

ANNA CAROLINA FREIHEIT

VEGGIE Power

*pflanzlich essen –
Entzündungen vergessen*

K|V|M



Inhalt

Vorwort	4
Ernährung bei Autoimmunerkrankungen	7
Der vegane Vorratsschrank	11
Der vegane Kühlschrank & Gefrierschrank	13
Gewürzkunde	15
Kräuterkunde	18
Die Küchengeräte	21
Die perfekte Bowl	24
Auf die Schüsseln, fertig, los!	27

SMOOTHIE-BOWLS SEITE 28-43

Grüne Smoothie-Bowl mit Zucchini	30
Leichte Beeren-Bowl mit Sojajoghurt	31
Tropische Bowl mit Kokoswasser	32
Blaue Smoothie-Bowl mit Kokosjoghurt	33
Schoko-Mousse mit Avocado	34
Schokocreme-Bowl mit Datteln	35
Peanut-Butter-Jelly-Bowl mit gefrorenen Bananen	36
Schwarzwälder-Kirsch-Bowl mit Mandelmilch	38
Mango-Lassi-Bowl mit Sojajoghurt	40
Rote-Bete-Bowl mit Kokoswasser	41

FOODSTYLING TIPPS 42

FRÜHSTÜCKSPOWER SEITE 44-63

Omega-3-Porridge mit Obst	46
Buchweizenporridge mit Beeren	47
Bircher Müsli mit Kokoswasser	48
Rawnola mit Zitrone	50
Kokosmilchreis-Bowl mit Mango	52
Chiapudding-Bowl mit Früchten	53
Bratapfel-Quinoa-Bowl mit Mandelmus	54
English Breakfast mit weißen Bohnen	56
Kichererbsenomelett mit Frühlingszwiebeln	58
Brote mit veganem Mett und Eiersalat	60

PFLANZENDRINKS SELBST HERSTELLEN 62

SNACK-POWER SEITE 64–85

Energiebällchen mit Kaffee	66
Kokos-Cluster mit Trockenfrüchten	67
Müsliriegel ohne Backen	68
Kichererbsen-Cookies mit Mandelmus	70
Bananenbrot mit Zartbitterschokolade	72
Mandel-Knusper-Müsli mit Sojaflocken	74
Erdnussbutter-Cups mit Zartbitterschokolade	76
Frozen Joghurt mit Walnüssen und Feige	78
Käsewaffeln mit getrockneten Tomaten	80
Leinsamen-Cracker süß oder herzhaft	82

VEGANE SOBEN 84

BUDDHA-BOWLS SEITE 86–107

Mexikanische Quinoa-Bowl mit Avocado	88
Japanische Sushi-Bowl mit Naturtofu	89
Italienische Pasta-Bowl mit Artischocken	90
Arabische Falafel-Bowl mit Rote-Bete-Hummus	92
Hawaiianische Poké-Bowl mit veganem „Lachs“	94
Marokkanische Bowl mit Couscous	96
Indische Korma-Bowl mit Mangold und Chioggia-Rübe	98
Griechische Gyros-Bowl mit Grillgemüse	100
Türkische Döner-Bowl mit Jackfruit	102
Thailändische Pad-Thai-Bowl mit Kochbananenchips	104

SPROSSEN ZIEHEN 106

LEICHTE POWER SEITE 108–129

Spargelsalat mit Erdbeeren	110
Caesar Salad mit Hanfsamendressing	111
Kartoffelsalat mit Roter Bete	112
Griechischer Salat mit Zaziki und Pitabrot	114
Vegane Caprese auf Eisbergsalat	116
Mango-Salsa mit Koriander	118
Spargel-Cashew-Cremesuppe mit Chiasamen	120

Minestrone mit Kichererbsenpasta	122
Thai-Curry-Suppe mit Reisnudeln	124
Sommerrollen mit Tofu und buntem Gemüse	126

NUSSMUS SELBST HERSTELLEN 128

PROTEIN-POWER SEITE 130–151

Hummuspasta mit getrockneten Tomaten	132
Quinoa-Salat mit Räuchertofu	133
Chili sin Carne mit Quinoa	134
Linsennudeln mit Tomaten-Walnuss-Pesto	136
Linsensalat mit Apfel und Räuchertofu	138
Asiatischer Sojanudelsalat mit Erdnussoße	140
Champignon-Rahm mit Vollkornreis	142
Kichererbsencurry mit Cashewkernen	144
Proteinbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen	146
Protein-Pizza mit gegrilltem Gemüse	148

FERMENTIEREN 150

EINFACH & GÜNSTIG SEITE 152–175

Gemüsepastasalat mit Tomaten-Kokos-Soße	154
Pasta mit Linsenbolognese	156
Gemüse-Wan-Tans in Brühe	158
Erdnussspaghetti mit Tofuspießchen	160
Szegediner Gulasch mit Kartoffeln und Cashew-Sour-Cream	162
Gemüse-Sushi mit Chili-Mayo	164
Rote-Bete-Risotto mit Knoblauch und Zwiebeln	166
Erdnusscurry mit Süßkartoffeln	168
Pikante Hafermahlzeit mit Champignons	170
Wraps mit buntem Gemüse	172

TIPPS ZUM SCHLUSS 175

Vorwort

Schön, dass du dich zum Kauf dieses Buchs entschieden hast oder vielleicht gerade entscheidest?! Wahrscheinlich möchtest du deine Ernährung umstellen bzw. optimieren. Das ist ein toller Neubeginn, der dich deinen Gesundheitszielen bestimmt näherbringen wird – schließlich haben wir nur das eine Leben, diesen einen Körper und wollen uns wohlfühlen. Eine gesunde Ernährung schafft dafür eine tolle Grundlage!



