LEBE ENTSPANNT VEGAN

3 TAGE
10 REZEPTE
33 ZUTATEN

Dein Einstiegs-Guide in
eine vollwertige Ernährung

ERNÄHRUNGSPLAN - EINFACHE REZEPTE - EINKAUFSLISTE

Inhalt

3 Tage - 11 Rezepte - 33 Zutaten

02

WAS ERWARTET DICH?

Einleitung
Überblick

04

BASICS

Grrundlagen einer gesunden Ernährung

06

MINDSET

Intuitives Essen statt Kalorienzählen
Negative Glaubenssätze lösen

08

3-TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN

Wie kann eine gesunde Ernährung aussehen? Wie finde ich den Einstieg?

09

REZEPTE

Frühstück
Mittagessen
Abendessen
Snacks

19

EINKAUFSLISTE

33 Zutaten
Gewürze aus deinem Gewürzregal
Empfohlene Öle

1. WAS ERWARTET DICH?

Herzlich Willkommen

Du bist, was du isst - an jedem alten Sprichwort ist bekanntlich was wahres dran.
Unser Körper spielt dabei eine große Rolle, denn unser Organismus und die Funktionen unseres Körpers sind ein Wunderwerk. Er zeigt uns durch Symptome, aber auch durch Verlangen, was er braucht und was nicht. Zwei Beispiele:

1. Bekommst du öfters Pickel, so kann es sein, dass du keine Milchprodukte verträgst und dein hormonelles Gleichgewicht auseinander bringt.
2. Hast du zum Beispiel ständig Heißhunger auf Süßes, braucht der Körper eventuell Magnesium.

Der erste Schritt, um dauerhaft glücklich, zufrieden und befriedigt zu sein, besteht darin, auf den Körper zu hören und bewusst wahrzunehmen und zu identifizieren, was er braucht.
Viel Zucker und Fett in Fertigprodukten oder Fast Food führen oft dazu, dass du noch mehr Lust auf süßes oder salziges hast.

Es gibt tausend Ernährungsratgeber, doch dieser hier, ist etwas ganz besonderes. Er wird dir konkret helfen, den Einstieg in eine gesunde, intuitive und pflanzenbasierte Ernährungsweisse zu finden. Du kannst entspannt anfangen, deine Ernährung umzustellen.

In 3 Tagen den Einstieg finden

In 3 Tagen kannst du erfahren, dass du bei einer gesunden Ernährung nicht hungern musst, du satt sein wirst und dabei keine Kalorienzählen brauchst. Du wirst alltagstaugliche Mini-Aufgaben umsetzen, um intuitiv zu essen und den Einstieg ins Bewusstsein für dein Körper erlangen.

Du darfst NICHT erwarten, dass deine Ernährung nach 3 Tagen umgestellt ist. Eine Ernährungsumstellung ist ein Prozess MIT Höhen und Tiefen, Erfolgen und Rückschlägen. Das ist die Realität und diese gilt es anzunehmen.

Auf Kalorienangaben wird bewusst verzichtet, damit du einen Eindruck bekommst, wie dein Alltag aussehen kann, wenn du dich intuitiv ernährst, ohne dabei in Stress zu verfallen und daran denken zu müssen, Kalorien zusammen zu zählen.

Du kannst diesen Guide einfach nach den 3 Tagen fortführen, die Gerichte pimpen oder Zutaten austauschen. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Dieser Guide ist auf eine pflanzenbasierte Ernährung ausgerichtet und beinhaltet nur vegane Zutaten und Lebensmittel. Du musst aber kein/e Veganer/in sein oder es werden wollen, um diesen Ernährungsplan umzusetzen.
Du kannst den Guide aber auch nutzen, um nach einer Schlemmerzeit wieder in Balance zu kommen und dein Körper mit den wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Überblick

Wir starten mit den Basics auf Seite 4. Dort erfährst du kurz und knapp, was eine gesunde Ernährungsweise ausmacht.

Auf Seite 6 geht es weiter mit dem Mindset für eine gelungene Ernährungsumstellung. Du lernst, wie du auf deinen Körper hören kannst und negative Glaubenssätze auflöst.

