Terry Hope Romero

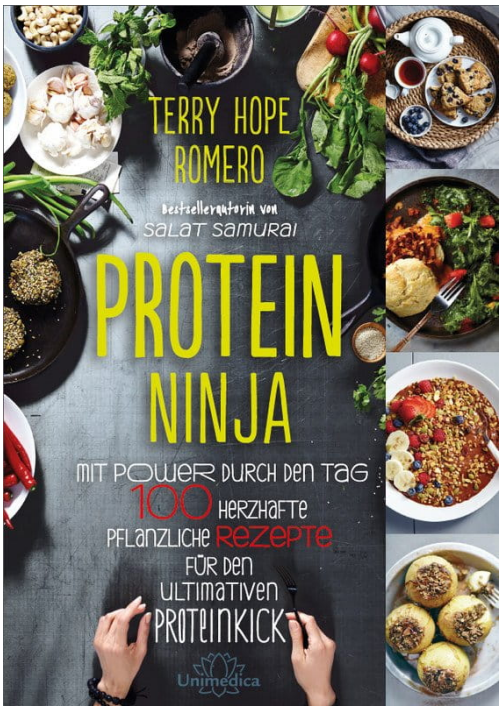
Protein Ninja

Leseprobe

Protein Ninja

von Terry Hope Romero

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

EINLEITUNG: DIE ALTE FRAGE: WOHER BEKOMMST DU DEIN PROTEIN? ▪ x

TEIL 1
IM REICH DES PROTEIN-NINJAS

VEGANES PROTEIN INKOGNITO: DAS HANDBUCH DES PROTEIN-NINJAS ▪ 2
DIE VORRÄTE DES NINJAS ▪ 5
NINJA-GRUNDLAGEN ▪ 9
Rezeptsymbole in diesem Buch ▪ 11
Grundrezept für Bohnen ▪ 12
Quinoa ▪ 13
Brauner Reis ▪ 13
Ein Seitan, sie alle zu binden ▪ 14
Mein allerbester Kokos-Bacon ▪ 16

TEIL 2
DIE REZEPTE

UNAUFHALTSAME SMOOTHIE-BOWLS UND GRANOLA-MÜSLIS

Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl ▪ 23
Minze-Matcha-Bowl ▪ 23
Açai-Avocado-Bowl ▪ 23
Papaya-Limetten-Bowl ▪ 23
Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl ▪ 24
Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl ▪ 25
Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl ▪ 25
Matcha-Latte-Bowl ▪ 25
Kürbiskuchen-Bowl ▪ 25
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl ▪ 27
Schokolade-Mandel-Bowl ▪ 28
Mocha-Bowl ▪ 28
Cold-Brew-Kaffee-Bowl ▪ 28
Grüne Schokominza-Bowl ▪ 28
Ananas-Joghurt-Bowl ▪ 29
Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl ▪ 29
Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosiv-Bowl ▪ 30
Wassermelonen-Beeren-Bowl ▪ 30
Schokolade-Maca-Chiapudding ▪ 31
Erdbeer-Protein-Chiapudding ▪ 32
Jede-Beere-Protein-Chiapudding ▪ 32
Pfadfinder-Protein-Müsli ▪ 33
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli ▪ 34
Mocha-Latte-Müsli ▪ 35
Schokolade-Lebkuchen-Müsli ▪ 35
Matcha-Erdbeer-Müsli ▪ 36

DES NINJAS PROTEIN-PFANNKUCHEN, -WAFFELN UND VIEL, VIEL MEHR

Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen ▪ 40

Vollkornpfannkuchen ▪ 44

Sonnenschein Im Pfannkuchen ▪ 42

Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen ▪ 42

Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen ▪ 43

Beeren-Buchweizenpfannkuchen ▪ 43

Kürbis-Power-Pfannkuchen ▪ 44

Süsskartoffel- oder Butternusskürbis-Pfannkuchen ▪ 45

Wachauf-Waffeln ▪ 46

Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein ▪ 48

Zitronen-Mohn-Maiswaffeln ▪ 49

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches ▪ 50

Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter ▪ 51

Tempeh-Bacon ▪ 53

Tempeh-Salbei-Gravy ▪ 54

Pilze-Bohnen-Gravy ▪ 57





Ahorn-Frühstückswürstchen ▪ 59

Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge ▪ 62

Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney ▪ 63

Endlose Variationen ▪ 64

Koriander-Minze-Apfel-Chutney ▪ 65

Rührtofu für Frühaufsteher ▪ 66

Gebackenes Gemüse-Omelett ▪ 68

DIE PROTEIN-BACKSTUBE

Fluffige Dinnerbrötchen mit Reisprotein ▪ 73

Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen ▪ 74

Hanf-Maisbrot ▪ 75

Süßkartoffel-Erbsen-Brötchen ▪ 77

Oliven-Rosmarin-Brötchen ▪ 79

Scharfe Seitan-Brötchen ▪ 80

Edamame-Dinkel-Fladenbrot ▪ 81

Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot ▪ 82

Kähse-Kräuter-Scones ▪ 84

Kähse-Grünkohl-Scones ▪ 86

Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops ▪ 87

Himbeer-Limetten-Scones ▪ 88







Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones ▪ 89
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones ▪ 90
Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones ▪ 91
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein ▪ 92
Schokochip-Muffins ▪ 94
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker ▪ 95
Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins ▪ 96
Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins ▪ 96
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins ▪ 97
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins ▪ 98
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies ▪ 99

