

JANA SCHWARZ

Speedy
SINGLE
KÜCHE

AUSGEWOGEN UND GESUND GENIESSEN



VORWORT & MINIGUIDE

9-11

FRÜHSTÜCK SWEETS

12

MARMOR GRIESSPUDDING

14

BEEREN-KOKOS-PANNACOTTA

16

KALTE BEERENCREME

18

BEERIGE KOKOS-HIRSE

20

ERDNUSS-GRIESSBREI

22

ERDNUSS-KEKSTEIG

24

NO-BAKE-POLENTAKUCHEN

26

GLUTENFREIE WAFFELN

28

ERDNUSS-SCHOKO-PANCAKES

30

VANILLE-FRÜHSTÜCKSBOWL

32

SCHOKO-ERDNUSS-PORRIDGE

34

CREMIGER SCHOKOPUDDING

36

GOLDENES KURKUMAPORRIDGE

38

BEEREN-GERMKNÖDEL

40

BANANEN-LINSENPANCAKES

42

APFEL-KAISERSCHMARRN

44

SÜSSE TOFUKNÖDEL

46

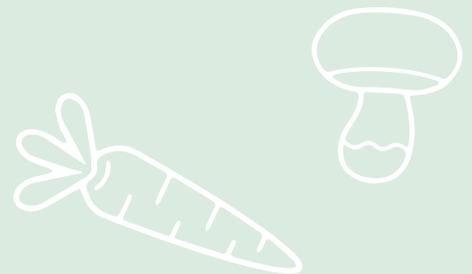




SALATE UND SUPPEN

48

LINSENSALAT MIT BALSAMICO	50
ROTE-BETE-KICHERERBSENSALAT	52
WASSERMELONENSALAT	54
ROTE-BETE-COUSCOUSSALAT	56
WEISSE BOHEN-ZUCCHINISALAT	58
BROKKOLI-REISSALAT	60
FRISCHER COUSCOUSSALAT	62
KARTOFFELSALAT	64
NO-TUNA-SALAT	66
KÜRBIS-ERDNUSS-SUPPE	68
ROTE-BETE-ERDNUSS-SUPPE	70
SCHARFE BLUMENKOHLSUPPE	72





PASTA

74

ONE-POT-PASTA

76

GRÜNE SCHNELLE PASTA

78

PILZ-TAHINI-SPAGHETTI

80

CASHEW-KNOBLAUCH-PASTA

82

EINFACHE LINSENBLOGNESE

84

FEURIGE PAPRIKAPASTA

86

PASTA IN KRÄUTERSOSSE

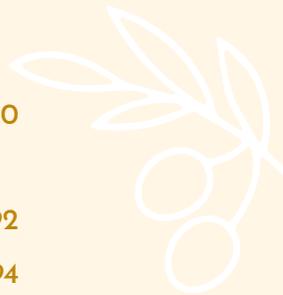
88





HERZHAFTES

	90
ZUCCHINI-BOOTE	92
KAROTTENFALAFEL	94
OLIVEN-KICHERERBSEN-BÄLLCHEN	96
ZITRONENTOFU SÜSS-SAUER	98
OFENKAROTTEN MIT KRÄUTERDIP	100
NO-FISH-TOFU	102
CREMIGES KARTOFFELPÜRREE	104
BUDDHABOWL SÜSS-SAUER	106
GEFÜLLTE PITABROTE	108
CHILI SIN CARNE	110
HERZHAFTE KARTOFFELPFANNE	112
SCHNELLES TOFUCURRY	114
GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL	116
KAROTTEN-KICHERERBSEN-CURRY	118
SPINAT-BOHNEN-PFANNE	120
COUSCOUS-ERDNUSS-BOWL	122





BROTZEIT

	124
SCHNELLER PAPRIKADIP	126
ROTE-BETE-AUFSTRICH	128
EINFACHER RÜHRTOFU	130
ERDNUSS-KAROTTEN-HUMMUS	132
SÜSSER CURRY-LINSEN-AUFSTRICH	134
SCHNELLES AVOCADOTOAST	136





BACKEN

138

SCHOKO-TASSENKUCHEN

140

ZIMTIGE KAROTTENBLONDIES

142

BUCHWEIZEN-APFEL-MUFFINS

144

PROTEINREICHER KUCHEN

146

MINI-BANANENKUCHEN

148

ROTE-BETE-BROWNIES

150

PROTEIN-KÄSEKUCHEN

152

FEIGEN-BANANEN-BROWNIES

154

MINI-SCHOKOLADENKUCHEN

156

HAFERKEKSE

158

SCHOKOLADENMUFFINS

160

SÜSSER KICHERERBSENAUFLAUF

162



KALTE BEERENCREME

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

ZUTATEN:

300g Seidentofu
150g TK-Beeren
1–2EL Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel)
etwas Vanille

ZUBEREITUNG

Den Tofu in Stücke schneiden oder zupfen.