Ab Seite 8 findest du den Ernährungsplan mit den passenden Rezepten und einer Einkaufsliste.
Die Lebensmittel sind vollwertig und alltagstauglich ausgewählt. Du kannst sie im Supermarkt oder Bioladen kaufen. Die Zutaten sind überwiegend kostengünstig.

Dein Ergebnis

Nach den 3 Tagen wirst du

- einen Anfang gefunden haben, um deine Ernährung vollwertig umzustellen,
- Werkzeuge haben, um auf deinen Körper zu hören und achtsam zu essen,
- Geschmacksexplosionen erleben,
- Dich und deine Ernährung neu entdecken,
- neue Lebensmittel (-kombinationen) entdecken und
- einen Einblick in den Alltag einer pflanzenbasierten Ernährung erhalten.

"Hör nicht auf, an dich zu glauben. Du hast schon so viel gemeistert. Gib nicht auf."

Deine Karina

2. BASICS

Prinzipien einer gesunden Ernährung

1. *Kein Diäten und Kalorienzählen*

Konzentriere dich nicht darauf, was du NICHT essen darfst oder sollst, sondern auf das, was dich und deinen Körper nährt und dir und deiner Gesundheit gut tut. Verschwende deine wertvolle Zeit nicht mit dem Zählen von Kalorien oder Punkten oder Vergleichbares, sondern lerne die Lebensmittel kennen, die dir schmecken und nährstoffreich sind. Verzichte oder Verbote helfen dir und einem Mindset für eine dauerhafte gesunde Ernährung nicht weiter und geben dir nur ein Gefühl von Mangel, was wiederum Heißhunger verursacht. Iss vor allem auch genug und nicht zu wenig.

2. *Iss ausgewogen und bunt*

Das Konzept ist der Trend schlechthin und das nicht ohne Grund. Iss so bunt wie möglich. Da steckt hinter, dass du alle bunten Farben, die ein Regenbogen hat, auf deinen Teller wieder findest. Jede Farbe der Lebensmittel hat ihre Stärke und ihre Vorteile für die Gesundheit. So haben kräftige Farben wie lila oder rot viele Antioxidanzien und unterstützen das Herz. Grüne Lebensmittel stärken das Immunsystem. Gelbes und orangenes Gemüse haben viele Carotinoide und tragen zu guten Cholesterinwerten bei. Alle Farben sollen über den Tag verteilt auf deinen Teller landen, weil sie unterscheidliche Zusammensetzungen von Vitaminen und Minderalstoffen enthalten.

3. *Iss Ballaststoffe und Vollkornprodukte*

Ballaststoffe sind die wahren sattmacher. Je mehr Ballststoffe du zu dir nimmst desto länger bist du satt. Sie sind in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden, insbesondere in Getreide und Hülsenfrüchten. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die unverdaulich sind, also so wieder ausgeschieden werden. Bei regelmäßigem Verzehr werden Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und andere Beschwerden vorgebeugt. Es kann erst ungewohnt sein, viele Ballaststoffe zu essen und auch Blähungen sind am Anfang nicht selten. Du kannst deinen Körper langsam an Ballaststoffe gewöhnen, indem du täglich eine kleine Menge zu dir nimmst und diese langsam steigerst.

4. Stress reduzieren und ausreichend Schlaf und Bewegung

Ein hektischer Alltag mit viel zu wenig Zeit und kurzen Nächten, sind nicht selten bei dir? Zeit, das zu ändern.
Finde heraus, welche Situationen dich stressen und wie du diese vermeiden kannst. Werde dir bewusst, was dich stresst und wie du zukünftig mit dem Stress umgehen kannst. Mediationen und Bewegung, wie Yoga können dir helfen, entspannter zu werden und gelassener auf stressige Situationen zu reagieren.
Schläfst du nachts nicht durch, weil du z. B. am grübeln bist, können Einschlafmediationen helfen, dich auf den Schlaf vorzubereiten und ihn tiefer werden zu lassen.

5. Sei achtsam - 5 Übungen für den Alltag

- Trinke ausreichend Wasser. Stelle dir dazu immer ein Glas mit Wasser bereit - ob im Büro oder Zuhause. So wirst du automatisch dran erinnert, dass du trinkst.

- Nimm dir Zeit zum Essen. Schalte Störquellen, wie den Fernseher oder das Smartphone ab und konzentriere dich auf dein Essen.

- Vermeide schnell und nebenbei zu essen. Kaue dein Essen mindestens 30 mal.