SUPERTOAST: HERZHAFT UND SÜSS

Edamame-Erbsen-Avocado-Toast ▪ 102
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast ▪ 103
Baked Beans auf Toast ▪ 104
Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast ▪ 106
Gomashio mit schwarzem Sesam ▪ 107
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast ▪ 109
Garam-Masala-Linsen-Toast ▪ 110
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta ▪ 112
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast ▪ 113
Superfood-Schoko-Mandel-Toast ▪ 116

PROTEINBELADENE BRATLINGE UND BURGER

Super-Hanfprotein-Bete-Burger ▪ 121
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger ▪ 123
Sonnige Haferburger ▪ 124
Bohnen-Hanf-Burger ▪ 127
Grüne-Göttin-Burger ▪ 129
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge ▪ 131
Pinto-BBQ-Seitan-Burger ▪ 133
Linsen-Walnuss-Braten ▪ 136
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggie-bällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße ▪ 138
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein ▪ 140





DIE BESTEN BURGERBOWLS ALLER ZEITEN

Bowl mit Grüne-Göttin-Burgern & gerösteten Kartoffeln ▪ 145

Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing ▪ 146

Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing ▪ 146

Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing ▪ 146

Korma-Burger mit Kokos-Quinoa & Spinatsalat ▪ 147

Sonnige Hafer-Burger-Bowl ▪ 149

Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing ▪ 151

Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat ▪ 153

Sonntagabend-Bowl mit Linsen-Walnuss-Braten ▪ 156

Bohnen-Hanf-Burger-Bowl mit gerösteter Mais-Quinoa & Mango-Chia-Salsa ▪ 158

Koreanischer Tofu-Taco-Salat ▪ 160

Tacosalat-Tortilla-Schalen ▪ 163

GETREIDE- UND NUDELBOWLS

Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy ▪ 165

Seitan-Pilz-Medaillons mit Kartoffel-Bohnen-Püree ▪ 168

Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl ▪ 173

Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay ▪ 175

Pro Mac mit geröstetem Brokkoli ▪ 179

Cremiges Tofu-Tomaten-Curry mit Koriander-Kichererbsen-Fladenbrot ▪ 181

Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup ▪ 185

Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat, Süßkartoffel-Brötchen & Pilze-Bohnen-Gravy ▪ 187

Moderne Seitan-Makro-Bowl ▪ 188

Moderne Tofu-Makro-Bowl ▪ 189

Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl ▪ 191

SÜSSE LECKEREIEN

Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies ▪ 194

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies ▪ 196

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel ▪ 199

Schokolade-Mandel-Cookies ▪ 200

Schoko-Ninja-Cookies ▪ 202

Schoko-Schoko-Ninja-Cookies ▪ 203

Hafer-Schoko-Cookies ▪ 204

Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen ▪ 205

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies ▪ 207

Erdnussbutter-Hanf-Cookies Mit Kokoszucker ▪ 208

Daumenabdruck-Erdnussbutter-Hanf-Cookies ▪ 208

Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen ▪ 210

Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein ▪ 213

Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel ▪ 215

Orangen-Frostküchlein ▪ 218

Cashew-Ingwer-Milchreis ▪ 220

Schlichter Cashew-Milchreis ▪ 221



HASELNUSS-SCHOKOCHIP-BOHNEN-BLONDIES ▪ 196



GEBACKENE MÜSLI-MANDELMUS-ÄPFEL ▪ 215

DANKSAGUNGEN ▪ 226

BEZUGSQUELLEN ▪ 227

INDEX ▪ 228

EINLEITUNG

DIE ALTE FRAGE: WOHER BEKOMMST DU DEIN PROTEIN?

Bevor Sie weiterblättern: Ich weiß es. Und Sie bemühen sich.

Wenn Sie tierische Produkte essen, also Fleisch, Milch, Eier, Insekten (ich will gar nicht wissen, was noch alles), dann müssen Sie sich um das Protein keine Sorgen machen.

Wenn Sie überhaupt keine tierischen Produkte essen, sondern eine gesunde pflanzen-basierte Ernährung bevorzugen, mit Bohnen, Soja, Nüssen und Samen, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst und vielleicht hin und wieder Fleischalternativen aus Soja – dann nehmen Sie ebenfalls genug Protein zu sich. Wahrscheinlich. Meistens.

Die Existenz dieses Buchs, *Protein Ninja*, soll ganz und gar nicht andeuten, dass Veganer, Vegetarier oder gar Allesesser, die nur wenige tierische Produkte zu sich nehmen, nicht mit ausreichend Eiweiß versorgt werden. Die unvermeidliche Frage »Aber woher bekommst du dein Protein?«, gestellt von wohlmeinenden aber ahnungslosen Steak-Vertilgern, diese Frage empört die sechzehnjährige Vegetarierin in mir immer noch. Oder ärgert zumindest die heutige, zweiundvierzigjährige Veganerin, die gerade diesen Satz schreibt.

PROTEIN IST FÜR ALLE (NICHT-)ATHLETEN

Vor etwa zwei Jahren wurde es wichtig für mich, mehr Sport zu treiben und etwas für meine Figur zu tun. Ich lebe seit mittlerweile mehr als zwanzig Jahren in New York, was aus mir einen eifrigen Fußgänger gemacht hat: Man kann jeden Tag durch die Stadt wandern und kann sich das Geld für ein Taxi sparen; man braucht nur die richtigen Schuhe. Ich fing auch wieder an, mich für das Krafttraining zu interessieren. Schon als Teenager mochte ich das Gewichtheben, aber damals war ich das unbeholfene dicke Kind im YMCA-Gewichteraum. Verdammt nochmal, ich bin schon seit 2001 Mitglied im New York Sports Club; und seitdem sind kaum zwei Wochen vergangen, ohne dass ich zumindest für eine schnelle Runde auf dem Crosstrainer vorbeischaute.

