

# Nadine Horn

## Vegan frühstücken kann jeder

Leseprobe

[Vegan frühstücken kann jeder](#)

von [Nadine Horn](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.narayana-verlag.de/b19890>

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)  
<http://www.narayana-verlag.de>





Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“  
Herausgeber: Creative Standard  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# BIRNEN-HAFER-SHAKE

## MÜSLI ZUM TRINKEN

ZUBEREITUNG 5 Minuten • PORTIONEN 2 Gläser



*Unser Birnen-Hafer-Shake ist durch die Ballaststoffe aus Haferflocken, Lein- und Hanfsamen noch sättigender als ein „normaler“ Smoothie. Er bringt dich also ohne Probleme über den Vormittag.*

1 Birne  
4 EL Haferflocken  
1 EL Hanfsamen  
1 EL geschrotete Leinsamen  
1/2 EL Mandelmus  
1/2 TL Kardamom  
1/2 TL Zimt  
400 ml Mandelmilch  
Eiswürfel

Birne waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Zusammen mit den übrigen Zutaten (außer Eis) in einem Mixer oder High-Speed-Blender fein pürieren.

Eiswürfel in hohe Gläser geben und mit dem Birnen-Hafer-Shake auffüllen.

GLUTEN  
FREI

ZUCKER  
FREI

OHNE  
SOJA



Die Birne kannst du auch ganz einfach durch einen süßen Apfel ersetzen. Die Flüssigkeit des Shakes lässt sich durch etwas mehr Mandelmilch anpassen - wie du es am liebsten magst!



Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“  
Herausgeber: Creative Standard  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# TOFUSCRAMBLE

## MIT KURKUMA & KALA NAMAK

ZUBEREITUNG 30 Minuten • PORTIONEN 2



*Rührei ist ein Frühstücks-Klassiker und weckt Kindheitserinnerungen. Für viele Hobbyköche ist es außerdem das erste Gericht, dass man überhaupt zubereiten konnte. Unser Tofu Scramble ist genauso unkompliziert und mindestens genauso lecker!*

1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
400 g Tofu  
1/2 TL Salz  
4 EL Sojajoghurt  
1 TL Kurkuma  
1/4 TL schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Kala Namak  
3 EL Schnittlauch, gehackt

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten.

Tofu grob mit den Händen zerbröseln. Zusammen mit Salz und Kurkuma in die Pfanne geben und 7 Minuten braten.

Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt einrühren und mit Kala Namak würzen.

Mit frisch gehacktem Schnittlauch servieren.

GLUTEN  
FREI      ZUCKER  
            FREI



Brate vor dem Tofu Scramble einige Würfel Räucher-  
tofu in der Pfanne an und gib die übrigen Zutaten erst  
hinzu, wenn dieser knusprig ist.

VOM HERD & AUS DEM OFEN

113

Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“  
Herausgeber: Creative Standard  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Nadine Horn

[Vegan frühstücken kann jeder](#)

80 gesunde Ideen für einen fantastischen Start in den Tag

192 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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