Ich möchte dich auf den nächsten 170 Seiten durch den Dschungel der gesunden Ernährung führen, damit du deine Gewohnheiten ganz einfach umstellen kannst und dich damit richtig gut fühlst. Wenn man nämlich die Grundsäulen verstanden hat, schafft man es ganz leicht, gesund von ungesund zu unterscheiden und darauf zu achten, worauf man geschmacklich besonderen Wert legt.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut geplant sein. Wahrscheinlich wirst du dich in den ersten Tagen und Wochen sehr viel mit deinem Essen auseinandersetzen. Manchmal vielleicht sogar überfordert oder verwirrt sein. Aber glaub mir: Das alles ist nicht von langer Dauer. Schon nach einigem Ausprobieren wirst du den Dreh raus haben.

Ich gebe dir in diesem Buch über 70 Rezepte an die Hand, die man auch zaubern kann, wenn man bisher nur zum Nudelkochen in die Küche gegangen ist.

Vielleicht ernährst du dich ja schon vegan oder aber du möchtest deine Ernährung durch pflanzliche Lebensmittel einfach aufwerten oder ergänzen. Egal, was dein persönlicher Grund ist – ich bin mir sicher, dass du tolle Rezepte entdecken wirst oder auch

alt bekannte Klassiker in Zukunft vielleicht etwas gesünder zubereiten kannst.

Ich selbst ernähre mich seit knapp fünf Jahren rein pflanzlich. Meine Reise begann schon mit 16 Jahren, als ich die Diagnose ‚Sklerodermie‘ (eine Autoimmunkrankheit, die das Bindegewebe angreift) erhielt. Damals habe ich zum Thema Gesundheit erst mal den Kopf in den Sand gesteckt und mich mit der Tatsache, dass ich mein Leben lang krank sein werde, zufriedengegeben.

Es folgten darauf einige Jahre mit vielen Partys, Alkohol, Fast Food und wenig Bewegung – frei nach dem Motto: YOLO ... Doch mit den Jahren wurde die Stimme in mir lauter: „Vielleicht könnte ich doch etwas ändern, um meine Gesundheit in den Griff zu bekommen und mein Schicksal wieder selbst in die Hand zu nehmen?!“

Bedeutet YOLO (You only live once) nicht vielleicht genau das Gegenteil? Wir haben nur das eine Leben und sollten uns in dieser Zeit in unserem Körper wohlfühlen?!

Ich entschied: ab morgen vegan!

Einfach so.

Zunächst fiel mir die Umstellung extrem schwer. „Was kann ich denn jetzt noch überhaupt essen?“

Ich blieb zunächst oft bei einfachen Salaten, Nudeln mit Tomatensoße und Brot mit Hummus.

Damals gab es außerdem noch viel weniger Ersatzprodukte und wenn, dann extrem teuer und nur im Reformhaus zu finden. Von der Mandelmilch und dem Tofuwürstchen aus dem Discounter gab es damals noch keine Spur.

An stressigen Tagen, an denen ich nicht vorbereitet war, griff ich anfangs sogar auf vegetarische Alternativen in der Kantine zurück oder blieb beim Hotelfrühstück tagelang bei Marmeladenbrötchen ohne Butter. Keine bombastische Gesundheitsumstellung ...

Doch ich lernte dazu, kaufte mir vegane Kochbücher, schaute mir Kochvideos im Internet an, lernte Produkte kennen, von denen ich vorher noch nie was gehört hatte, und entdeckte meine Lust am Kochen und „Veganisieren“ von altbewährten Rezepten. Schließlich entschied ich mich zu einem Fernstudium zur veganen Ernährungsberaterin, um mein Wissen zu vertiefen. Ich setzte mich in zahlreichen Dokus mit der Ethik hinter der veganen Lebensweise auseinander, hörte von den Missständen der Massentierhaltung und den katastrophalen Umweltauswirkungen, die die heutige Ernährungsweise mit sich bringt. Die Tatsache, dass ich bisher keinen weiteren Krankheitschub hatte, und die Ethik hinter der veganen Ernährung sind heute die Gründe, warum es für mich kein Zurück mehr gibt.

Aber auch wenn du am Anfang vielleicht Fehler machst und/oder vom veganen Weg abkommst:

Jeder noch so kleine Schritt zählt! Und nichts muss von heute auf morgen geschehen. Statt mit erhobenem Zeigefinger auf die „bösen Fleischesser“ zu zeigen, will ich viel lieber die Aufmerksamkeit auf mich richten und zeigen, wie es ganz unkompliziert eben auch anders geht. Nämlich ohne Verzicht und vielleicht noch viel reichhaltiger und vielseitiger als vorher.

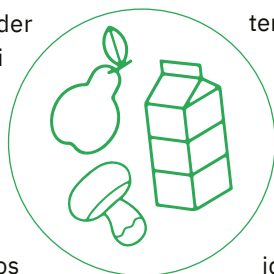
Dass pflanzliche Lebensmittel viele Gesundheitsvorteile haben, wird bestimmt niemand infrage stellen ... wobei selbst ein Apfel z. B. in einer strengen Low-Carb-Diät schon verteufelt wird oder man mit dem Argument konfrontiert wird, dass einem durch zu hohen Sojakonsum womöglich Brüste wachsen. (Armer Soja!)