Zusammen mit den Beeren in einen Mixer geben und pürieren, bis keine Stückchen mehr übrig sind.

Mit Vanille und Ahornsirup abschmecken und mit Toppings nach Belieben verzieren.

VORTEILE SEIDENTOFU:

- ✓ enthält Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium
- ✓ durch das Vitamin C der Beeren kann das Eisen im Seidentofu besser vom Körper aufgenommen werden





NO-BAKE-POLENTAKUCHEN

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ZUTATEN:

100g Polenta
400ml pflanzliche Milch
30g Xylit (oder ein anderes Süßungsmittel)
100g Beeren
1EL Cashewmus
etwas Vanille

ZUBEREITUNG

Die Polenta mit der pflanzlichen Milch aufkochen lassen und unter ständigem Rühren die Beeren zusammen mit den restlichen Zutaten dazugeben.

Ungefähr 5 Minuten kochen, bis die Polenta andickt und klebrig wird.

Nun die Polentamasse in eine kleine Springform (12 cm) oder Gläschen geben und vollständig abkühlen lassen.

Nachdem die Mischung kühl ist, die Form lösen und mit Toppings nach Wahl verzieren.

VORTEILE POLENTA:

- ✓ viel Vitamin A für Haut und besseres Sehvermögen
- ✓ leicht verdaulich
- ✓ glutenfrei





ROTE-BETE-KICHERERERBSENSALAT

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 8 Minuten

ZUTATEN:

240g gekochte Kichererbsen
1 kleiner Apfel
150g gekochte Rote Bete
1 Handvoll Haselnüsse oder Mandeln
1 kleine Frühlingszwiebel
20g Xylit (oder ein anderes Süßungsmittel)
50g Seidentofu
50g Sojajoghurt
30ml Aceto Balsamico

ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebel, den Apfel und die Rote Bete klein schneiden.
Die Nüsse in kleinere Stücke hacken und mit dem geschnittenen Obst und Gemüse in einer Schüssel vermengen.
Den Seidentofu, Sojajoghurt zusammen mit dem Aceto Balsamico und dem Xylit zu einem Dressing pürieren.

VORTEILE ROTE BETE:

- ✓ senkt Blutdruck durch den Nitratgehalt
- ✓ Farbstoff Betanin schützt Körperzellen
- ✓ wirkt blutbildend
- ✓ hemmt Entzündungen durch sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Nitrat erhöht Leistungsfähigkeit beim Sport





ONE-POT-PASTA

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ZUTATEN:

100g Vollkornspaghetti
100g gekochte Kichererbsen
2 Karotten (ca. 200g)
1 rote Zwiebel
1TL italienische Gewürzmischung
250ml pflanzliche Milch
1TL Cashewmus

ZUBEREITUNG

Die Karotten und Zwiebel klein schneiden.
Alle Zutaten bis auf das Cashewmus in einen Topf geben.
Zum Kochen bringen und für ca. 8–10 Minuten köcheln lassen.
Gegen Ende der Kochzeit das Cashewmus zu den Spaghetti unterrühren.

VORTEILE VOLLKORN:

- ✓ senkt das Schlaganfallrisiko
- ✓ bremst entzündliche Erkrankungen
- ✓ reguliert den Blutdruck
- ✓ fördert Verdauung und senkt das Darmkrebsrisiko





ZITRONENTOFU SÜSS-SAURER

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

ZUTATEN:

200g Naturtofu
50ml Zitronensaft
2 EL Ahornsirup

optional: etwas Chilipulver

ZUBEREITUNG

Den Tofu in Stücke schneiden.

Möglichst viel Wasser aus den geschnittenen Stücken mit einem Küchentuch heraus pressen.

Anschließend den Zitronensaft, Ahornsirup und das Chilipulver zu den ausgepressten Tofustückchen geben und gut verrühren.

Am besten etwas marinieren lassen oder den Tofu gleich in eine ofenfeste Form geben und die Zitronensaftmischung dazugeben.