Doch je näher ich dem halben Jahrhundert auf diesem wunderbaren, merkwürdigen Planeten komme, desto mehr habe ich das Bedürfnis, meinem Körper mehr abzuverlangen. Das Krafttraining habe ich lieben gelernt, und das Training verpasse ich praktisch nie. Ich mache das Ganze nicht auf professioneller Ebene mit

Athleten-Turnanzug, sondern befasse mich nur so viel mit ein paar Gewichten, Hanteln und Hantelscheiben, dass mir für die nächsten paar Tage alles angenehm wehtut. Eben genug, um Veränderungen an meinem Körper festzustellen, die mir gefallen!

So kam es jedenfalls zu meinem wachsenden Interesse daran, mehr Protein in meiner Ernährung unterzubringen. Ich war früher Köchin, bin jetzt Kochbuchautorin und koche auch zu Hause viel und gerne. Ich koche nach richtig harten Arbeitstagen (ja, während des letzten Jahrzehnts habe ich für gewöhnlich noch andere Dinge gemacht als unendlich viele Muffinrezepte rauszuhämmern), um ruhig zu werden und mich zu entspannen. Ich begann mich nach proteinhaltigen Lebensmitteln umzuschauen, die aktiveren Leuten zur Verfügung standen, doch es reichte mir nicht, Vanille-Proteinpulver mit Mandelmus und Chiasamen zu verrühren und damit Feierabend zu machen. Ich wollte Rezepte, die mir wirklich das Gefühl gaben zu kochen – ja ich wollte richtig gutes, altmodisches Backen! Darum habe ich mich der Feinschmecker-Alchemie ergeben und baute in meine Rezepte reine, unverfälschte, aber dennoch wohlschmeckende pflanzliche Proteinpulver ein.

Ich hörte den Ruf des Protein-Ninja.

EIN WEG PULVRIGER PROPORTIONEN

Ninjas blasen ihren Feinden seltsames Pulver ins Gesicht, um sie zu verwirren! So oder so ähnlich habe ich mir das zumindest eingeredet, als ich in die verwirrende Welt des Kochens mit Proteinpulver eintauchte.

Klar, es gibt zahlreiche pflanzliche Eiweißquellen neben Hanf-, Reis- und Erbsenpulver: Bohnen, traditionelle sojabasierte Lebensmittel (Tofu, Tempeh), »Fleisch« aus Weizengluten (Seitan), Nüsse, Samen, ja selbst einige Gemüse- und viele Getreidesorten. Es wurde schon viel zu diesem Thema geschrieben, und zwar von Leuten, die viel weiser und gebildeter sind als ich, und vieles davon ist kostenlos zu Ihrer freien Verfügung im Internet zu finden.

Doch manchmal, etwa nach einem harten Krafttraining am frühen Morgen, oder wenn Sie Freunde in der Ferne besucht haben, nach langen Tagen im Büro oder langen, abenteuerlichen Bus-/Flug-/Zugreisen zum Freizeitvergnügen, oder wenn Sie nach einer fünfzigminütigen U-Bahn-Fahrt, die eigentlich nur achtundzwanzig Minuten hätte dauern sollen, auf Händen und Füßen nach Hause kriechen, dann ist es eine echte Herausforderung, sich den Extraschub Protein nur übers Essen zu holen. Die »veganen« Optionen in Restaurants (egal, ob gehobenes Restaurant, Fast-Food-Laden oder irgendwo dazwischen) bestehen viel



SCHOKO-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL

VPP NS

REZEPT FÜR: 1 PORTION
ZUBEREITUNGSZEIT: WENIGER ALS 10 MINUTEN

Tiefgefrorene Avocado macht diese intensive, reichhaltige, samtige Bowl extracremig. Eine Schüssel davon zum Frühstück könnte Ihren ganzen Tag zum Besseren wenden: Sie finden einen Zwanzig-Euro-Schein auf der Straße, freunden sich mit Pit Bulls an oder kriegen jeden Zug auf Ihrem Weg zur Arbeit. Oder Sie tun einfach so, als sei dieses ultragesunde Frühstück Schoko-Softeis.

1 Alle Zutaten im Mixer auf niedriger bis mittlerer Geschwindigkeitsstufe pürieren. Dabei gelegentlich den Mixer ausschalten und die Masse mit einem Silikonspatel von den Seiten nach unten streichen.

2 Die pürierte Masse sollte ein bisschen an Softeis erinnern. Pürieren Sie nicht zu lange oder auf zu hoher Geschwindigkeit, sonst schmilzt Ihre Smoothie-Bowl unter der Hitze.

3 Wenn alles glatt püriert ist, in eine Schüssel füllen, Ihre Lieblingstoppings dazugeben und sofort essen!

Fortsetzung ➲

Circa 1 ½ gefrorene Bananen, in Scheiben

½ Hass-Avocado, tiefgefroren, entsteint, geschält und in Scheiben

Circa 4 Esslöffel veganes Proteinpulver Ihrer Wahl, geschmacksneutral, Vanille- oder Schokoladengeschmack

125 ml Vanille-Mandelmilch oder reines Kokosnusswasser

2 große, weiche Datteln, entsteint

2 Esslöffel rohes oder sehr hochwertiges Kakaopulver

2 Teelöffel Chiasamen

¼ Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel natives Kokos- oder Olivenöl

1 Teelöffel schwarze Senfkörner

1 Stück frischer Ingwer (1,5 cm dick), geschält und fein gehackt

2 Esslöffel fein gehackte Schalotten

1 scharfer roter oder grüner Chili, fein gehackt (optional)