Da man in diesem Wust von Ernährungskonzepten, Trenddiäten und Mythen der Lebensmittelwirtschaft („Milch macht schön“ – NEIN, dadurch bekommen die meisten tatsächlich sogar Pickel!) oft keinen Weg für sich findet, will ich dir beibringen, alles selbst zu hinterfragen und dir dein eigenes Bild von DEINER idealen Ernährungsform zu machen. Alles, was ich in diesem Buch zusammentrage, ist natürlich mein Geschmack und sind meine Vorlieben und können bei Bedarf einfach abgewandelt werden.

Für eine gesunde Lebensweise braucht man keine speziellen Produkte und es gibt leider auch kein Wundermittel.

Das ist auch schon die erste Lektion für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung: Bilde dir deine eigene Meinung, glaub nicht einfach blind, was auf der Packung steht, und kauf bloß keine Abnehmshakes im Internet.

Vegan zu leben muss nicht kompliziert sein. Mach das, was dir Spaß macht und dir schmeckt. Ich habe im Alltag oft nicht die Zeit gefunden, aufwendige Rezepte nachzukochen und teure Superfoods zu kaufen, und stellte mir die Frage: „Kann man



Da meine Entzündungswerte sehr hoch waren und fast täglich neue Stellen an meinem Körper auftauchten, musste sofort gehandelt werden. In meinem Fall wurde das Immunsystem „abgestellt“, damit es sich wieder neu ordnen konnte – ähnlich wie bei einem Computer, der erneut hochgefahren werden muss. Das Problem dabei ist offensichtlich, denn ohne Immunsystem während dieser Therapie kann der Körper sich natürlich gegen keine Angreifer wehren. Das Ergebnis bei mir waren Schleimbeutelentzündungen, Schweißdrüsenentzündungen, ständige Erkältungen, Abgeschlagenheit, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Übelkeit.

Daher habe ich – auch wenn meine Therapie in der Klinik auf jeden Fall notwendig und erfolgreich war – die Nebenwirkungen meiner Therapie als noch schlimmer als meine eigentliche Erkrankung empfunden. Da entzündliche Autoimmunerkrankungen in scheinbar willkürlichen Schüben kommen, wurde ich mit den Worten entlassen: „Na, dann

werden wir mal sehen, wann wir uns wiedersehen. Vielleicht in 6 Monaten – vielleicht erst in 2–3 Jahren ... Alles Gute!“

Der Kampfgeist in mir wurde riesengroß: Ich wollte da nicht noch mal hin und das alles noch einmal von vorne durchstehen müssen. Also beschloss ich, etwas zu ändern und zwar auf möglichst natürlichem Weg. Auch wenn man Autoimmunerkrankung wahrscheinlich nie komplett heilen wird, kann man mit ein paar ganzheitlichen Ansätzen, die auf einer Ernährungsumstellung und Stressreduktion basieren, die ganz entscheidende Verbesserung zu einem schmerz- und schubärmeren Leben erreichen. Neben meiner gibt es nämlich hunderte Erfolgsgeschichten von Menschen, die ihr Schicksal damit neu bestimmen konnten und davon berichten, um anderen Menschen zu helfen. So will auch ich meine Tipps weitergeben, mit denen ich es geschafft habe, inzwischen ganze 11 Jahre krankheitsfrei zu bleiben!

*Gesunde Menschen
haben viele Wünsche.
Ein kranker Mensch
hat nur einen
Wunsch!*

WARUM KEINE TIERISCHEN PRODUKTE?

In Fleisch, fettem Käse, Sahne, Butter und Eigelb ist Arachidonsäure enthalten. Diese Säure fördert Entzündungsprozesse im Körper und sollte bei rheumatischen Autoimmunerkrankungen auf jeden Fall stark reduziert werden.

Zudem wurden vor allem Wurstwaren und rotes Fleisch als krebserregend eingestuft und haben in einer gesunden Ernährung meiner Meinung nach nichts zu suchen!

In Milch ist das Milchprotein Casein enthalten. Casein ist ebenfalls dafür bekannt, dass es Entzündungen im Darm fördern kann.



WARUM MÖGLICHST KEIN WEISSMEHL UND KEINEN WEISSEN ZUCKER?

Einfach Kohlenhydrate, wie sie im Auszugsmehl oder weißen Zucker enthalten sind, werden vom Körper sehr schnell verstoffwechselt. Um diese schnell verdaulichen Kohlenhydrate abzubauen, schüttet der Körper Insulin in großen Mengen aus, um die Energie einzuspeisen.

Wenn der Insulinspiegel im Körper zu hoch steigt, werden allerdings auch Entzündungen gefördert.

Daher sollte auf Weißmehl und Zucker verzichtet werden. Stattdessen eignen sich Vollkorngetreide, Pseudogetreide und andere komplexe Kohlenhydrate aus z. B. Gemüse als ideale Energielieferanten.

Bei akuten Schüben lohnt es sich auch mal zu probieren, Kohlenhydrate für eine Zeit extrem zu reduzieren und vorrangig Gemüse und gesunde Fette zu konsumieren, um dem Schub entgegenzuwirken. Auch Fasten kann dabei sehr hilfreich sein – sollte aber immer von einem Experten begleitet werden!

Einige Erkrankte bekommen durch ihre Autoimmunerkrankung auch eine Glutenintoleranz. Falls Beschwerden nach Konsum von glutenhaltigen Getreiden auftauchen, lohnt es sich, das Gluten für eine Zeit mal wegzulassen. Jedes meiner Rezente kann auch glutenfrei zubereitet werden.