- Schließe deine Augen und nehme den Geruch, Geschmack und Konsistenz intensiv wahr. Sei dankbar für diese Mahlzeit.

- Spüre in dich hinein, ob du satt bist. Bist du satt, hast du hunger oder etwa nur Appetit?

3. MINDSET

Intuitives Essen lernen

1. *Dann Essen, wenn du hunger hast.*

In der heutigen Zeit ist essen überall in Massen und oft sehr preiswert verfügbar. Durch geschicktes Marketing werden wir angesprochen und bekommen Appetit. Lass dich dadurch nicht beirren und lerne wieder zwischen echtem Hunger und Appetit zu unterscheiden. Lerne auf deinen Körper zu hören. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Gewohnheit. Kennst du das? Du kommst in eine bestimmte Situation und du greifst dann zu bestimmten Lebensmitteln? Klassischerweise hast du Stress und snacks dann Schoki? Da gilt es, dich in dieser Situation selbst zu reflektieren und dir zu überlegen, ob du den Schokoriegel jetzt wirklich brauchst. Hunger ist das ganz bestimmt nicht. Musst du jedoch den Stress kompensieren und brauchst Brainfood, helfen dabei auch gesunde Snacks wie Nüsse. Du hast die Wahl und entscheidest jeden Tag selbst von neuem, wie du deinen Körper nährst.

2. *Das Essen, was dir schmeckt.*

Du darfst essen, was dir schmeckt. Du darfst naschen. Du darfst auswärts essen.
Du darfst essen, wann du willst. Ist dir der Begriff "Cheatday" geläufig? Der Cheatday ist meistens ein Tag in der Woche, an dem du alles essen darfst, was du willst. Die anderen sechs Tage der Woche bist du auf Diät oder hältst dich an einem strengen Ernährungsplan. Die Folge ist, dass du dann Heißhunger hast und alles reinschaufelst was geht - Hauptsache ungesund, weil du es ja nur an diesem Tag darfst. Dazu kommt oft auch noch ein schlechtes Gewissen. Das ist alles andere als positiv für deine Einstellung zum Essen. Lerne gesunde Alternativen kennen, die dir schmecken und dich genauso befriedigen. Das gilt für alles, nicht nur Fast Food und Süßigkeiten. Dein Körper weiß was er braucht und wenn du ihn mit den Lebensmitteln versorgst, die er benötigt, wird dein Heißhunger auf viel Zucker und Fette automatisch gestillt. Probiere es aus!

3. *Langsam und bewusst genießen.*

Schnell zwischendurch was Essen, beim Arbeiten oder vor dem Fernseher essen - das ist bei dir Alltag? Versuche langsam zu essen und zu spüren, wann dein Sättigungsgefühl kommt. Das ist wahrscheinlich erstmal ungewohnt, aber mit der Zeit läuft dieser Vorgang ganz automatisch ab und du hast vielleicht sogar noch was vom Essen übrig, worauf du dich später freuen kannst.

3 fatale Fehler:
Diese negative Glaubenssätze solltest du auflösen

"Wenn ich mein Essverhalten ändere, muss ich leiden."

Diäten sind geprägt von Verboten und Verzicht. Im Restaurant bestellst du einen Salat, obwohl du eigentlich gerne eine Pizza hättest. Deine Lust auf Pizza wird nicht befriedigt und es kann passieren, dass du später unbeobachtet doch noch eine Pizza isst. Und da dann oft "sowieso alles egal ist" kommen dann auch noch Chips, Schoko & Co. dazu. Genau das ist oft der Teufelskreis einer Diät bzw. wenn man sich zu viel verbietet.
Es ist erlernbar, nicht auf alles verzichten zu müssen und dabei das Wohlfühlgewicht zu behalten. Mit einer vollwertigen Ernährungsumstellung verzichtest du auf gar nichts und kommst auf den vollen Geschmack. Heißhungerattacken verschwinden dabei langsam von ganz allein. Dieser Prozess braucht seine Zeit - sei geduldig mit dir. Sehr oft ist das Problem nicht das Essen selbst, sondern ein innerer Konflikt, der in dir steckt und zu emotionalem Essen führt. Löse diesen Konflikt auf. Konzentriere dich außerdem darauf, welche gesunden Lebensmittel du gerne isst und mache dir eine entsprechende Liste. Somit fokussierst du dich nicht auf einen Verzicht.