135 g ungekochte rote Linsen, mit Wasser abgespült

2 Teelöffel mildes oder scharfes Currypulver

½ Teelöffel Salz

500 ml Wasser

1 gehäufter Teelöffel Tomatenmark

100 g gewürfelte frische Tomaten

TOPPING

350 g Kirschtomaten, halbiert

1 Bund frischer Koriander, grob gehackt

1 Serrano- oder Jalapeño-Chili, fein gehackt

2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Garam Masala, plus etwas mehr zum Garnieren

¼ Teelöffel Salz

Heißer Mehrkorn- oder Sauerteig-Toast

GARAM-MASALA-LINSEN-TOAST



REZEPT FÜR: CIRCA 500 ML AUFSTRICH
ZUBEREITUNGSZEIT: WENIGER ALS 30 MINUTEN

Indisch inspirierte Bohnen – oder genau genommen Linsen – auf Toast! Die schonend gegarten cremigen roten Linsen mit einem pikanten Hauch von Ingwer und Currypulver sind superlecker auf körnigem Vollkorntoast, und noch besser mit einer großzügigen Prise Garam Masala. Wenn Sie im Anschluss Linsen übrighaben, einfach mit etwas Koriander zerstampfen und später gekühlt auf heißen Toast streichen oder als Gemüsedip servieren.

1 Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und braten, bis sie zu platzen beginnen. Ingwer, Schalotten und Chili zugeben und mitbraten, bis die Schalotten weich sind. Hin und wieder umrühren.

2 Linsen, Currypulver, Salz, Wasser und Tomatenmark einrühren. Auf hoher Flamme sprudelnd aufkochen. Nach einer Minute die Hitze stark reduzieren. Abdecken und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und cremig sind und der Großteil der Flüssigkeit aufgenommen wurde. Die Mischung sollte einer dickflüssigen Soße ähneln. Vom Herd nehmen und die gewürfelten Tomaten einrühren. Den Deckel auf die Pfanne setzen, während Sie das Topping und den Toast vorbereiten.

3 Das Topping zubereiten: Kirschtomaten, Koriander, Serrano-Chili, Zitronensaft, Garam Masala und Salz in einer Schüssel vermischen.

4 Den heißen Toast auf Tellern anrichten und großzügig mit den warmen Linsen übergießen. Dann den Tomatensalat dazugeben und das Ganze mit etwas mehr Garam Masala bestreuen. Sofort servieren.



Olivenöl oder Olivenölspray, fürs Blech und zum Bestreichen

PANADE

75 g Haferflocken

3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

1 gute Prise Salz

BURGER

450 g sehr fester Tofu, abgetropft und gepresst (siehe Profitipp auf Seite 112)

1 gelbe Zwiebel, geschält und fein gehackt

2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt

3 Esslöffel Sonnenblumenmus

3 Esslöffel Tomatenmark

45 g Haferflocken

1 ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tomatenmark (optional)

SONNIGE HAFERBURGER

GF SP NS

REZEPT FÜR: 8 BURGER
ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

Diese Tofuburger stecken bis zum Rand voll mit erdigen Köstlichkeiten: Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Sonnenblumenmus. Wenn Sie Burger übrighaben, einfach grillen, mit Avocado und geraspelten Möhren belegen und als mildes, aber gehaltvolles Frühstück an hektischen Tagen genießen.

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Olivenöl großzügig sechs 10 Zentimeter große Kreise im Abstand von 2,5 Zentimetern auf das Backpapier pinseln. Hier formen Sie gleich die Burger.

2 Die Zutaten für die Panade in einer flachen Schüssel vermischen.

3 Die Burger zubereiten: Den gepressten Tofu zerbröseln und in eine große Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten für die Burger (aber nicht die für die Panade) zugeben und kräftig zu einem festen Teig kneten. Jetzt probieren und nach Belieben mit etwas mehr Salz, Pfeffer oder einem zusätzlichen Löffel Tomatenmark abschmecken.

4 Den Teig achteln und zu Kugeln formen. Die Kugeln vorsichtig in der Panade wälzen, bis die vollständig eingedeckt sind. Dann auf die Ölkreise auf dem Backpapier setzen und zu 2,5 Zentimeter dicken Bratlingen formen. Die Oberseite der Bratlinge mit etwas mehr Öl besprühen oder bestreichen.

5 15 Minuten backen, dann aus dem Backofen nehmen und die Burger vorsichtig wenden. Weitere 12 bis 15 Minuten backen, bis die Haferflocken und Sonnenblumenkerne goldbraun sind. Heiß oder warm mit Ketchup, Senf, veganer Mayo oder in *Bowl mit Grüne-Göttin-Burgern & gerösteten Kartoffeln* (Seite 145) servieren.



INDEX

A

Açaí-Avocado-Bowl 23
Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl 29
Agavendicksaft im Vorratsschrank 8
Ahornextrakt, Wachauf-Waffeln 46
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Ahornsirup
- Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl 29
- Ahorn-Frühstückswürstchen 59
- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165
- Chili-Ahornsirup 186
- Curry-Limetten-Vinaigrette 147
- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- in Backwaren 71
- Kimchi-Tofu 160
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Röstpaprika-Dressing 151
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Spinatsalat 160
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
- Tempeh-Bacon 53
- Tofuwaffeln 185
- Wassermelonen-Beeren-Bowl 30

Ale, Baked Beans auf Toast 104
Algen, Arame als Pulver 189
Ananas
- Ananas-Joghurt-Bowl 29
- Sonnenschein im Pfannkuchen 42

Anis, Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Äpfel
- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
- Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
- Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
- Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62

Apfelmus
- Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
- Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Auberginen, Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Avocado
- Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51
- Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
- einfrieren/auftauen für Smoothies 21
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
- Orangen-Frostküchlein 218
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Tipps 206

