Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch

Leseprobe

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch

von Brendan Brazier

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Mein Weg 1

Das Thrive-Energielabor 15

Die Thrive-Vorratskammer 21

Basics 41

Mandelmilch ... 43
Cashew-Cheddarkäse ... 44
Rejuvelac ... 45
Mandelmus ... 46
Kokosnussmus ... 47

Morgens 51



Himbeer-Zitronen-Mate ... 53
Chia-Limonen-Aloe-Fresca ... 54
Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding ... 57
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait ... 58
Schokoladen-Ganache ... 60
Kokosnusssahne ... 61
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse ... 63
Frühstück to go ... 64
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli ... 66
Heiße Applepie-Waffeln ... 67
Cashew-Beeren-Ritter ... 69

Vorspeisen, Beilagen, Saucen & Dips 71

Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Garten-Tapasplatte ... 74
Falafel aus roten Linsen mit Artischocken-Tapenade ... 75
Grünkohl-Chips ... 79
Tacos mit Salsa und Guacamole ... 80
Gegrillte asiatische Aubergine ... 81
Gegrillte Portobello-Pilze ... 81

Gegrillte Zucchini 82
Gerösteter Knoblauch 84
Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85
Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge 86
Falafel-Bratlinge 87
Artischocken-Tapenade 88
Saure Cashewsahne 89
Edamame-Hummus 89
Guacamole mit Jalapeño und Limetten 91
Gurken süß-sauer 92
Salsa aus Gurke, Papaya und Melone 92
Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
Mango-Limetten-Minze-Dip 94
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
Büffel-Sauce 95
Ranch-Sauce 95
Pad Thai-Sauce 96



Reuben-Dressing 97
Chipotle-Limetten-Aioli 98
Wasabi-Aioli 98
Aioli mit geröstetem Knoblauch 99
Gelbes Curry-Aioli 99

Sandwiches, Wraps & Burger 101



Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat 103
Reuben-Sandwich 104
Green Sandwich 107
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
Falafel-Wrap 110
Burrito-Wrap 111
Thai-Wrap 113
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen .. 114
Buffalo-Burger 115
Burger mit Avocado, schwarzen Bohnen und Chipotle 116
Portobello-Burger 119
Linsen-Kichererbsen-Burger mit gelbem Curry-Aioli 120



Suppen 123

Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
Chipotle-Mais-Suppe 127
Suppe mit Möhren, Avocado und Kokosnuss . 130
Suppe mit Gurke, Avocado und Minze 131
Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika .. 133
Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139

Salate & Dressings 141

Asiatischer Salat aus Gemüse à la Julienne 142
Großer grüner Salat 143
Avocado-Kelpnudelsalat 145
Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146
Salat mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen 148
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren . 149
Cäsarsalat mit Sprossen 151
Salat aus gegrillten Kartoffeln 152
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Knoblauch-Oregano-Croûtons 156
Mandel-Chili-Sauce 157
Gurken-Avocado-Dressing 157
Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette 158
Zitronen-Vinaigrette 158
Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette 159
Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso .. 159







Reis- & Nudelgerichte 161

Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
Rote Thai-Curryreis-Schale 165
Mittelöstliche Reisschale 166
Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168

Smoothies, frische Säfte & warme Drinks 171



Kokos-Limetten-Glück 172
Zitronen-Ingwer-Drink 173
Tropische Brise 173
Superfruchtige Sangria 175
Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender 177
Mango-Orangen-Drink 178
Grünkohl-Mojito 181
Superbeeren-Traum 182
Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
Himmlischer Pistaziendrink 190
Vanille-Mandel-Mokka 191
Thai-Avocado-Erfrischer 192