"Ich BRAUCHE meine tägliche (...), z. B. Schokolade."

Auch hier gilt: Du kannst glücklich sein, ohne deine tägliche (...). Diese Bedürfnisse haben sich fest in deinem Kopf verankert und das völlig unterbewusst. Dabei entsteht oft das Gefühl, man könnte einfach nicht anders. Angetrieben wirst du dabei von den inneren Glaubenssätzen "Ich brauche ...". Dabei ist nicht das Verhalten selbst, also das Essen von z. B. der Schokolade, das Bedürfnis, sondern das GEFÜHL, dass sich NACH dem Handeln einstellt. Deshalb ist es immer wichtig zu hinterfragen, WARUM du jetzt die Schokolade oder den Zucker brauchst. Hast du Stress und greifst zur Schokolade oder bist du deprimiert und nach einem Schokoriegel fühlst du dich beruhigt, entspannt und pudelwohl? Dann hast du dich innerlich darauf eingestellt, dass es immer so ist. Lässt du die Schokolade jetzt einfach weg (=Verbot), dann meldet sich in solchen Situationen dein System, welches dir sagt "Ich brauche meine Schokolade, dann fühle ich mich wieder besser". Das Verlangen wird stärker. Um diesen Prozess zu durchbrechen, ist es wichtig, dass du analysierst, welches Bedürfnis hinter dem Glaubenssatz steht. Hast du das identifiziert, kannst du einen Weg finden.

"Ich schaffe das nie."

Du hast bestimmt schon viele Versuche gestartet, deine Ernährung zu optimieren oder eine Diät gestartet. Dabei versuchst du dich, deine Gefühle und Gelüste zu kontrollieren und reißt dich regelrecht zusammen, um nicht zu sündigen. Bist du dabei gescheitert? Wenn ja, könnte das ein Grund sein, warum sich der Satz "Ich schaffe das nie." in deinem Unterbewusstsein verankert hat. Formuliere doch den positiven Satz: "Ich weiß, warum ich das mache (XY) und starte jetzt richtig durch."

4. DEIN 3-TAGES-PLAN

Tag 1

Zimt-Porridge mit Obst und Nüssen (S. 9)
Buddha Bowl mit Tahini-Dressing (S. 10)
One-Pot-Nudeln (S. 11)

Tag 2

Smoothie-Bowl (S. 12)
Vollkornbrot mit Hummus (S. 13)
Rote-Linsen-Suppe (S. 14)

Tag 3

Herzhafte Pfannkuchen (S. 15)
Feldsalat mit Orangen ud Nüssen (S. 16)
Blumenkohl-Curry mit Naturreis (S. 17)

Snacks

Nüsse oder Studentenfutter
Obst nach Wahl
Schokokuchen (S. 18)

DER ERNÄHRUNGSPLAN IST NICHT AUF DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE UND DEIN INDIVIDUELLES ESSVERHALTEN ABGESTIMMT. WENN DU EIN BESTIMMTES ZIEL VERFOLGST (ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG, ABNEHMEN, MUSKELAUFBAU ETC.) KANNST DU GERNE MIT MIR ZUSAMMEN ARBEITEN, UM EINEN INDIVIDUELLEN PLAN ZU ERHALTEN.

DIE NACHFOLGENDEN REZEPTE SIND IMMER FÜR 2-3 (GUTE) PORTIONEN AUSGELEGT. TEILE ALSO LIEBEVOLL MIT DEINE/M PARNTER/IN. WENN ES DIR ZU VIEL IST, FRIERE DEN REST EIN ODER BEWAHRE ES FÜR 2-3 TAGE IM KÜHLSCHRANK AUF.

ZIMT-PORRIDGE

mit Obst und Nüssen

Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 200 ml kochendes Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 Banane
- 1 Handvoll Beeren
- 1 Handvoll gemischte Nüsse
- 200 g Pflanzenjoghurt
- Optional: 1 TL Ahornsirup

Schritte

Haferflocken mit Zimt vermischen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Ziehzeit optional 1 TL Ahornsirup unterheben.

Banane in Stücke schneiden und hinzufügen. Beeren und Nüsse zugeben.

Zum Schluss mit Pflanzenjoghurt toppen.