WARUM OMEGA 3?

Omega-3-Fettsäuren spielen eine extrem große Rolle für unsere Gesundheit. Sie wirken als Gegenspieler von Omega-6-Fettsäuren, die zwar ebenfalls wichtig für unseren Körper sind, allerdings viel zu häufig auf den Teller kommen.

Das Resultat sind wieder Entzündungen. Daher sollte der Omega-3-Gehalt in der Ernährungsumstellung angehoben und der Omega-6-Anteil gedrosselt werden. Statt Sonnenblumenöl sollte man daher lieber Leinöl und Walnussöl verwenden. Auch Rapsöl hat ein besseres Omega-3-6-Verhältnis. Da Omega-3-Fettsäuren sehr hitzeempfindlich sind, ist es ratsam, das Öl im Kühlschrank zu lagern und erst nach dem Kochen auf das Essen zu geben.

Zudem sollte neben Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Walnüssen auch mit Omega-3-Kapseln supplementiert werden, da Samen und Nüsse nicht ausreichend DHA und EPA enthalten. Neben den bekannten Fischölkapseln gibt es inzwischen gute vegane Alternativen aus Algenöl, die diese Fettsäuren enthalten!

Kräuterkunde



BASILIKUM

Blutreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, stärkt das Herz.

GESCHMACK: SCHARF, BITTER

EIGENSCHAFTEN: TROCKEN, LEICHT, SPITZ



DILL

Wirkt entkrampfend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, stimulierend, gegen Übelkeit.

GESCHMACK: SCHARF, BITTER

EIGENSCHAFTEN: LEICHT, TROCKEN, SPITZ



KORIANDER

Blutreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, stärkt das Herz.

GESCHMACK: SCHARF, BITTER

EIGENSCHAFTEN: LEICHT, TROCKEN, SPITZ



MAJORAN

Verdauungsfördernd, entgiftend, gut gegen Blähungen.

GESCHMACK: SCHARF, BITTER
EIGENSCHAFTEN: LEICHT, TROCKEN



MINZE

Appetitanregend, verdauungsfördernd, geschmacksverstärkend, krampflösend.

GESCHMACK: SCHARF, HERB, SÜß
EIGENSCHAFTEN: LEICHT, TROCKEN



OREGANO

Verdauungsfördernd, stärkt das Herz.

GESCHMACK: SCHARF, ASTRINGENT
EIGENSCHAFTEN: SCHARF



PETERSILIE, GLATT

Harttreibend, krampflösend, fördert die Verdauung und hebt den Appetit, hilft bei Verstopfung.

GESCHMACK: SCHARF, BITTER
EIGENSCHAFTEN: SCHWER, TROCKEN



Creamy!

SMOOTHIE-BOWLS

Smoothies sind ein echter Klassiker in meiner Ernährung. Sie gehen schnell und sind super variabel. Da mir aber ein einfacher Smoothie zum Frühstück oft nicht reicht, richte ich meine Smoothies gerne in Schüsseln an und füge viele Toppings hinzu, damit aus dem Rohkostwunder eine vollwertige Mahlzeit wird. Hauptsächlich bestehen meine Smoothies aus gefrorenem Obst und etwas Gemüse. Dazu kommen dann noch etwas Flüssigkeit in Form von Wasser, Kokoswasser oder Pflanzendrink, eventuell Proteinpulver oder auch ein Teelöffel Superfoodpulver – fertig ist die morgendliche Erfrischung.

Ansonsten gilt für die Smoothie-Bowls das Gleiche wie für all meine Rezepte: Nichts muss – alles kann! Alle folgenden Smoothie-Bowl-Rezepte enthalten viel Obst, was dir den Einstieg erleichtert, da sie sehr süß und fruchtig sind. Superfoods sind zwar meistens sehr gesund, aber auch kein Muss. Gerade zu Beginn der Umstellung fühlt man sich dadurch in einen Dschungel von Fremdwörtern geworfen und weiß vielleicht gar nicht, wozu man etwas braucht.

Ich kann dir schon mal das Folgende sagen: Meist enthalten Superfoods auch nicht viel mehr Nährstoffe als die heimischen Beeren, Saaten und Gemüse. Wer mag, kann sie also verwenden, und wer skeptisch ist, sollte zunächst mal bei den vorrätigen Zutaten bleiben. Alle Pulver aus den Rezepten kannst du wirklich ganz einfach weglassen oder ersetzen!

Am Ende kommt es darauf an, dass es dir schmeckt. Denn nur wer auch vollkommen genießen kann, wird dauerhaft einen gesunden Lebensstil führen.

Taste dich Schritt für Schritt ran.

Deine Geschmacksknospen werden sich stetig mehr an gesunde und unverarbeitete Lebensmittel gewöhnen und dir zeigen, was dein Appetit dir wirklich sagen will. Wer außerdem morgens viel Power braucht, weil ein langer Arbeitstag ansteht oder es nach dem Frühstück zu einem Work-out gehen soll, kann in alle Rezepte auch zusätzlich noch 1–2 EL Haferflocken und einen Teelöffel Nussmus hinzufügen. So fügst du zusätzlich noch komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und gesunde Fette hinzu, die dich voll und ganz sättigen!

