartoffeln in der Mitte ein und zerdrücke das Fleisch vorsichtig von innen mit einer Gabel. Dabei aufpassen, dass die Süßkartoffeln nicht auseinander fallen und die Haut nicht aufplatzt.
- 5 Richte die Süßkartoffeln auf einem Servierteller mit der Füllung an. Anschließend mit der Sauce garnieren und genießen.



Grünes Erbsen-Gazpacho

mit Basilikum

🕒 7 Min.

für 3-4 Portionen

Zutaten Gazpacho

- 1 Gurke, geschnitten
- 300 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Knolle Fenchel
- 3-5 EL veganer ungesüßter Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 8-10 Basilikumblätter
- 2 Tassen kaltes Wasser
- 4 EL Aceto Bianco Balsamico
- 10 Stk. Pistazien, geschält
- Salz & Pfeffer

Restliche Zutaten:

- Olivenöl
- Veganer Joghurt
- Erbsen zur Deko

- 1 Gib alle Gazpacho-Zutaten in einen Mixer und vermische sie bis die Suppe eine cremige Konsistenz erhält.
- 2 Dekoriere die Suppe mit einem Schuss Olivenöl, etwas veganem Joghurt, und ein paar Erbsen. Um den Geschmack noch etwas interessanter zu machen.
- 3 Brate etwas Brot in etwas Olivenöl an und nutze es als Appetitanreger.



Kleiner Tipp:

Basilikum ist reich an ätherischen Ölen wie Cineol, Methylcinnamat, Linalool, Citral, Eugenol und Estragol die bei Nervosität, Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und Migräne mildernd wirken. Basilikum ist aber auch reich an Nährstoffen wie Vitamin A, B sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

LUNCH





ABENDESSEN

Rote Bete Burger

mit schwarzen Bohnen

🕒 20 Min.

für 2 Stück

- 1 Dose Schwarze Bohnen (abgetropft)
- 1 Tasse Haferflocken (getrennt)
- 2 EL Haferflocken (einzeln)
- 2 gekochte Rote Bete (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Dill (getrocknet)

Restliche Zutaten:

- 2 Burger Buns
- Süßer Senf
- 1 Avocado in Scheibchen
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel in Scheiben
- 1 Gurke (längs geschnitten)

- 1 Püriere sämtliche Pattie Zutaten in deinem Blender auf mittlerer Stufe bis du eine feste und gleichmäßige Konsistenz erhältst.
- 2 Forme anschließend die Patties in der Größe der Burger Buns. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Patties auf mittlerer Stufe beidseitig für je 5 Minuten an.
- 3 Halbiere die Buns und grille diese 2 Minuten auf der Innenseite. Bestreiche die Innenseiten der Buns mit Senf. Belege als nächstes das Ganze mit Avocado, Zwiebel, einem Pattie und Tomatenscheiben, dann wieder mit einem Pattie, Tomatenscheiben und Gurkenrollen. Beende das Ganze nun mit der zweiten Bun Hälfte.

Kleiner Tipp:

Schwarze Bohnen enthalten viel pflanzliches Eiweiß, sind reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen, wie z. B. Eisen, Zink, Magnesium und eignen sich bestens in der veganen Küche. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen geben sie ein langes Sättigungsgefühl, was zur Vorbeugung von Übergewicht und Diabetes Typ 2 helfen kann.







SWEETS

Kokos-Cheesecake-Bites

mit Cashew und Himbeeren



10 Min.
7 Std. Abkühlzeit

für 6-10 Stück

180 g natürliche Cashewnüsse, über
Nacht eingeweicht und abgetropft
1 EL Zitronensaft
125 ml Kokosmilch, fettreich
6-7 EL Agavendicksaft

Für die pinke Schicht:

2 EL Kokosraspeln
125 g Himbeeren

- 1 Wasche und weiche die Cashewnüsse über Nacht ein.
- 2 Wenn diese weich sind, gib sie mit allen restlichen Zutaten – bis auf die Kokosraspeln und Himbeeren – in einen Hochgeschwindigkeitsmixer. Püriere alles bis es eine vollständig glatte Konsistenz ergibt.
- 3 Gieße die Hälfte der Füllung in eine Silikonform. Gib zu der anderen Hälfte der Cheesecake-Masse nun die Kokosraspeln und Himbeeren hinzu dann püriere es ebenso, bis es glatt ist.
- 4 Gib nun die fertigen Cheesecakes für ca. 4 Stunden in den Gefrierschrank, lasse vor dem Servieren die Cheesecakes für 10 Minuten auftauen.



Kleiner Tipp:

Cashewnüsse sind reich an Vitamin K, B, Zink und beinhalten Tryptophan – eine Aminosäure die, wie Serotonin, glücklich macht. Cashewkerne sind voller ungesättigter Fettsäuren und pflanzlicher Proteine, welche unsere Muskulatur braucht.