Fertig in 15 Minuten

Tipp: Du kannst die Toppings ganz nach deinen Wünschen wählen und variieren. So kannst du dir jeden Tag ein anderes Porridge zubereiten.

BUDDHA-BOWL

mit Couscous und Tahin-Dressing

Zutaten

- 100 g Couscous
- 1 Süßkartoffel, in Halbmonde geschnitten
- 1 Gurke, in 0,5 cm Scheiben geschnitten
- 100 gekochte Kichererbsen
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Avocado, in Streifen geschnitten
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Optional: Koriander/Petersilie

- 2 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Wasser für gewünschte Konsistenz

Schritte

Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor. Erwärme das Kokosöl in einer kleinen Schüssel in der Mikrowelle. Gib die Kichererbsen in das flüssige Kokosöl und würze sie mit dem Paprikapulver und nach belieben mit Salz und Pfeffer.

Gib die Kichererbsen und die geschnitten Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und gebe alles für 25-30 Minuten in den Backofen.

Koche Wasser im Wasserkocher. Mische alle Zutaten für das Dressing zusammen. Schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Ist das Dressing zu fest, füge noch ein wenig Flüssigkeit hinzu.

Übergieße den gewaschenen Couscous mit 100 ml Wasser und der Gemüsebrühe und lasse ihn 10 Minuten ziehen. Umrühren und fertig.

Richte nun alle Zutaten nebeneinander in einer großen Bowl an. Gib das Tahini-Dressing über die Zutaten. Streue zum Schluss optional die Kräuter über die angerichteten Zutaten.

Fertig in 30 Minuten

Tipp: Die gerösteten Kichererbsen sind auch eine tolle Snackalternative zum Knabbern für Zwischendurch. Probiere es aus!

ONE-POT-PASTA

mit Champignons und Brokkoli

Zutaten

- 250 g Nudeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g veganer Kräuterfrischkäse
- 150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 500 g Brokkoli, in Rösschen zerkleinert
- 2 EL Kräuter de Provence
- Salz und Pfeffer

Topping (Optional):

- Cashewkerne, fein gehackt
- 2 EL Hefeflocken
- Petersilie, fein gehackt

Schritte

Erhitze Wasser im Wasserkocher. Gib ein wenig Wasser in einem großen Topf und füge Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Dünste beides für 3 Minuten. Gib die Nudeln, Brokkoli und Champignons sowie 400 ml Wasser aus dem Wasserkocher hinzu. Rühre die Brühe ein und lasse alles für 15 Minuten köcheln. Bei Bedarf füge noch mehr Wasser hinzu.

Wenn die Nudeln bissfest sind, rühre den veganen Frischkäse ein. Gib die Kräuter de Provence hinzu und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

Die cremigen Nudeln sind jetzt Genussfertig, Du kannst sie optional beliebig toppen. Besonders lecker sind Cashewkerne (können auch in der Pfanne ohne Fett geröstet werden), Hefeflocken oder Petersilie.

Fertig in 25 Minuten

Tipp: One-Pot-Nudeln können wunderbar für zwei Tage gekocht werden. Am nächsten Tag schmecken sie sogar noch besser.

SMOOTHIE-BOWL

mit Obst und Nüssen

Zutaten

- 25 g gemahlene Mandeln
- 50 g feine Haferflocken
- 100 g gefrorene Beeren
- Obst deiner Wahl in Scheiben/Stücke geschnitten
- 100 g Pflanzenjoghurt
- 100 ml Pflanzenmilch oder Wasser
- 25 g Nüsse deiner Wahl
- Optional: 1 EL Chiasamen

Schritte

Gefrorene Früchte, Mandeln, Haferflocken, Pflanzenjoghurt und Pflanzenmilch in einem Hochleistungsmixer zu einem Smoothie feinpürieren. Alternativ geht auch ein Stabmixer. Den Smoothie in eine Schüssel umfüllen.

Nun die Kiwi, Banane und die Nüsse auf den Smoothie verteilen.

Mit den Nüssen und Samen deiner Wahl toppen.

Fertig in 10 Minuten

Tipp: Du kannst für den Smoothie und für das Topping das Obst nehmen, was die am besten schmeckt. Statt den Chiasamen kannst du auch Leinsamen nehmen.