Das Ganze dann bei 200°C im vorgeheizten Ofen für ca. 15–20 Minuten backen, bis der Tofu goldenbraun ist. Optional kann man den Tofu auch zusammen mit dem Saft in eine Pfanne geben und anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

TIPP: Dieser Zitrontofu eignet sich besonders für bunte Bowls oder als Beilage.





VORTEILE TOFU:

- ✓ ist leicht verdaulich und mit viel Protein
- ✓ fördert die Blutbildung durch das Eisen
- ✓ kann das Krebsrisiko für Brust- und Gebärmutterkrebs senken
- ✓ positiv für die Herzgesundheit durch Saponine

KAROTTEN-KICHERERERBSEN-CURRY

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ZUTATEN:

150g gekochte Kichererbsen
350g Karotten
150 ml Kokosnussmilch aus der Dose
100g Couscous
200ml Wasser
1TL Currypulver
1 Knoblauchzehe
Salz

ZUBEREITUNG

Die Karotte und den Knoblauch klein schneiden und kurz in der Pfanne anbraten.

Mit der Kokosnussmilch ablöschen und die Kichererbsen mit dem Currypulver hinzugeben.

Kurz umrühren und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous mit den 200ml Wasser aufkochen lassen oder mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Sobald das Curry fertig gekocht ist, mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Couscous servieren.

TIPP: Das Curry kann auch mit Fladenbrot zusätzlich serviert werden.



VORTEILE CURRY:

- ✓ schützt Körperzellen
- ✓ kann Nerven beruhigen durch ätherische Öle aus Kardamom, Zimt, Piment und Koriander
- ✓ regt die Durchblutung an
- ✓ hilft bei Erkältungen durch ätherische Öle und scharfe Anteile aus Pfeffer oder Chili



SCHOKO-TASSENKUCHEN

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

ZUTATEN:

50g Dinkelvollkornmehl
1 EL ungesüßtes Kakaopulver
50g Apfelmus
1 TL Backpulver
50–80ml pflanzliche Milch
1 TL Erdnussmus
30g Xylit (oder ein anderes
granuliertes Süßungsmittel)
1 Banane

ZUBEREITUNG

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Anschließend alle restlichen Zutaten hinzufügen und mischen.

Den Teig in eine Tasse füllen und für ca. 2–3 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Stufe backen. Die Backzeit hängt hier sehr von der Mikrowelle ab und kann deshalb immer von der Zeit her schwanken.

VORTEILE KAKAO:

- ✓ unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers
- ✓ reguliert den Blutzuckerspiegel
- ✓ schützt die Körperzellen und wirkt deshalb vorbeugend gegen Krebserkrankungen
- ✓ kann bei Ein- und Durchschlafproblemen helfen
- ✓ stärkt das Herz und die Knochen





MINI-BANANENKUCHEN

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN:

10g gemahlene Leinsamen
90g Dinkelvollkornmehl
120ml Wasser oder pflanzliche Milch
40g Xylit (oder ein anderes
granuliertes Süßungsmittel)
1 reife Banane
1TL Backpulver
Zimt

ZUBEREITUNG

Die Hälfte der Banane mit einer Gabel zerdrücken und den Rest in Stücke schneiden und beiseitestellen.

Die zerdrückte Banane mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Eine 12-cm-Springform einfetten oder mit Backpapier auskleiden. (Ich habe eine aus Silikon verwendet, die das Ankleben des Teigs verhindert.) Den Teig in die Form füllen und die in Stücke geschnittenen Bananenreste oben leicht in den Teig drücken.

Den Kuchen für ca. 30 Minuten bei 200°C backen. Kurz auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

VORTEILE BANANEN:

- ✓ beruhigende Wirkung durch Mineralien wie Magnesium, Kalium und Phosphor
- ✓ gegen Nervosität und Schlafstörungen
- ✓ machen gute Laune durch den Serotoningehalt
- ✓ helfen bei Bauchschmerzen





SCHOKOLADENMUFFINS

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

ZUTATEN: (für ca. 10 Muffins)

150g Dinkelvollkornmehl
150ml Wasser
80g Xylit (oder ein anderes
granuliertes Süßungsmittel)
50g ungesüßtes Kakaopulver
2TL Backpulver
100g Apfelmus
50g geriebene Haselnüsse
15g geschrotete Leinsamen

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten verrühren und anschließend alles zusammen vermengen.

Fülle dann alle Muffinförmchen.

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

VORTEILE DINKEL:

- ✓ kann Stimmung aufheitern durch Tryptophan
- ✓ enthält viele Mineralstoffe
- ✓ fördert die Verdauung





KAISER
Made in Germany