B

Backwaren, Überblick zu 71
Bacon. Siehe auch Kokos-Bacon
- Tempeh-Bacon 53

Baked Beans auf Toast 104
Bananen
- Ananas-Joghurt-Bowl 29
- Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
- Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
- Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
- Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
- Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
- Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
- Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
- Orangen-Frostküchlein 218
- Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
- Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Tipps zum Einfrieren/Auftauen 21
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24
- Wachauf-Waffeln 46

Basilikum
- Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
- Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138

Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Beeren
Beeren-Buchweizen-Pfannkuchen 43
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Smoothies und 22
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Blaubeeren
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Blumenkohl
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Bohnen
aus der Dose vs. hausgemacht 189
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Cannellini-, Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Grundrezept für Bohnen 12
im Vorratsschrank 6
kochen/einfrieren 9
Lima-, Mais-Limabohnen-Succotash 151
Pinto-, Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
rote Kidney-, Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Sortenüberblick 9
Bohnen, Adzuki-
Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188
Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Bohnen, grüne
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Bohnen-Hanf-Burger 127
Bohnen-Hanf-Burger-Bowl mit gerösteter Mais-Quinoa & Mango-Chia-Salsa 158
Bohnen, schwarze
Bohnen-Hanf-Burger 127
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Spinatsalat 160
Bohnen, weiße
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Bohnen, Weiße 104
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Brauner Reis, gepufft
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Brokkoli, gerösteter 179
Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165
Brötchen, Tipps zu 74
Brownies, Schwarze-Bohnen-Hanf- 194
Brühe
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Baked Beans auf Toast 104
Linsen-Walnuss-Braten 136
Miso-Schalotten-Soße 156
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 153
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Seitan-Medaillons 168
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tipp zu 54
Buchweizen
Infos zu 8
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Burgerbowls
Dressings 146, 147, 149, 151, 153, 158
Rezepte 142
Überblick/Tipps 142

C

Cashewkerne
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179

Cayennepfeffer
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Chiasamen
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Mango-Chia-Salsa 158
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Orangen-Frostküchlein 218
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24
Chiliflocken
Gerösteter Brokkoli 180
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Chilipulver
Bohnen-Hanf-Burger 127
koreanisches rotes, Kimchi-Tofu 160
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Chilis
Currypaste 181
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Harissa-Röstkartoffeln 149
Siehe auch Cayennepfeffer 110
Chilisoße
Erdnuss-Satay 175
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Chinesische Fünf-Gewürze-Mischung, Geröstete Fünf-Gewürze-Kichererbsen 173
Chutney, Koriander-Minze-Apfel- 63
Cranberrys
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones 91
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry mit Koriander-Kichererbsen-Fladenbrot 181
Currypulver
Curry-Limetten-Vinaigrette 147
Currypaste 181
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Curry, Wintergemüsecurry 184

D

Daikon
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175
Datteln
Currypaste 181
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191
Dill
Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing 146
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 153
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149

E

Edamame
Edamame-Dinkel-Fladenbrot 81
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Erbsen
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
Tomaten-Bohnen-Püree 182
Erbsenprotein
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Beschreibung/Verwendung von 2
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Linsen-Walnuss-Braten 136
Orangen-Frostküchlein 218
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Süßkartoffel-Erbsen-Brötchen 77
Erdbeeren
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Erdbeerextrakt
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Erdnussbutter
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Erdnuss-Satay 176
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Erdnüsse
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Kohl-Erdnuss-Topping 192
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Espressopulver
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Mocha-Bowl 28
Mocha-Latte-Müsli 35
Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40

F

Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153
Falafel, Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
Fenchelsamen
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Fluffige Dinnerbrötchen mit Reisprotein 73
Flüssiges Raucharoma
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Tempeh-Bacon 53
Frühlingszwiebeln
Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188
Edamame-Dinkel-Fladenbrot 81
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
Geröstete Mais-Quinoa 159
Grüne-Göttin-Burger 129
Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Mais-Limabohnen-Succotash 152
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Spinatsalat 148
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Frühstück, Überblick über 39
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173

G

Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel ix, 215
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Gemüsepulver, Grüne Schokominza-Bowl 28
Getreide
Getreide- und Nudelbowls 164
kochen/einfrieren 9
Gewürznelken
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
Gojibeeren
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
Gomashio mit schwarzem Sesam 107
Gravysoße
Miso-Schalotten-Soße 156
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tipp zu 54
Grüne-Göttin-Burger 129
Grünkohl
Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165
Grüne Schokominza-Bowll 28

Grünkohl ...
Kähse-Grünkohl-Scones 86
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Gurken
Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing 146
Falafel-Bowl 153
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

H

Haferflocken
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Hafer-Schoko-Cookies 204
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Linsen-Walnuss-Braten 136
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Hanf-Maisbrot 75
Hanfprotein
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Beschreibung/Verwendung von 2
Bohnen-Hanf-Burger 127
Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel ix, 215
Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
Grüne-Göttin-Burger 129
Hanf-Maisbrot 75
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Hanfprotein mit Schokoladengeschmack
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Hanfsamen 43
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Hanf-Maisbrot 75
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
Semmelbrösel-Topping 180
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Haselnüsse
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
rösten 115
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Hefeflocken
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
im Vorratsschrank 6
Kähse-Kräuter-Scones 84
Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Semmelbrösel-Topping 180
Himbeeren
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl 25
Himbeer-Limetten-Scones 88
Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
Wassermelonen-Beeren-Bowl 30
Hummus, Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51

I

Ingwer
Baked Beans auf Toast 104
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Curry-Limetten-Vinaigrette 147
Currypaste 181
Erdnuss-Satay 176
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen 63
Kürbiskuchen-Bowl 25
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Schokolade-Lebkuchen-Müsli 35
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