VOLLKORNBROT

mit Hummus und Kräuter

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 100 g Tahini (Sesammus)
- 50 ml Wasser
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Kräuter oder Sprossen deiner Wahl, z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Kresse

Schritte

Für das Hummus benötigst du einen Hochleistungsmixer oder einen Stabmixer. Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Ein paar Kichererbsen für die Deko zur Seite legen.

Alle Zutaten bis auf das Brot und Kräuter zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf noch ein wenig Wasser hinzufügen. In Gläser umfüllen und mit den restlichen Kichererbsen toppen.

Vollkornbrot mit Hummus bestreichen und mit Kräutern oder Sprossen bestreuen.

Fertig in 10 Minuten

Tipp: Hummus kannst du toll variieren. Du kannst dein Lieblingsgemüse einfach mit in den Mixer geben und schon hast du einen geschmacklich ganz anderen Aufstrich oder Dip.

ROTE-LINSEN-SUPPE

schnell und einfach

Zutaten

- 200 g rote Linsen, gewaschen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 10 g Ingwer, fein gerieben
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL geräuchters Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Chiliflocken nach Bedarf
- 1 EL Curry
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- Optional: Kürbiskerne und/oder Petersilie als Topping

Schritte

Dünste Zwiebeln und Ingwer in ein wenig Wasser in einem großen Topf an.

Gib die Gewürze und die gewaschenen Linsen hinzu und brate alles kurz an. Lösche alles mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ab und lasse alles auf niedriger Stufe für ca. 10 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürierst du die Suppe mit dem Pürierstab grob, so dass noch ein paar ganze Linsen übrig sind. Danach gibst du den Ahornsirup und den Limettensaft hinzu und schmeckst das ganze noch mal mit Salz und Pfeffer ab.

Suppe auf tiefen Tellern verteilen und optional mit Kürbiskernen und Petersilie toppen.

Fertig in 25 Minuten

PFANNKUCHEN

mit Spinatfüllung

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 300 ml Pflanzenmilch
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- Kokosöl zum Ausbacken
- 200 g Räuchertofu, gewürfelt
- 400 g Blattspinat, geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 100 g Pflanzenjoghurt
- Optional: Kräuter deiner Wahl

Schritte

Für die Pfannkuchen alle Zutaten vermengen, zu einem klumpfreien Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Danach die Pfannkuchen mit ein wenig Öl ausbacken. Pfannkuchen im Backofen warmhalten.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Räuchertofu darin ca. 7 Minuten knusprig braten. Zwiebel und den Knoblauch zu dem Tofu geben und 2 Minuten mitbraten. Spinat hinzugeben und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Joghurt unterrühren.

Die Pfannkuchen mit der Spinatfüllung servieren. Optional mit Kräutern, z. B. Petersilie oder Kräuter de Provence bestreuen.

Fertig in 25 Minuten

FELDSALAT

mit Orangen und Nüssen

Zutaten

- 100 g Feldsalat
- 2 kleine Orangen
- 50 g Nüsse, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- Optional: Kräuter deiner Wahl

Fertig in 10 Minuten

Schritte

Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2 EL Orangensaft dabei auffangen.

In einer kleinen Schüssel den aufgefangenen Orangensaft, Zitronensaft, Leinöl und Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat, Orangen und Nüsse in einer großen Schüssel vermengen und das Dressing darüber träufeln.

Tipp: Besonders gut schmecken Walnüsse dazu. Du kannst auch einen anderen Salat deiner Wahl benutzen.

BLUMENKOHL-CURRY

mit Kartoffeln und Reis

Zutaten

- 150 g Reis
- 1 Blumenkohl, in Rösschen zerkleinert
- 500 g Kartoffeln, in 2 cm gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 10 g Ingwer, fein gerieben
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g passierte Tomaten
- 1/2 EL Kokosöl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 50 g Cashewkerne
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Currypulver
- Optional: Korianderoder Petersilie

Schritte

Reis nach Packungsbeilage kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf mit 1/2 EL Kokosöl andünsten. Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und die Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Currypulver) hinzugeben und kurz mitrösten.

Das Gemüse mit Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen. Gemüsebrühe einrühren und das Ganze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett für 2 Minuten rösten und wieder aus der Pfanne nehmen. Beiseite stellen.