Frühstücks-Energiespender 195
Großer Grüner Energiespender 196
Schokosplitter-Vanille-Smoothie 199
Chlorophyll-King 200
Ingwerdrink 203
Großes Grünes Kraftpaket 207
Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
Amino-Supersprossen 208
Superroter Tomatensaft 210
Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung 213
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot 216
Grüne Kraftspritze 216
Schokoladen-Trüffel-Karamell-Mokka 217
Zimt-Mandel-Latte 218
Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen 219
Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
Zen Matcha Tee Misto 221
Ingwer-Zitrus-Tee mit Saftschaum 223
Lacuma-Karamellsauce 224
Schokoladensauce 225
Orangen-Smoothie-Pulvermix 226
Ingwer-Zitrustee-Pulvermix 226
Latte-Gewürzmix 227
Super-Schokoladen-Pulvermix 227

Desserts *229*

Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
Buchweizen-Amaranth- Studentenfutter-Cookies 231
Nuss-Cookies mit Kakao und Orange 232
Ananas-Kokos-Makronen 234
Schokoladen-Kokos-Makronen 235
Pekan-Riegel 239
Mandelmushappen 240
Schokoladen-Kakao-Muffins 242
Nuss-Samen-Muffins 243

Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
Schokoladen-Avocado-Guss 245
Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
Blutorange-Ingwer-Tarte 247
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen
mit Erd- und Gojibeeren 250
Schichttorte mit Cashewcreme und
Schokoladenmousse 252
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255
Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
Beerentraum-Eiscreme 257



Thrive Sport Rezepte 259

Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
Acaibeeren-Energiedrink 268
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
„Keks mit Sahne"-Regenerationsdrink 276
Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279



Ernährungsplan für den Übergang 281
Ernährungsplan für den Alltag 283
Ernährungsplan für sportlich aktive Zeiten 285
Danksagung 287
Bezugsquellen 288
Stichwortverzeichnis 290
Rezepteverzeichnis 298

Das Kochbuch

Auf Sie warten insgesamt 150 verschiedene Rezepte, die von Expertinnen und Experten auf der Basis der Thrive-Philosophie kreiert und anschließend ausführlich im „Thrive Energy Lab" ausprobiert und getestet wurden. Die kreative Kombination gesundheitsfördernder, ökologisch unbedenklicher, rein pflanzlicher Zutaten führte zu köstlichen Rezepten, die als Grundlage für ein gesundes und sportliches Leben dienen können. Manche davon sind recht einfach und können im Nu zu Hause nachgekocht werden, andere dagegen erfordern etwas mehr Zeit und Einsatz, auch wenn ihre Zubereitung hoffentlich immer Spaß macht. Der wunderbare Geschmack und die überragenden gesundheitlichen Vorteile dieser Rezepte rechtfertigen meiner Ansicht nach den Aufwand allemal.

In wenigen Minuten ganz unkompliziert zubereitet sind zum Beispiel die nahrhaften Smoothies oder das „Frühstück to go" (Seite 64) aus Bagel, Tomaten, Avocado und Sprossen. Etwas länger dauert der selbst gemachte Cheddarkäse aus Cashewkernen (Seite 44), da er Zeit zum Reifen braucht. Die allermeisten Zutaten bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt, darunter zum Beispiel auch Quinoa und rein pflanzliche „Milch"- und „Käse"-Produkte. Wo immer möglich, habe ich zwar Alternativen erwähnt, im Bedarfsfall sollten Sie es aber immer erst im lokalen Bioladen probieren. Manches lässt sich auch online besorgen.

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind grundsätzlich „funktional", das heißt, sie sind an einem Ziel orientiert und jede Zutat erfüllt einen ganz bestimmten Zweck. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Es sind aber auch einige Rezepte für den sogenannten Übergang dabei, die all denjenigen Leserinnen und Lesern, die erst dabei sind, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen, den Einstieg erleichtern sollen. Diese Übergangsrezepte enthalten zum einen mehr traditionelle Lebensmittel, zum Beispiel Rohrzucker statt pürierte Datteln als Süßungsmittel. Der Umstieg auf rundum gesunde Zutaten dauert eben seine Zeit – was völlig in Ordnung ist, denn diese Zeit kommt uns für die Herausbildung neuer Gewohnheiten bestens zustatten. Für den Start sind die Rezepte deshalb ideal.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass ich in den Rezepten nicht ausdrücklich Bio-Zutaten verlange. Der Grund dafür ist einfach: Hat man die Wahl, sollte man möglichst **alle** Zutaten aus kontrolliert-biologischer Produktion wählen. Bei ihrer Gewinnung dürfen weder synthetische Dünger noch Herbizide oder Pestizide verwendet werden und sie dürfen auch nicht genmanipuliert sein.



Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding

Leicht verdaulich und mit Antioxidantien gespickt, verleiht dieser schmackhafte Pudding einen wunderbaren, energievollen Start in den neuen Tag. Auch als Frühstück nach dem Workout ist er bestens geeignet. Im Notfall können Sie auch gefrorene Blaubeeren verwenden, mit frischen Beeren ist der Pudding aber natürlich am besten.
Ergibt 2 Portionen.

R Roh GF Glutenfrei SND Super-Nährstoffdichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

130 g frische Blaubeeren

250 ml ungesüßte Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)

1 TL Ahornsirup

½ TL Latte-Gewürzmischung (siehe Seite 227)

50 g Chiasamen

1 kleine Handvoll Mandeln, in Scheiben

- In einer Schüssel Mandelmilch, Ahornsirup und Gewürzmischung verrühren und zuletzt die Chiasamen unterziehen.
- 15 Minuten durchziehen lassen, dabei ein- bis zweimal umrühren.
- Mit den frischen Blaubeeren und Mandelscheiben garnieren.

Im Kühlschrank in einem unverschlossenen Behältnis bis zu 2 Tage haltbar.

Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh

Die Zutaten zu diesem Sandwich punkten mit fleischiger Konsistenz und herzhaftem Geschmack – perfekt für alle, die an etwas traditionellere Sandwiches gewöhnt sind. Getreu der Thrive-Energie-Methode bekommt man gleichzeitig eine Riesenladung Nährstoffe mit.
Ergibt 1 Sandwich.

Ü Übergang GF Glutenfrei (Option) PR Proteinreich

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Sie brauchen: 1 Kontaktgrill oder 1 Grillpfanne

2 dicke Scheiben Sprossen- oder Vollkornbrot

Natives Kokosnussöl

2 EL Wasabi-Aioli (Seite 98)

½ TL Sriracha-Sauce (oder nach Belieben)

2-3 gegrillte Portobello-Pilze (Seite 81)

4 Scheiben Tempeh, von jeder Seite 2-3 Minuten gegrillt

½ reife Avocado, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

1 kleine Handvoll Babyspinat

1 mittelgroße Dill-Gewürzgurke, der Länge nach geviertelt

- Brotscheiben leicht zusammendrücken und auf den Außenseiten mit etwas nativem Kokosnussöl bestreichen. Im Kontaktgrill bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind (3-4 Minuten).
- Brotscheiben vorsichtig auseinanderziehen und auf den nicht getoasteten Seiten mit Wasabi Aioli bestreichen. Auf eine der Scheiben zusätzlich je nach gewünschtem Schärfegrad Sriracha-Sauce geben. Mit Pilzen, Tempeh, Avocado und Spinat belegen. Zweite Brotscheibe aufdrücken, Sandwich diagonal in Hälften schneiden und mit den Gurken servieren.



Mandelmushappen

Köstliche und nährstoffreiche Variation des amerikanischen Klassikers aus Erdnussmus. Ein echter Leckerbissen.
Ergibt 12 Happen.

Ü Übergang GF Glutenfrei

Vorbereitungszeit: 10 Minuten, **Sie brauchen:** 1 Mixer

Boden

480 g Mandeln

100 g Walnüsse

4 EL Kakaonibs

6 Medjool-Datteln, entsteint, gehackt und eingeweicht

3 EL Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar

Füllung

75 ml natives Kokosnussöl, geschmolzen

75 ml Mandelmus (Seite 46)

75 ml Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar

60 ml Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)

1 TL reiner Vanilleextrakt

Guss

Schokoladensauce (Seite 225)