GRÜNE SMOOTHIE- BOWL

mit Zucchini

FÜR 1 PORTION

DAUER:

ca. 10 Min.

pro Portion:

543 kcal

34 g Protein

79 g Kohlenhydrate

11 g Fett



GLUTENFREI



ZUTATEN:

- 150 g gefrorene **Bananen**
- 80 g **Zucchini**
- ½ TL **Macapulver**
- ½ TL **Spirulina**
- 1 TL **Mandelmus**
- 35 g veganes **Proteinpulver**
(z. B. Banane oder Vanille)
- 150 ml **Kokoswasser**
Handvoll frischer **Spinat** oder **Grünkohl**

TOPPINGS:

- ½ **Kiwi**
- ½ **Banane**
- 1 TL glutenfreie **Haferflocken**
- 1 TL **Hanfsamen**
- Blaubeeren**
- getrocknete **Aprikosen**

ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten für den Smoothie in einen Mixer geben und pürieren, bis eine feine cremige Masse ohne Klümpchen entstanden ist.
- 2 Den Mix in eine Schüssel geben und mit den klein geschnittenen Toppings servieren.

TIPP:

Grüne Smoothies sind eine tolle Möglichkeit, viel Blattgrün bereits am Morgen zu sich zu nehmen. Blattgrün gehört zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln: Die Regel lautet – je dunkler, desto besser!

LEICHTE BEEREN- BOWL

mit Sojajoghurt

FÜR 1 PORTION

DAUER:
ca. 10 Min.

pro Portion:
327 kcal
34 g Protein
34 g Kohlenhydrate
9 g Fett



ZUTATEN:

- 250 g gefrorene **Beeren** (Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren)
- 100 g **Sojajoghurt**
- 30 g **veganes Protein** (z. B. Erdbeergeschmack)
- 1 TL **Acaipulver**

TOPPINGS:

- 1 TL frische **Beeren**
- 1 TL **Erdnussbutter**
- Quinoa-Pops**

ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten für den Smoothie in einen Standmixer geben und kräftig pürieren, bis alles gut vermengt ist und keine Stückchen mehr zu sehen sind.
- 2 Eventuell einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben, wenn der Mixer Probleme hat.
- 3 Anschließend in eine Schüssel geben und mit den Toppings garnieren.

TIPP:

Beeren sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale in unserem Körper binden und unschädlich machen. Auch hier gibt es wieder den einfachen Tipp: Je dunkler die Beere, desto nährstoffreicher ist sie!



Fruity!

FÜHSTÜCKSPOWER

Ein reichhaltiges Frühstück ist der perfekte Start in einen erfolgreichen Tag. Wer sich morgens die Zeit nimmt und ausreichend frühstückt, hat bis zum Mittag genug Energie und verhindert Essattacken am Nachmittag.

Wenn ich morgens mal nicht frühstücke, erwische ich mich dabei, dass ich am Nachmittag zum zweiten oder dritten Snack greife, da mein Körper einfach nicht ausreichend mit Energie versorgt ist.

Komplexe Kohlenhydrate und die darin enthaltenen Ballaststoffe aus Vollkorngetreide werden langsam verdaut, sorgen für einen langsam ansteigenden Blutzuckerspiegel und halten lange satt.

Diejenigen, die morgens keine Zeit haben und lieber jede verfügbare Minute vor der Arbeit im Bett verbringen oder gerne mit den Kollegen gemeinsam bei der Arbeit frühstücken, können alle Rezepte schon am Vorabend vorbereiten und in auslaufsicheren Behältern mit zur Arbeit nehmen. Gegebenenfalls können die Gerichte dort noch mal erwärmt oder eben einfach kalt gelöffelt werden.

Genauso wie bei den Smoothie-Bowls können einzelne Zutaten weggelassen oder ausgetauscht werden, ebenso die Toppings kannst du ganz nach Lust und Laune wählen. Ich mag dabei besonders die Mischung aus frischem Obst, Samen und Kernen oder auch Nussmus.

Neben meinen süßen Frühstücksbowls habe ich auch drei herzhaftere Frühstücksideen eingebaut. Hier sollte jeder etwas nach seinem Geschmack finden!

OMEGA-3- PORRIDGE *mit Obst*

FÜR 1 PORTION

DAUER:
ca. 15 Min.

pro Portion:
504 kcal
15 g Protein
67 g Kohlenhydrate
17 g Fett



GLUTENFREI



NUSSFREI



ZUTATEN:

60 g zarten glutenfreie
Haferflocken
10 g **Chiasamen**
10 g **Leinsamen**
10 g **Birkenzucker** (Xylit)
200 ml **Mandel-** oder **Hafermilch**
150 ml **Wasser**
etwas **Salz, Zimt,**
Vanille- und
Ingwerpulver

TOPPINGS:

½ **Banane**
1 **Aprikose**
einige **Blau-** und
Erdbeeren
6-8 **Physalis**

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Haferflocken in einen Topf geben und ohne Flüssigkeit ca. 3–5 Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwas anrösten.
- 2 Wenn die Haferflocken leicht geröstet sind, die Chia- und Hanfsamen und den Birkenzucker hinzugeben und gut vermischen.
- 3 Anschließend mit der Mandelmilch und dem Wasser ablöschen und für ca. 5–7 Min. unter Rühren aufkochen, bis ein cremiger Brei entstanden ist.
- 4 Je nach Vorliebe noch etwas mehr Mandelmilch dazugeben.
- 5 Mit Salz, Zimt, Vanille und Ingwerpulver abschmecken, in eine Schüssel geben und mit dem frischen Obst servieren.