Curry mit Ahornsirup, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis auf tiefen Tellern geben, Curry darübergeben und mit Cashewkernen und Koriander (oder Petersilie) toppen.

Fertig in 30 Minuten

SCHOKOKUCHEN

saftig, lecker und ohne raffinierten Zucker

Zutaten

- 100 g feine Haferflocken
- 70 g gemahlene Mandeln
- 50 g Backkakao
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 150 ml Pflanzenmilch
- 80 g Apfelmark
- 80 g Ahornsirup
- 70 g Kokosöl, geschmolzen
- Prise Salz
- 25 g Kakaonibs

Fertig in 50 Minuten

Schritte

Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor. Gib alle trockenen Zutaten für den Kuchen (außer die Kakaonibs) in eine große Schüssel.

Gib anschließend alle feuchten Zutaten dazu und vermische alles zu einem dickflüssigen Teig. Hebe anschließend die Hälfte der Kakaonibs unter.

Gib den Teig in eine gefette Form oder mit Backpapier ausgelegten Form, z. B. 20x11 cm. Gib die restlichen Kakaonibs über den Kuchen und backe ihn für 30-40 Minuten.

Lasse den Kuchen nach der Backzeit mindestens 30 Minuten abkühlen.

EINKAUFSLISTE
33 ZUTATEN + TOPPINGS

Getreide

Packung feine Haferflocken

1 Packung Couscous

250 g Nudeln deiner Wahl

4 Scheiben Vollkornbrot

250 g Dinkelmehl, Typ 630

150 g Naturreis

Obst, Samen und Nüsse

Obst deiner Wahl, z. B. Banane, Kiwi

1 Paket TK-Beeren deiner Wahl

1 Paket gemischte Nüsse

1 Glas Tahini

50 g Cashewkerne

50 g Backkakao

80 g Apfelmark

Milchalternativen

1 Dose Kokosmilch

500 g Pflanzenjoghurt, z. B. Soja, Hafer

1 Lilter Pflanzenmilch deiner Wahl

150 g veganer Frischkäse

Hülsenfrüchte & Gemüse

1 Süßkartoffel

1 Gurke

2 Gläser Kichererbsen

50 g Feldsalat

1 Avocado

20 g Ingwer

150 g Champignons

500 g Brokkoli

100 g gemahlene Mandeln

200 g rote Linsen

2 Gläser passierte Tomaten

200 g Räuchertofu

400 g Blattspinat

1 Blumenkohl

500 g Kartoffeln

2 Orange

Optional für Toppings

Frischer Koriander

Frische Petersilie

Schnittlauch

Weitere Kräuter deiner Wahl

Kürbiskerne

Chiasamen oder Leinsamen

Sprossen deiner Wahl, z. B. Kresse

Die Mengen der Zutaten weichen ab, d. h. es kann etwas übrig bleiben. Die optionalen Zutaten dienen als Extra, um die Gerichte abzurunden, sind aber kein Muss.

GEWÜRZE UND ÖLE

Diese Gewürze und Öle und sonstige Zutaten solltest du immer Zuhause haben. Bevor du die Einkaufsliste auf Seite 18 nutzt, prüfe, ob du diese Zutaten Zuhause hast:

- Kokosöl
- Olivenöl
- Leinöl
- Ahornsirup
- Zimt
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter de Provence
- Paprikapulver
- Kurkuma
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Gemüsebrühe
- Chiliflocken
- Zitronensaft
- Limettensaft
- Knoblauchknollen/-zehen*
- Zwiebeln*

*Viele Gerichte enthalten Knoblauch und Zwiebeln. Wenn du eine Unverträglichkeit hast, lasse ihn einfach weg.

Lebe entspannt Vegan

Coaching, Rezepte & mehr

Karina Schröder

Dieses E-Book ersetzt keine Beratung oder Therapie. Es ist nicht auf persönliche Bedürfnisse abgestimmt und dient als Richtlinie und Hilfestellung für eine gesunde Ernährung.

Wenn du Krankheiten hast, wende dich bitte an deinen Heilpraktiker oder Arzt des Vertrauens.
Wenn du mir zusammen arbeiten möchtest, findest du mich unter :

www.lebe-entspannt-vegan.de

info@lebe-entspannt-vegan.de

www.instagram.com/lebe_entspannt_vegan

www.facebook.com/lebe.entspannt.vegan