Zum Bestreuen

4 EL Mandelblättchen

4 EL Kakaonibs

- Für den Boden Mandeln und Walnüsse in einem Mixer grob pürieren. Kakaonibs zugeben und untermixen. Datteln und Agavensirup mit pürieren, bis sich ein Teig geformt hat. Den Teig auf Böden und Seiten von 12 Silikon-Muffinförmchen drücken. (Die Schicht möglichst dünn lassen, damit viel Platz für die Füllung bleibt.) Beiseitestellen.
- Für die Füllung im Mixer alle Zutaten glatt pürieren und auf die Förmchen verteilen. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen (etwa 1 Stunde).
- Schokoladensauce auf die Förmchen verteilen und mit Mandelblättchen und Kakaonibs bestreuen.





Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli

Kohlenhydrate aus Mango, Hafer, Datteln und Kokosnussnektar füllen geleerte Glycogenspeicher wieder auf; die essenziellen Fettsäuren aus den Leinsamen, Cashewkernen und Chiasamen optimieren den Fettstoffwechsel; und die hochwertigen, basenbildenden Proteine aus den Nüssen und Samen, der Mandelmilch sowie dem optionalen Vega-Sport-Performance-Proteinpulver hemmen Entzündungen und fördern die Proteinsynthese.
Ergibt 5 Portionen.

GF Glutenfrei PR Proteinreich

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

- ½ große Mango, geschält und gewürfelt
- 3 große Medjool-Datteln, entsteint und gewürfelt
- 75 g glutenfreie Haferflocken
- 75 g rohe Cashewkerne
- 55 g Leinsamen, gemahlen
- 90 g Chiasamen
- 65 g Sesamsamen, ungeschält
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL ungesüßte Kokosraspel
- 2 EL Kakaonibs
- 1/4 TL Meersalz
- 60 ml Kokosnussöl, geschmolzen
- 60 ml Kokosnussnektar
- 2 EL Wasser

- Ofen auf 120 °C vorheizen.
- In einer mittelgroßen Schüssel Mangowürfel, Datteln, Haferflocken, Cashewkerne, Lein-, Chia-, Sesam- und Sonnenblumensamen, Kokosraspeln, Kakaonibs und Meersalz gründlich vermischen.
- In einer zweiten mittelgroßen Schüssel Kokosnussöl, Kokosnussnektar und Wasser verrühren.
- Flüssige Zutaten zu den trockenen geben, gut vermischen und gleichmäßig auf ein Backblech verteilen.
- Je nach gewünschter Knusprigkeit 50-65 Minuten backen und nach der halben Zeit einmal gut durchrühren. Auf dem Blech abkühlen lassen und vor dem Lagern in Stücke brechen.

Als entzündungshemmende Zutat frischen, fein gehackten Ingwer aufstreuen.

Mit frischen Apfelstücken servieren. Das in ihnen enthaltene Pektin fördert die Aufnahme von Mineralstoffen (Elektrolyten). Nach dem Workout ist dies besonders wichtig.

Das Müsli kann mit Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43) oder Vega-Sport-Performance-Protein serviert werden.

Hält sich in einem offenen Behältnis im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

Stichwortverzeichnis

A

Acaibeeren
- Acaibeeren-Energiedrink 268
- Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
- Superbeeren-Traum 182

Agavennektar 38
Algen und Seetang 22
Aloe-Vera-Saft
- Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot 216
- Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54

Amaranth
- Buchweizen-Amaranth-Studentenfutter-Cookies 231
- Vorteile von 28
- Zubereitung 29

Ananas
- Ananas-Kokos-Makronen 234
- Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
- Superfruchtige Sangria 175
- Tropische Brise (Smoothie) 173

Arme Ritter
- Cashew-Beeren-Ritter 69

Artischocken-Tapenade 88
Avocados
- Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
- Guacamole mit Jalapeño und Limetten 91
- Gurken-Avocado-Dressing 157
- Kelpnudelsalat 145
- Sandwich mit Tomate und Salat 103
- Schokoladen-Avocado-Guss 245
- Suppe mit Gurke und Minze 131
- Suppe mit Möhren und Kokosnuss 130
- Thai-Avocado-Erfrischer 192