BUCH- WEIZEN- PORRIDGE *mit Beeren*

FÜR 1 PORTION

DAUER:
ca. 20 Min.

QUELLZEIT:
12 Stunden

pro Portion:
463 kcal
12 g Protein
82 g Kohlenhydrate
8 g Fett



ZUTATEN:

70 g **Buchweizen**
100 ml **Soja- oder Mandelmilch**
100 ml **Wasser**

TOPPINGS:

frische **Beeren**
(z. B. Brombeeren)
Mandeln
(gehackt und geröstet)
1–2 EL **Ahornsirup**
gepuffter **Reis**

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Buchweizen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.
- 2 Am nächsten Morgen in einem Sieb gut abspülen, bis kein Schleim mehr vorhanden ist.
- 3 Den Buchweizen nun zusammen mit der Pflanzenmilch und dem Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- 4 Sobald das Buchweizenporridge kocht, die Hitze reduzieren und bei geringer Hitze für ca. 10–15 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 5 Wenn der Buchweizen gar ist, den Brei in eine Schüssel geben und mit den Beeren und anderen Toppings garnieren.

TIPP:

Buchweizen gehört zu den Pseudogetreiden und ist somit glutenfrei. Durch das Einweichen wird die Kochzeit verkürzt, aber auch der Antinährstoff Phytinsäure abgebaut. Das hilft, die enthaltenen Mineralstoffe besser aufzunehmen.



Grainy!

SNACK-POWER

Auch vegane Snacks gehören natürlich zu meiner Ernährung dazu und können dir an anstrengenden Tagen den nötigen Energiekick zwischendurch geben.

Gerade vor oder nach schweißtreibenden Work-outs oder bei der Arbeit eignen sich die kleinen Happen ideal. Inzwischen gibt es fast überall auch schon gesunde Snacks zu kaufen.

Rohkost- oder vegane Proteinriegel sind bei mir eigentlich immer in der Tasche. Man sollte lediglich darauf achten, dass sie, wie bei allen anderen Lebensmitteln, die im Einkaufswagen landen, weder Haushaltszucker noch Weißmehl enthalten.

Denn ein Snack, der den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schießen lässt, lässt dich kurz darauf mit einem Zuckerabfall genauso schnell wieder hängen. Der Teufelskreis beginnt.

Gesunde Snacks haben aber auch ihren Preis! Meist kostet ein kleiner Riegel allein € 2,- und ist außerdem noch mit einer Menge Plastik verpackt. Warum also nicht mal selbst kreativ werden und an beidem sparen?

Ich habe einige meiner liebsten Snacks hier zusammengestellt, die wahrscheinlich jeden Arbeitskollegen vor Neid erblassen lassen. Aber natürlich können die kleinen Power-Happen auch jederzeit geteilt werden, wenn man nicht alle selbst essen möchte.

ENERGIE- BÄLLCHEN *mit Kaffee*

FÜR CA. 15 BÄLLCHEN

DAUER:

ca. 15 Min.

pro Bällchen:

86 kcal

1,5 g Protein

10 g Kohlenhydrate

3,5 g Fett



ZUTATEN:

- 240 g weiche **Datteln**
(am besten Medjool-Datteln)
- 80 g **Cashewkerne**
- 25 g **Kokoschips**
- 3 TL **Instant-Kaffee**
- 1 Prise **Himalaya-Salz**

ZUBEREITUNG:

- 1 Zuerst die Datteln in eine Küchenmaschine geben und zu einem klebrigen Teig zerkleinern.
- 2 Anschließend alle restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals kräftig mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- 3 Anschließend ca. 10–15 Bällchen formen. (Wenn die Masse zu sehr klebt, kann man entweder noch etwas mehr Nüsse reingeben oder die Bällchen mit nassen Händen formen und anschließend über einen Teller mit Chiasamen oder Kokosraspeln rollen.)
- 4 Die Bällchen werden am besten im Kühlschrank gelagert.

TIPP:

Wer auf Koffein verzichten möchte, kann statt Instant-Kaffee auch zu Getreidekaffee greifen.

KOKOS-CLUSTER

mit Trockenfrüchten

FÜR CA. 10 PORTIONEN

DAUER:

ca. 30 Min.

pro Portion:

180 kcal

3 g Protein

12 g Kohlenhydrate

13 g Fett



ZUTATEN:

- 100 g **Kokoschips**
- 25 g **Chiasamen**
- 25 g **Sonnenblumenkerne**
- 50 g **Trockenfrüchte**
(z. B. Cranberrys, Maulbeeren, Physalis, Rosinen oder klein geschnittene Aprikosen und Pflaumen)
- 50 g gemischte **Nüsse** (Mandeln, Cashews, Walnüsse o. Ä.)
- 20 g **Kokosöl**
- 50 g **Kokosblütenzucker**
- 1 EL **Ahornsirup**
- 1 Prise **Salz** und nach Belieben etwas **Zimt** oder **Vanille**

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Kokosöl in einem Topf bei geringer Wärmezufuhr erhitzen, bis es komplett flüssig ist.
- 2 Dann den Kokosblütenzucker und den Ahornsirup hinzugeben und weiter erhitzen, bis alles zu einer flüssigen Masse karamellisiert.
- 3 In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
- 4 Nun das Karamell über die Nuss-Frucht-Mischung geben und gut verrühren, sodass alles etwas mit dem Karamell bedeckt ist.
- 5 Den Mix auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn verteilen und für ca. 15 Min. bei 180°C goldgelb backen.
- 6 Die Kokos-Cluster gut abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke brechen.