J

Jalapeños
Bohnen-Hanf-Burger 127
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Kähse-Kräuter-Scones 84
Joghurt, Ananas-Joghurt-Bowl 29

K

Kaffee, Cold-Brew-Kaffee-Bowl 28
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kakaonibs
im Vorratsschrank 8
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Kakaopulver
im Vorratsschrank 7
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Schoko-Schoko-Ninja-Cookies 203
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Kala Namak, Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Kapern, Seitan-Medaillons 168
Kardamom
Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
Kokos-Quinoa 147
Kartoffeln
Harissa-Röstkartoffeln 149
Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
Käseküchlein, Gefrorene Avocado-Pudding-Protein- 213
Kefirwasser
Ananas-Joghurt-Bowl 29
Beschreibung 30
Ketchup
Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing 146
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Bacon 53
Kichererbsen
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Geröstete Fünf-Gewürze-Kichererbsen 173
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Kimchi
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Tipps zu 162
Kimchisaft, Kimchi-Tofu 160
Kirschen, getrocknete
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Matcha-Erdbeer-Müsli, Variationen 37
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Knoblauch
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
Bohnen-Hanf-Burger 127
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing 146
Currypaste 181
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Grüne-Göttin-Burger 129
Harissa-Röstkartoffeln 149
Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Knoblauch-Kohl 157
Linsen-Walnuss-Braten 136
Orangenkohl 185
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175

Knoblauchpulver
Kähse-Kräuter-Scones 84
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Kohl
Burgerbowls 151, 158
Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
Getreide- und Nudelbowls 188
Knoblauch-Kohl 156
Orangenkohl 185
Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup 185
Kokos-Bacon
Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-Ritter 51
Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen 74
Rezept für 16
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Kokosblütenzucker, im Vorratsschrank 8
Kokosnuss
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65
Kokosnussmilch, im Vorratschrank 7
Kokosnussöl, im Vorratsschrank 8
Kokosnusswasser
als Ersatz für veganen Joghurt 30
Ananas-Joghurt-Bowl 29
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Koriander
Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl 191
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Geröstete Mais-Quinoa 158
Grüne-Göttin-Burger 129
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63, 65
Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Mango-Chia-Salsa 158
Tomaten-Bohnen-Püree 182
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175
Koriandersamen
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Korma-Burger mit Kokos-Quinoa & Spinatsalat 147
Kräuter, Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Kreuzkümmel
Bohnen-Hanf-Burger 127
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Geröstete Mais-Quinoa 158
Harissa-Röstkartoffeln 149
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Tofuwaffeln 185
Kürbis
Butternuss-, Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
Butternuss-, Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Butternuss-, Tipps 180
Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast 106
Kürbiskuchen-Bowl 25
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
rösten 107
Summersquash-, Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Kürbiskerne
Bohnen-Hanf-Burger 127
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Grüne-Göttin-Burger 129
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Kurkuma
Currypaste 181
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
Orangen-Frostküchlein 218
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Rührtofu für Frühaufsteher 66

L

Lauch
- Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
- Gebackenes Gemüse-Omelett 68

Leinsamen
- Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
- Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
- Schoko-Ninja-Cookies 202

Limettensaft
- Curry-Limetten-Vinaigrette 147
- Erdnuss-Satay 176
- Geröstete Mais-Quinoa 159
- Kimchi-Tofu 160
- Kohl-Erdnuss-Topping 192
- Mango-Chia-Salsa 158
- Papaya-Limetten-Bowl 23

Limettenschale, Himbeer-Limetten-Scones 88

Linsen
- Garam-Masala-Linsen-Toast 110
- Linsen-Walnuss-Braten 136
- Linsen-Walnuss-Braten, Erhitzen von 157
- Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121

Liquid Smoke. Siehe flüssiges Raucharoma

M

Maca
- Beschreibung von 7
- Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
- Schokolade-Maca-Chiapudding 31
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116

Mais
- Geröstete Mais-Quinoa 158
- Mais-Limabohnen-Succotash 151

Maisbrot
- Hanf-Maisbrot 75, 191
- Tipp zu 76

Maismehl
- Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
- Hanf-Maisbrot 75
- Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98

Mandelextrakt
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Frostküchlein 218
- Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
- Schokolade-Mandel-Bowl 28
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24

Mandelmus
- Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24

Mandeln
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
- Schokolade-Mandel-Bowl 28
- Schokolade-Mandel-Cookies 200
- Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
- Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
- Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

Mango
- Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
- Mango-Chia-Salsa 158

Marmelade, Daumenabdruck-Erdnussbutter-Hanf-Cookies 208

Matcha
- Beschreibung/im Vorratsschrank 7
- Matcha-Erdbeer-Müsli 36
- Matcha-Latte-Bowl 25
- Minze-Matcha-Bowl 23

Mehl
- für Vollkornpfannkuchen 41
- Sorten 6

Melasse
- Baked Beans auf Toast 104
- Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
- Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34

Milch, pflanzliche, im Kühlschrank/Vorratsschrank 6

Milchreis, Cashew-Ingwer-Milchreis 220

Minze
- Grüne-Göttin-Burger 129
- Grüne Schokominza-Bowll 28
- Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65

Minzextrakt, Grüne Schokominza-Bowl 28

Miso
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- im Kühlschrank/Vorratsschrank 6
- Kähse-Kräuter-Scones 84
- Miso-Schalotten-Soße 156
- Rührtofu für Frühaufsteher 66
- Tahina-Miso-Dressing 188

Moderne Seitan-Makro-Bowl 188

Mohnsamen
- Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
- Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96