B

Balsamicoessig 37
Basengehalt 6, 7
Beeren
- Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
- Beerentraum-Eiscreme 257

Birnen
- Ingwer-Zitronengras-Erfrischung 213
- Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146

Blattgemüse 22
Blaubeeren
- Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
- Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
- Cashew-Beeren-Ritter 69
- Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
- Superfruchtige Sangria 175

Bohnen
- in der Thrive-Diät 26

Bohnensprossen
- Salat mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen 148

Bratlinge. Siehe Burger
- Falafel 87

Brauner Reis 32
- Vorteile von 32
- Zubereitung 32

Brotsorten. Siehe auch Sandwiches; Tacos
- Cashew-Beeren-Ritter 69
- Frühstück to go 64
- Garten-Tapasplatte 74
- Knoblauch-Oregano-Croûtons 156

Buchweizen
- Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
- Buchweizen-Amaranth-Studentenfutter-Cookies 231
- Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
- Rejuvelac 45
- Vorteile von 29
- Zubereitung 29

Burger
- Buffalo-Burger 115
- Burger mit Avocado, schwarzen Bohnen und Chipotle 116
- Portobello-Burger 119
- Rote-Linsen-Kichererbsen-Burger mit gelbem Curry-Aioli 86, 120
- Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85

C

Cashewkerne
- Cashew-Beeren-Ritter 69
- Cashew-Cheddarkäse 44
- Kokos-Cashew-Dattel-Smoothie 177
- Pad Thai-Sauce 96
- Saure Cashewsahne 89
- Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse 252

Chia-Samen
Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255
Chili
mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
Chipotle
Chipotle-Limetten-Aioli 98
Chipotle-Mais-Suppe 127
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
Chlorophyll 7
Cookies und Riegel
Ananas-Kokos-Makronen 234
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
Buchweizen-Amaranth-Studentenfutter-Cookies 231
Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
Mandelmushappen 240
Nuss-Cookies mit Kakao und Orange 232
Nuss-Samen-Muffins 243
Schokoladen-Kakao-Muffins 242
Schokoladen-Kokos-Makronen 235
Couscous
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Cranberrys
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
Superbeeren-Smoothie 182
Croûtons
Knoblauch-Oregano-Croûtons 156
Curry
Currysauce 167
Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
Rote Thai-Curryreis-Schale 165

D

Datteln
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Frühstücks-Energiespender-Smoothie 195
Großer Grüner Energiespender-Smoothie 196
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
„Keks mit Sahne"-Regenerationsdrink 276
Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
Mandelmushappen 240
Nuss-Samen-Muffins 243
Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
Thai-Avocado-Erfrischer-Smoothie 192
Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie 191
Desserts. Siehe Kuchen und Torten; Käsekuchen; Cookies und Riegel; Eiscreme; Pies und Tarts
Dinkel 33
Vorteile von 33
Zubereitung 33
Dips und Saucen
Artischocken-Tapenade 88
Büffel-Sauce 95
Cashew-Cheddarkäse 44
Edamame-Hummus 89
Guacamole mit Jalapeño und Limetten 91
Kokosnussmus 47
Kokosnusssahne 61
Mandelmus 46
Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Ranch-Sauce 95
Reuben-Dressing 97
Wasabi-Aioli 98
Dressings
Gurken-Avocado-Dressing 157
Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette 159
Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette 158
Mandel-Chili-Sauce 157
Reuben-Dressing 97
Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso 159
Zitronen-Vinaigrette 158

E

Eintopf
aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
Eiscreme
Beerentraum-Eiscreme 257
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255

Energieloch 12, 13, 14
Erbsen
in der Thrive-Diät 26
Erbsensprossen
Amino-Supersprossen 208
Erdbeeren
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Erdbeercoulis 250
Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
Superbeeren-Traum 182
Superfruchtige Sangria 175
Erdnussmus
Pad Thai-Sauce 96
Ernährungsplan
für den Alltag 283
für den Übergang 281
für sportlich aktive Zeiten 285
Erschöpfung 12, 13
Essige 37

