

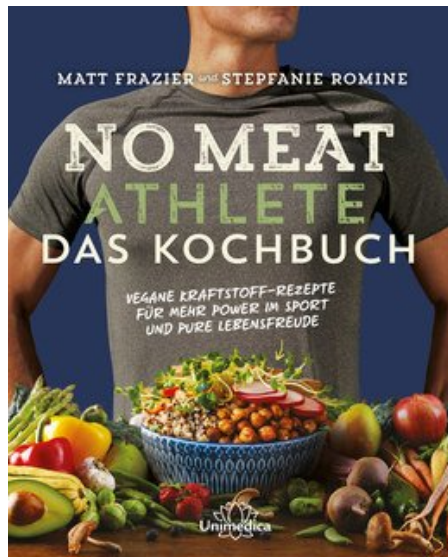
# Frazier M. / Romine St. No Meat Athlete Das Kochbuch

Leseprobe

[No Meat Athlete Das Kochbuch](#)

von [Frazier M. / Romine St.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b22826>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



# 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 Salat-dressing 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 Protein-  
pulver 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 Ta-  
mari 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 Würzmischung 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 (Ro-  
mesco) 252  
Universal-Körner-mischung 253

## **KAPITEL 9: Süße Versuchung: Gesunde Desserts und Nachspeisen 254**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Vanille-Chia-Pudding 255             | Datteln mit Schoko-Nuss-Füllung 263            |
| Bananen-Schichtpudding mit Chia 256  | Mokka-Käsekuchen (ohne Backen) 264             |
| Mango-Milchreis 258                  | Schoko-Lava-Kuchen aus der Tasse 266           |
| Süße Bohnen 259                      | Schoko-Kekstorte „Kalter Hund“ 267             |
| Ananas-Softeis 260                   | Süßes Ingwer-Brot mit schwarzen Sesamsamen 268 |
| Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261 |  |

## **KAPITEL 10: Kreativ kombiniert: Menüplanung für die Woche 269**

DANKSAGUNG 275

INDEX 278

BEZUGSQUELLEN 295

ÜBER DIE AUTOREN 296

# PFLANZLICHE ERNÄHRUNG KURZ ERKLÄRT

**F**ür 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 Details 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 wieder erkennst, 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 sicherlich 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 Frühstück 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.



# 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.

**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).

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).





# 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) Cremi-ni-Pilze, gewaschen 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.





# 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

½ 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

## 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 Reismudelsalat 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  
Herzhaftes 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**

### **Herzhaftes Rosmarin-Scones mit schwarzem Pfeffer 59**

### **Herzhaftes Porridge 50**

### **Herzhaftes 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**  
 Geister 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  
Herzhaftes 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  
Herzhaftes Rosmarin-Scones mit  
schwarzem Pfeffer 59

#### **Sellerie**

Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit  
Blattkohl 125  
Herbstliche Kürbissuppe mit  
weißen Bohnen 119  
Klassischer 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

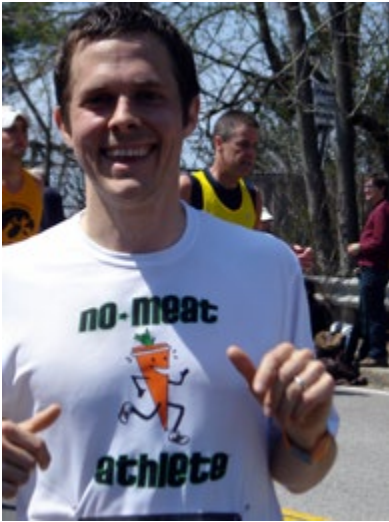
## **Zuckerfreies Erdnussbutter-Fudge 261**

## **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.



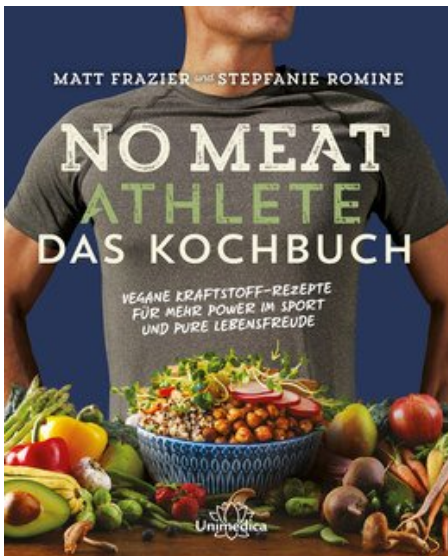
**STEPHANIE ROMINE** ist Autorin, Yoga-Lehrerin und Gesundheitscoach. Sie hat an der Ohio University Französisch und Journalismus studiert und war zunächst als Copyeditor, Business-Reporterin sowie Kolumnistin zum Thema Work-Life-Balance bei verschiedenen Zeitungen tätig und dann mehrere Jahre Chefredakteurin 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.

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

Stephanie veröffentlicht regelmäßig alltagstaugliche pflanzenbasierte Rezepte auf der Website [theflexiblekitchen.com](http://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.

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



Frazier M. / Romine St.

[No Meat Athlete Das Kochbuch](#)

Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power im Sport und pure Lebensfreude

312 Seiten, geb.  
erscheint 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)