Delicious!

LEICHTE POWER

Wer seine Ernährung umstellt, macht das meist entweder aus gesundheitlichen Gründen oder um etwas Gewicht zu verlieren. Dabei helfen besonders Salate und Suppen. Sie haben ein hohes Volumen, was uns sättigt, haben dabei eine geringe Kaloriendichte und einen hohen Nährstoffgehalt. Also die perfekte Grundlage, um trotz Diät nicht mit knurrendem Magen im Bett zu liegen.

Salate gelten oft als langweiliges Abnehmen. Doch der klassische Gurken-Tomaten-Eisberg-Salat hat längst ausgedient! Salate sind super vielseitig, bunt und gesund. Eine Mischung aus verschiedenen Blattgrünen, frischen Kräutern, Obst, rohem und gekochtem Gemüse, Nüssen und Saaten können eine wahre Geschmacksexplosion ergeben und eine tolle vollwertige Mahlzeit sein. Blattgrün enthält außerdem kaum Kilokalorien, aber dafür super viele Mikronährstoffe, die dir richtig Power geben. Die goldene Regel heißt: Je dunkelgrüner die Blätter, desto mehr Nährstoffe sind enthalten!

Aber auch wer deftigere oder exotische Mahlzeiten favorisiert, wird im folgenden Kapitel bestimmt fündig. Ich habe nämlich auch ein paar echte Salatklassiker veganisiert, die perfekt zur nächsten Grillparty mitgebracht werden können oder gut als kaltes Mittagessen bei der Arbeit dienen. Ich persönlich finde es immer gut, wenn alle Zutaten sehr klein geschnitten sind, damit man von allem etwas auf jedem Löffel hat und sich das Dressing gut auf alles verteilen kann. Der Schnippelaufwand wird sich also definitiv lohnen!

Suppen eignen sich sehr gut als gesunde Vorspeise oder aber als leckeres würziges Abendessen an kalten Tagen. Neben der klassischen Gemüsebrühe gebe ich nämlich eine ganze Menge anderer Würzmittel dazu. So kommen bei mir unter anderem auch gerne Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Kurkuma, getrocknete und frische Kräuter, Zitronenabrieb, Sojasoße, Senf, Meerrettich, Essig und Chili in den Suppentopf. Zudem sättigen die meisten konventionellen Gemüsesuppen meist nicht sehr lange, da sie oft kaum Fett und Protein enthalten. Ich kann dir daher empfehlen, die fertig angerichteten Suppen mit einem Teelöffel Lein- oder Walnussöl zu pimpen. Diese Öle enthalten viele gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren, dürfen allerdings nicht erhitzt werden. Für den Extra-Protein-Kick toppe ich die Suppe zudem noch mit aromatisch gerösteten Nüssen und Kernen. Diese enthalten neben gesunden Fetten auch noch eine gute Menge pflanzliches Protein und fördern somit wieder die Sättigung, ohne dabei dick zu machen.

SPARGEL- SALAT

mit Erdbeeren

FÜR 2 PORTIONEN

DAUER:
ca. 30 Min.

pro Portion:
373 kcal
10 g Protein
17 g Kohlenhydrate
29 g Fett



GLUTENFREI



ZUTATEN:

- 160– 200 g **Blattsalat** nach Wahl, z. B. **Babyspinat** oder **Lollo Rosso**
- 300 g **Spargel**
- 100 g **Erdbeeren**
- 60 g **Walnüsse**
- 1 Handvoll **Sprossen**

FÜR DAS DRESSING:

- 2 TL **Senf**
- 2 TL **Agavendicksaft**
- 2 TL **Zitronensaft**
- 2 EL **Olivenöl**
- Salz, Pfeffer** und getrocknete **Kräuter**

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 10–15 Min. weich garen.
- 2 Den Salat waschen und schleudern. Die Erdbeeren ebenfalls waschen und halbieren. Wer mag, kann das Erdbeergrün entfernen, es kann aber auch mitgegessen werden.
- 3 Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten rösten, bis sie eine leichte Bräune erhalten und wunderbar duften.
- 4 Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren und alles zusammen in zwei Schüsseln anrichten.
- 5 Das Dressing direkt verteilen oder separat reichen.

TIPP:

Das ist für mich der perfekte Frühlingssalat. Er schmeckt auch toll mit grünem Spargel, den ich gerne kurz anbrate und mit Zitronensaft abschmecke.

CAESAR SALAD

mit Hanfsamen-dressing

FÜR 2 PORTIONEN

DAUER

ca. 20 Min.

pro Portion:

266 kcal

10 g Protein

15 g Kohlenhydrate

19 g Fett



GLUTENFREI



NUSSFREI



ZUTATEN:

- 2 **Mini-Romanasalate**
- 1/2 **Salatgurke**
- 1 **Avocado**
- 1 **Frühlingszwiebel**
- 4 getrocknete **Tomaten**
- Sprossen** nach Wahl

FÜR DAS DRESSING:

- 40 g **Hanfsamen**
Saft einer halben **Zitrone**
- 1 TL **Agavendicksaft** oder
anderes **Flüssig-süßmittel**
- 1/2 **Knoblauchzehe**
- 1 TL **Apfelessig**
- 6 TL **Wasser**
- 1 TL **Sojasoße** oder **Tamari**
etwas **Pfeffer**

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Romanasalat klein schneiden, waschen und trocken schleudern.
- 2 Die Gurke, Avocado, Frühlingszwiebel und getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Salatschüssel vermengen.
- 3 Für das Dressing alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, noch etwas mehr Wasser hinzugeben.
- 4 Das Dressing über den Salat geben und mit den Händen vorsichtig über den kompletten Salat verteilen.
- 5 Den Salat auf zwei Schüsseln verteilen und mit frischen Sprossen garnieren.