F

Falafel. Siehe auch Burger
Falafel aus roten Linsen mit Artischocken-Tapenade 75
Falafel-Bratlinge 87
Falafel-Wrap 110
Fenchel
Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
Großes Grünes Kraftpaket (Saft) 207
Freie Radikale 7
Frühstücksrezepte
Cashew-Beeren-Ritter 69
Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
Energiespender Smoothie 195
Frühstück to go 64
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
Großer Grüner Smoothie 196
Heiße Applepie-Waffeln 67
Himbeer-Zitronen-Mate 53
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse 63

G

Gemüse
Algen und Seetang 22
Asiatischer Salat aus Gemüse à la Julienne 142
in der Thrive-Diät 22
Getränke. Siehe auch Säfte, Smoothies
Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot 216
Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
Grüne Kraftspritze 216
Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen 219
Himbeer-Zitronen-Mate 53
Ingwer-Zitrus-Tee mit Saftschaum 223
Schokoladen-Trüffel-Karamell-Mokka 217
Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
Zen Matcha Tee Misto 221
Zimt-Mandel-Latte 218
Getreide 32
Dinkel 33
Hirse 33
Teff 33
Gewürze 38
Gojibeeren
Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Granatapfel
Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot 216
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Grapefruit
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
Grünkohl
Chlorophyll-King 200
Großer Grüner Energiespender-Smoothie 196
Grünkohl-Chips 79
Grünkohl-Mojito 181
Guacamole
mit Jalapeño und Limetten 91
Gurken
Großes Grünes Kraftpaket (Saft) 207
Gurken-Avocado-Dressing 157
Gurken süß-sauer 92
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
Salsa aus Gurke, Papaya und Melone 92
Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Suppe mit Gurke, Avocado und Minze 131
Guss
Kokosnuss-Zitrone 244
Schokolade-Avocado 245
Schokolade-Kokosnuss 245

H

Haferflocken
Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse 63

Hanföl 35
Hanfsamen
in der Thrive-Diät 27
Hefeflocken 37
Heiße Applepie-Waffeln 67
Himbeeren
Cashew-Beeren-Ritter 69
Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette 159
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Himbeer-Zitronen-Mate 53
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
Superbeeren-Traum (Smoothie) 182
Superfruchtige Sangria 175
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse 63
Hirse 33
Vorteile von 33
Zubereitung 33
Hülsenfrüchte
in der Thrive-Diät 26
Hummus
Edamame-Hummus 89

I

Ingwer-Zitrus-Tee 223

K

Kakao
Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Himmlischer Pistaziendrink 190
Mandelmushappen 240
Nuss-Cookies mit Kakao und Orange 232
Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
Schokoladen-Avocado-Guss 245
Schokoladen-Kakao-Muffins 242
Schokoladen-Kokos-Makronen 235
Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255
Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
Schokoladensauce 225
Schokosplitter-Vanille-Smoothie 199
Kalzium und Sesamkörner 28
Karan, Jonnie 15
Kartoffeln
Salat aus gegrillten Kartoffeln 152
Käse
Cashew-Cheddarkäse 44
Käsekuchen
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Kelpnudeln
Avocado-Kelpnudelsalat 145
Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168
Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Kichererbsen. Siehe auch Falafel
Edamame-Hummus 89
Falafel-Bratlinge 87
Rote-Linsen-Kichererbsen-Burger 86, 120
Kiwi
Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
Knoblauch
Aioli mit geröstetem Knoblauch 99
Frühstück to go 64
Gerösteter Knoblauch 84
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
Kokosnuss
Ananas-Kokos-Makronen 234
Kokos-Cashew-Dattel-Smoothie 177
Kokos-Limetten-Glück 172
Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
Kokosnussmus 47
Kokosnusssahne 61
Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
Schokoladen-Kokos-Makronen 235
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
Suppe mit Möhren und Avocado und Kokosnuss 130
Kokosnussöl 34
Kräuter 38
Kuchen und Torten
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
Kürbiskerne 28
Kürbiskerne und Kalzium 28
Kürbiskernöl 35