Möhren
- Gebackenes Gemüse-Omelett 68
- Linsen-Walnuss-Braten 136

Sonnenschein im Pfannkuchen 42
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175
Muskat
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Kürbiskuchen-Bowl 25
Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones 91
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Müsli
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Kürbiskuchen-Bowl 25
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Mocha-Latte-Müsli 35
Orangen-Frostküchlein 218
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Lebkuchen-Müsli 35
Müsliriegel, Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210

N

Nudel- Getreidebowls 164
Nüsse/Samen
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
im Vorratsschrank 6
Siehe auch einzelne Sorten 99

O

Öl
fast gefroren 71
im Vorratsschrank 8
Oliven
Kähse-Kräuter-Scones 84
Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Omelett, Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Orangen
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Orangen-Frostküchlein 218
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Orangenextrakt, Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
Orangensaft
Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Orangenkohl 185
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Orangenschale
Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Oregano
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123

P

Pak Choi, Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175
Papaya-Limetten-Bowl 23
Paprika
Geröstete Mais-Quinoa 159
Röstpaprika-Dressing 151
Paprikapulver
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Geröstete Mais-Quinoa 159
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Röstpaprika-Dressing 151
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tofuwaffeln 185
Pekannüsse, Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Pesto
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Koriander-Basilikum-Pesto 83
Petersilie
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153

Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Grüne-Göttin-Burger 129
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Pfannkuchen
einfrieren 42
Tricks 41
Pfeilwurzelmehl
Seitan-Medaillons 171
Pilze
Baked Beans auf Toast 104
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Seitan-Medaillons 171
Piment, Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing 151
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Pistazien
Pistazien-Cranberry-Avocado-Bällchen 205
Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Proteinfrage x
Proteinpulver
Ananas-Joghurt-Bowl 29
austauschen in Rezepten 4
Beschreibung xi, 2, 3
im Vorratsschrank 5
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Siehe auch einzelne Sorten 4
Überblick 2
unf Feuchtigkeit 3
Pudding
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Jede-Beere-Protein-Chiapudding 32
Schokolade-Maca-Chiapudding 31

Q

Quinoa
Geröstete Mais-Quinoa 159
Kokos-Quinoa 147
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Quinoa, Grundrezept für 13

R

Radieschen
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Reis, brauner oder weißer Basmati-, Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Reis, brauner Rundkorn-
Brauner Reis mit Adzuki-Bohnen 188
Linsen-Walnuss-Braten 136
Reisprotein
Beschreibung/Verwendung von 2
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
Fluffige Dinnerbrötchen mit Reisprotein 73
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Kähse-Kräuter-Scones 84
Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney 63
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Schoko-Ninja-Cookies 202
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Reissirup, Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Rezeptsymbole, Erklärung der 11
Römersalat, Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Rosenkohl, Massierter 168
Rosinen
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Rosmarin
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Rote Bete, Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Rucola, Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Rührtofu für Frühaufsteher 66

S

Salbei
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Salsa, Mango-Chia-Salsa 158

Schalotten
Baked Beans auf Toast 104
Currypaste 181
Erdnuss-Satay 176
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gerösteter Brokkoli 180
Massierter Rosenkohl 170
Miso-Schalotten-Soße 156
Röstpaprika-Dressing 151
Seitan-Medaillons 171
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175
Schnittlauch
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Grüne-Göttin-Burger 129
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Schokodrops
Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-Pfannkuchen 42
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Schokochip-Muffins 94
Schoko-Ninja-Cookies 202
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Schokolade
Hafer-Schoko-Cookies 204
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Seitan
im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Ingwer-Frühlingszwiebel-Seitan 188
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rezept für gedünsteten 14
Scharfe Seitan-Brötchen 80
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Seitan-Medaillons 171
Vital-Weizenglutenmehl im Vorratsschrank 7
Seitan-Pilz-Medaillons mit Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Sellerie
Linsen-Walnuss-Braten 136
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Semmelbrösel
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen 175
Senf
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Pro Mac mit geröstetem Brokkoli 179
Seitan-Medaillons 171
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Senfkörner
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Senfpulver
Baked Beans auf Toast 104
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Sesam
Gomashio mit schwarzem Sesam 107
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Smoothie-Bowls, Überblick über 19
Sonnenblumenkerne
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Sonnige Haferburger 124
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Sonnige Haferburger 124
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Sonntagabend-Bowl mit Linsen-Walnuss-Braten 156
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat, Süßkartoffel-Brötchen & Pilze-Bohnen-Gravy 187
Sriracha-Soße, Chili-Ahornsirup 186
Succotash, Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing 151
Superfood-Schoko-Mandel-Toast 116
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Süße Leckereien, Überblick/Rezepte 193
Süßkartoffeln
backen/rösten 78, 128
Bohnen-Hanf-Burger 127
Süßkartoffel-Erbsen-Brötchen 77
Süßkartoffel- oder Butternuss-Pfannkuchen 45
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Süßungsmittel, im Vorratsschrank 8

T

Tacos
Koreanischer Tofu-Taco-Salat 160
Tacosalat-Tortilla-Schalen 163
Tahina
Tahina-Miso-Dressing 188
Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149

Tamari
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Erdnuss-Satay 176
Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl 173
Linsen-Walnuss-Braten 136
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Scharfe Erdnuss-Soße 173
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tofuwaffeln 185
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175
Tee, schwarzer, Scharfe Erdnuss-Soße 173
Tempeh
im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge 62
Tempeh-Bacon 53
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Zitronengras-Tempeh-Bällchen 175
Thymian
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Grüne-Göttin-Burger 129
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Linsen-Walnuss-Braten 136
Miso-Schalotten-Soße 156
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Seitan-Medaillons 171
Sonnige Haferburger 124
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Toast, Überblick, Brotsorten 101
Tofu
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Grüne-Göttin-Burger 129
im Kühlschrank/Vorratsschrank 5
Kimchi-Tofu 160
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Sonnige Haferburger 124
Tipps 67, 112
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tofuwaffeln 185
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Tomaten
Baked Beans auf Toast 104
Bohnen-Hanf-Burger-Bowl 158
Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy 165
Falafel-Bowl 153
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Spinatsalat 148
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Bohnen-Püree 182
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Tomatenmark
Baked Beans auf Toast 104
Garam-Masala-Linsen-Toast 110
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Sonnige Haferburger 124
Tortillachips, Bohnen-Hanf-Burger 127
Tortilla-Schalen 163