TIPP:

Hanfsamen sind ebenfalls ein toller Lieferant für die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Sie machen das Dressing super cremig. Es sollte auf jeden Fall die geschälte Variante hierbei gewählt werden!



Energetic!

PROTEIN-POWER

„Und woher bekommst du dein Protein?“ Mit dieser Frage wird jeder Veganer früher oder später konfrontiert, wenn er von seiner Ernährungsweise erzählt. Doch an einem Proteinmangel ist wohl noch kein Veganer zugrunde gegangen. Warum auch? Erstens benötigt unser Körper viel weniger Protein, als wir denken, und zweitens enthalten alle pflanzlichen Lebensmittel auch Proteine. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und an vielen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt. Dafür muss man aber nicht massenhaft Fleisch und Fisch verzehren ... ganz im Gegenteil.

Woher bekommen unsere Rinder und Hühner ihre Proteine? Es wird ihnen wohl kaum Steak zugefüttert, damit sie groß und schwer werden. Warum dann nicht einfach die Nahrungskette verkürzen und selbst das Kraftfutter verspeisen?! Das klingt vielleicht erst mal nicht sehr schmackhaft, wenn man an einen trockenen Getreide-Bohnen-Mix denkt, aber ich zeige dir, wie du leckere Power-Bowls zubereiten kannst. Pflanzliche Proteine enthalten weniger säurebildende Aminosäuren als tierische Proteine und halten damit unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. Das wirkt sich besonders schonend auf unsere Nieren aus, da der Körper weniger toxisches Ammoniak bilden muss, um die Säureaufnahme zu neutralisieren und schließlich über die Nieren auszuscheiden.

Doch vor allem Sportler fragen sich sicherlich: „Wo steckt denn nur das ganze tolle pflanzliche Protein?“ Die Antwort lautet: „In Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Nüssen, Kernen und Saaten, aber auch in grünem Gemüse!“

Wem der regelmäßige Konsum der genannten Lebensmittel schwerfällt oder wer trotzdem Angst hat, die Fortschritte aus dem Fitnessstudio aufgrund eines Proteinmangels nicht früh genug zu sehen, kann außerdem auch zu einem veganen Proteinpulver greifen. Wie in den Kapiteln „Smoothie-Bowls“ und „Frühstücksbowls“ schon erwähnt, benutze ich es besonders gerne, um meinem Frühstück den ausgewogenen Proteinkick zu geben und außerdem etwas mehr Geschmack in die Gerichte zu bringen. Dabei würde ich auf den Verzehr von Sojaproteinisolat verzichten, da es besonders hoch verarbeitet ist. Am besten sucht man sich ein Kombiprodukt, was aus Reis- und Erbsenprotein besteht und ohne künstliche Süßstoffe auskommt.

In den folgenden Rezepten konzentriere ich mich vorwiegend auf Hülsenfrüchte, z. B. Linsenpasta, Tofu, texturiertes Sojaprotein (welches sich gut als Fleischersatz nutzen lässt) und Seitan – das Weizeneiweiß.

Übrigens musst du grundsätzlich keine Angst vor Soja haben: Solange es ein Bio-Siegel hat, wurde es nicht genmanipuliert und lässt sich bedenkenlos genießen.

LINSENNUDELN

mit Tomaten-Walnuss-Pesto

FÜR 2 PORTIONEN

DAUER:

ca. 20 Min.

QUELLZEIT:

1–2 Stunden

pro Portion:

535 kcal

28 g Protein

61 g Kohlenhydrate

20 g Fett



GLUTENFREI

ZUTATEN:

180 g **Linsenpasta**
1 **Knoblauchzehe**
50 g **getrocknete Tomaten**
(ohne Öl)
50 g **Walnüsse**
1 EL **Leinöl**
1 TL **Tomatenmark**
2 EL **Einweichwasser der**
getrockneten Tomaten
etwas frisches **Basilikum**

ZUBEREITUNG:

- 1 Die getrockneten Tomaten in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Für ca. 1–2 Stunden quellen lassen.
- 2 Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze für wenige Minuten anrösten, bis Röstaromen entstehen.
- 3 Die Linsenpasta wie auf Packungsanweisung angegeben al dente kochen.
- 4 Den Knoblauch schälen und die Tomaten aus dem Wasser holen. Das Einweichwasser aber aufheben.
- 5 Nun die Tomaten, den Knoblauch, die Walnüsse, das Leinöl, das Tomatenmark und etwas Einweichwasser in einen Mixer geben und kräftig mixen. Gegebenenfalls zwischendurch die Masse mit dem Löffel vom Rand des Mixers lösen und erneut mixen.
- 6 Falls das Pesto zu trocken ist, noch etwas Einweichwasser oder Leinöl hinzugeben.
- 7 Die Pasta in zwei Schüsseln geben und das Pesto darauf aufteilen.
- 8 Mit frischem Basilikum garnieren und genießen.

TIPP:

Die Walnuss ist wohl die Königin unter den Nüssen. Sie enthält ebenfalls die viel gepriesenen Omega-3-Fettsäuren und wirkt somit entzündungshemmend. Zudem ist sie reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Zink – Walnüsse stärken das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit!