L

Lacuma-Karamellsauce 224
Latte-Gewürzmix 227
Leinöl 35
Leinsamen
  in der Thrive-Diät 27
Limetten
  Chipotle-Limetten-Aioli 98
  Kokos-Limetten-Smoothie 172
  Mango-Limetten-Minze-Dip 73
  Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
Linsen
  Falafel aus roten Linsen 75
  in der Thrive-Diät 26
  Linsen-Kichererbsen-Burger 120
  Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge 86

M

Macadamianüsse
  Vorteile von 36
Mais
  Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
  Chipotle-Mais-Suppe 127
  Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
Mandelmilch
  Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
  Schokoladen-Ganache 60
  Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
  Vanille-Mandel-Mokka 191
  Zimt-Mandel-Latte 218
Mandeln
  Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
  Mandelmus 46
  Mandelmushappen 240
  Vorteile von 35
Mango
  Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
  Mango-Orangen-Drink 178
  Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
  Somerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
  Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse 63
Matcha Tee
  Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
  Zen Matcha Tee Misto 221
Meeresgemüse 22
Melone
  Salsa aus Gurke, Papaya und Melone 92
Mikronährstoffe 6, 7
Milch. Siehe Mandelmilch
Möhren
  Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
  Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
  Suppe mit Möhren, Avocado und Kokosnuss 130
Muffins
  Nuss-Samen-Muffins 243
  Schokoladen-Kakao-Muffins 242
Muse
  Kokosnussmus 47
  Mandelmus 46
Müslis
  Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
  Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
  Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275

N

Nektarinen
  Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
Nüsse
  Cashew-Beeren-Ritter 69
  Cashew-Cheddarkäse 44
  Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
  Himmlischer Pistaziendrink 190
  Macadamia 36
  Mandelmus 46
  Mandelmushappen 240
  Mandeln 35
  Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
  Pekan-Riegel 239
  Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
  Walnüsse 36

O

Obst
  in der Thrive-Diät 23
Öle 33
  Hanföl 35
  Kokosnussöl 34
  Kürbiskernöl 35
  Leinöl 35
  Natives Olivenöl Extra 35
Orangen
  Blutorange-Ingwer-Tarte 247
  Mango-Orangen-Drink 178
  Nuss-Cookies mit Kakao und Orangen 232
  Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
  Orangen-Smoothie-Pulvermix 226

P

Papaya
  Salsa aus Gurke, Papaya und Melone 92

Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Pekan-Riegel 239
Pfirsiche
Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
pH-Wert 7
pH-Wert von Lebensmitteln 8
Pies und Tartes
Blutorange-Ingwer-Tarte 247
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Pilze
Gegrillte Portobello-Pilze 81
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
Portobello-Burger 119
Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
Pistaziendrink 190
Pseudogetreide
Amaranth 28
Buchweizen 29
Quinoa 29
Wildreis 32
Pulvermixe
Ingwer-Zitrustee 226
Latte-Gewürzmix 227
Orangen-Smoothie 226
Super-Schokoladen 227

Q

Quesadilla
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
Quinoa
Falafel aus roten Linsen mit Artischocken-Tapenade 75
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Rejuvelac 45
Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge 86
Vorteile von 29
Zubereitung 32

R

Reis
Brauner Reis 32
Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
Mittelöstliche Reisschale 166
Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168
Rote Thai-Curryreis-Schale 165
Wildreis 32
Reispapier
Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Rejuvelac 45
Riegel. Siehe Cookies und Riegel
Rote Bete
Ingwerdrink 203
Salat aus Rucolablättern, Roter Beete und asiatischer Birne 146
Rotkohl
Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
Rucola
Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146