V

Vanilleextrakt
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel 199
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-Cookies 207
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-Bowl 23
Matcha-Erdbeer-Müsli 36
Orangen-Frostküchlein 218
Pfadfinder-Protein-Müsli 33
Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl 27
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins 97

Vanilleextrakt ...
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast 113
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schokolade-Mandel-Cookies 200
Schoko-Ninja-Cookies 202
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl 24
Wachauf-Waffeln 46
Veggiebällchen, Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen 138
Veggieburger
erhitzen 150
Überblick/Tipps 118
Vital-Weizenglutenmehl
Ahorn-Frühstückswürstchen 59
Beschreibung/im Vorratsschrank 7
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Vollkornweizenmehl, im Vorratsschrank 6
Vorratsschrank
Gekühltes 5
Überblick 5

W

Wachauf-Waffeln 46
Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup 185
Waffeln, einfrieren 49
Walnüsse
Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins 96
Everyday-Erbsenprotein-Pfannkuchen 40
Grüne-Göttin-Burger 129
Haselnuss-Schokochip-Bohnen-Blondies 196
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Linsen-Walnuss-Braten 136
Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies 194
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Wassermelonen-Beeren-Bowl 30
Wintergemüse-Curry 184
Würstchen, Ahorn-Frühstückswürstchen 59

Z

Zimt
Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter-Sandwiches 50
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies 99
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker 95
Cashew-Ingwer-Milchreis 220
Fast altmodische Buchweizenpfannkuchen 43
Gebackene Müsli-Mandelmus-Äpfel 215
Hafer-Schoko-Cookies 204
Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl 25
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Kürbiskuchen-Bowl 25
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Kürbis-Power-Pfannkuchen 44
Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli 34
Schokolade-Maca-Chiapudding 31
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Süß-salzige Müsliriegel ohne Backen 210
Wachauf-Waffeln 46
Zitronenextrakt, Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96
Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay 175
Zitronensaft
Baked Beans auf Toast 104
Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing 153
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast 109
Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
Currypaste 181
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Erdbeer-Protein-Chiapudding 32
Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat 153
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-Käseküchlein 213
Gerösteter Brokkoli 180
Grüne-Göttin-Burger 129
Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-Explosivbowl 30
Kartoffel-Bohnen-Püree 168
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast 103
Koriander-Minze-Apfel-Chutney 65
Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Mais-Limabohnen-Succotash 152
Oliven-Rosmarin-Brötchen 79
Röstkartoffeln mit Zitrone und Dill 155
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zitrone-Dill-Tahina-Dressing 149
Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
Zitronenschale
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102

Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins 96
Zucchini
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger 123
Zucker
Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89
Goldene Maiswaffeln mit Hanfprotein 48
in Backwaren 71
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein 92
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones 90
Menge in süßen Rezepten 193
Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops 87
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins 98
Wachauf-Waffeln 46
Zwiebeln
Baked Beans auf Toast 104
Bohnen-Hanf-Burger 127
Cremiges Tofu-Tomaten-Curry 181
Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein 140
Gebackenes Gemüse-Omelett 68
Gehackter mediterraner Salat 153
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggiebällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße 138
Mais-Limabohnen-Succotash 152
Mango-Chia-Salsa 158
Pilze-Bohnen-Gravy 57
Pinto-BBQ-Seitan-Burger 133
Rauchiges Tomaten-Kichererbsen-Gravy 165
Rührtofu für Frühaufsteher 66
Schwarze-Bohnen-Schoko-Chili 191
Sonnige Haferburger 124
Sonnige Hafer-Burger-Bowl 149
Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat 187
Spinatsalat 148
Super-Hanfprotein-Bete-Burger 121
Tempeh-Salbei-Gravy 54
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta 112

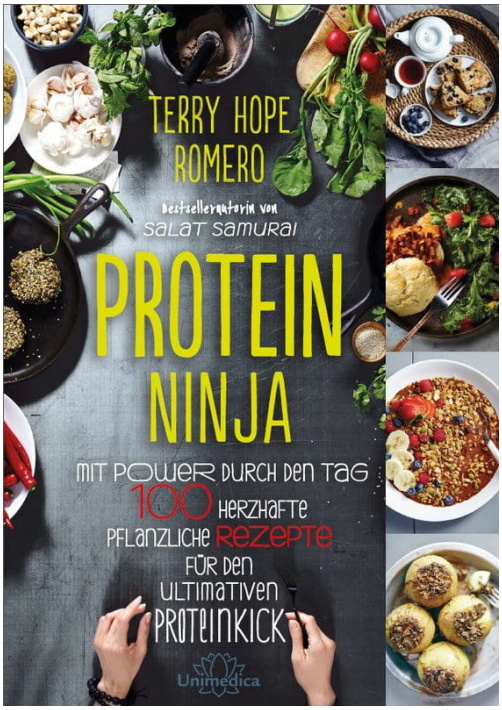
Terry Hope Romero

Protein Ninja

Mit Power durch den Tag - 100 herzhafte pflanzliche Rezepte für den ultimativen Proteinkick

256 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



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