S

Säfte
Amino-Supersprossen 208
Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung 213
Chlorophyll-King 200
Großes Grünes Kraftpaket 207
Ingwerdrink 203
Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
Superroter Tomatensaft 210
Salate
aus gegrillten Kartoffeln 152
aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146
Avocado-Kelpnudelsalat 145
Cäsarsalat mit Sprossen 151
Großer grüner Salat 143
mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen 148
mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Rotkohlsalat 139
Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat 103
Salsa. Siehe auch Saucen
aus Gurke, Papaya und Melone 92
aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
Samen
Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
Hanfsamen 27
Kürbiskerne 28
Leinsamen 27
Sesamkörner 28
Sonnenblumenkerne 28
Sandwiches. Siehe auch Wraps
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
Green Sandwich 107
mit Avocado, Tomate und Salat 103
Reuben-Sandwich 104
Saucen 71. Siehe auch Salsa
Aioli mit geröstetem Knoblauch 99
Büffel-Sauce 95
Chipotle-Limetten-Aioli 98
Currysauce 167
Gelbes Curry-Aioli 99
Lacuma-Karamellsauce 224
Mandel-Chili-Sauce 157
Mango-Limetten-Minze-Dip 94
Pad Thai-Sauce 96
Ranch-Sauce 95
Schokoladensauce 225

Saucen ...
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
Wasabi-Aioli 98
Säuregehalt 6, 7
Schokolade
Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen 219
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
Kokosnuss-Guss 245
Kokosnusssahne 61
Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
Minz-Eis mit Schokochips 255
Pfefferminz-Matchazauber 189
Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
Schokoladen-Avocado-Guss 245
Schokoladen-Ganache 60
Schokoladen-Kakao-Muffins 242
Schokoladen-Kokos-Makronen 235
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
Schokoladensauce 225
Schokoladen-Trüffel-Karamell-Mokka 217
Schokosplitter-Vanille-Smoothie 199
Super-Schokoladen-Pulvermix 227
Schwarze Bohnen
Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85
Smoothies
Acaibeeren-Energiedrink 268
Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
Frühstücks-Energiespender 195
Großer Grüner Energiespender 196
Grünkohl-Mojito 181
Himmlischer Pistaziendrink 190
„Keks mit Sahne"-Regenerationsdrink 276
Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender 177
Kokos-Limetten-Glück 172
Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
Mango-Orangen-Drink 178
Orangen-Smoothie-Pulvermix 226
Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
Schokosplitter-Vanille 199
Superbeeren-Traum 182
Superfruchtige Sangria 175
Thai-Avocado-Erfrischer 192
Tropische Brise 173
Vanille-Mandel-Mokka 191
Zitronen-Ingwer-Drink 173
Sonnenblumenkerne 28
Vorteile von 28
Sonnenblumensprossen
Amino-Supersprossen (Saft) 208
Spinat
Chlorophyll-King (Saft) 200
Sportrezepte
Acaibeeren-Energiedrink 268
Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
„Keks mit Sahne"-Regenerationsdrink 276
Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
Stärkehaltiges Gemüse 32
Stevia 37
Suppen
Chipotle-Mais-Suppe 127
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
mit Gurke, Avocado und Minze 131
mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
mit Möhren, Avocado und Kokosnuss 130
mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133
Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
Süßkartoffeln
Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133

Süßungsmittel
Agavennektar 38
Kokosnektar 38
Stevia 37

T

Taboulé
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Tacos
mit Salsa und Guacamole 80
Tahini
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
Tapas
Garten-Tapasplatte 74
Teff 33
Vorteile von 33
Zubereitung 33
Tempeh
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
Reuben-Sandwich 104
Tomaten
Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat 103
Superroter Tomatensaft 210

V

Vinaigrettes. Siehe Dressings

W

Waffeln
Heiße Applepie 67
Walnüsse 36
Vorteile von 36
Wasabi-Aioli 98
Wassermelone
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
Weichweizen
Rejuvelac 45
Weizengrassaft
Grüne Kraftspritze 216
Wildreis 32
Vorteile von 32
Zubereitung 32
Wraps. Siehe auch Quesadilla
Burrito 111
Falafel 110
Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
Thai 113

Z

Zitronen
Himbeer-Zitronen-Mate 53
Ziteonen-Vinaigrette 158
Zitronen-Ingwer-Drink 173
Zitronengras
Suppe mit Kokosnuss und Limettensaft 125
Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
Zucchini, gegrillt 82

Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch

150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

320 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de