



# Larissa Häslér

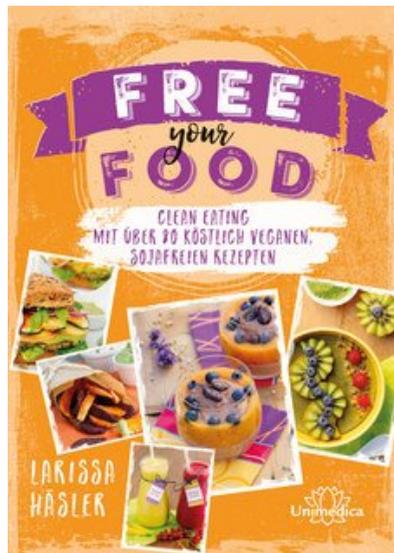
## Free your Food! - Mängelexemplar

Leseprobe

[Free your Food! - Mängelexemplar](#)

von [Larissa Häslér](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b24599>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>

# INHALT

- Einleitung 2
- Free Your Food! 4
- Warum vegan? 6
- Fit und vital mit veganer Ernährung 8
- Basics zu Soja 13
- Kleine Warenkunde 18
- Die bunte Welt der Hülsenfrüchte 20
- Fett – wichtiger Geschmacks- und Energieträger 22
- Protein – nicht zu viel und nicht zu wenig 24
- Kohlenhydrate – Treibstoff für unseren Körper 28
- Superfoods – Pflanzen mit Superkräften?! 32
- Rohkost – Lebensmittel in ihrer natürlichsten Form 34
- Grüne Smoothies – belebende Vitaldrinks 36
- Gesunder Lifestyle mit allem, was dazugehört 38
- Hinweise zu den Rezepten 40
- Küchenausstattung 44

## REZEPTE 47

### FRÜHSTÜCKS-IDEEN *Mit Power in den Tag* 49

- Little Miss Sunshine 51
- Fruchtige Zebracreme 52
- Good Morning Bowl 55
- Cocolove 56
- Morgenmuffel-Müsli 59
- Pink Buckwheat-Cup 60
- Blueberry Breakfast 63
- Lady in Black 65
- Green Bowl 66
- Baked Veggie-Oatmeal 69
- Mohnpancakes mit Zitruskompott 70
- Blackberry-Brötchen 73
- Baobab-Fruchtaufstriche 74



SEITE 60

## SMOOTHIES & DRINKS *Schlürfen erbaubt!* 77



- Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78
- Lemongrass-Smoothie 80
- Triple Green 81
- Coconut-Kiss 83
- Tigernut-Shake 84
- Frucht-Kefir 87
- Pfirsich-Hanfmylk 88
- Goji-Sunrise 91
- Kombucha-Energizer 93
- Summerbreeze 94
- Orangen-Eistee mit Minze 96

## SNACKS, SUPPEN & SALATE *Leicht und lecker* 99

- Matcha-Laugenbagels 100
- Schnelle Leinsamen-baguettes 103
- Torbellinos Italia 104
- Antipasti mit Linsenhummus 107
- Rohe Chinarollen 108
- Thai-Gemüsesuppe 111
- Linseneintopf »Smokey« 112
- Brokkolicremesüppchen 115



- Kichererbsen-Kürbissuppe 116
- Apfel-Kichererbsen-Salat mit Grillpaprika 119
- Erfrischender Melonensalat 120
- Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123
- Fruchtiger Kelpnudel-Salat 124
- Sommersalat mit Grillpfirsichen und Knoblauchbrot 127
- Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128
- Hummus-Schiffchen an Couscousinseln 131

## HAUPTGERICHTE *Bitte zugreifen!* 133

- Bunte Energy-Wraps 134
- Vitalburger Deluxe 137
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Mungbohnen-Reistopf 141
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Ofengemüse mit Knobitunke 145
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Flammkuchen rustico 149
- Gemüsetaler mit Quinoa 150



SEITE 142



SEITE 146

- Lupilaffel an Röstgemüse 153
- Spinatpfannkuchen Greeny 154
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Stuffed Tomatoes 158
- Süßkartoffel-Erbsen-Champignons mit Tomaten-Wildreis 161
- Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

- Kohlrabispaggetti mit Tomatenallerlei 165
- Kartoffelstampf »sweet, n' yummy« 166
- Kartoffel-Pilz-Auflauf 169
- Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosofe 173
- Pinke Pasta mit Kräutercreme 174



SEITE 174



SEITE 194

## SÜßE NASCHEREIEN

Kuchen, Desserts & Co 177

- Powerballs 178
- Pieces of Delight 181
- Erdbeer-Ingweweis mit Schokosoße 182
- Green-Smoothie-Icecream 185

- Mint Passion 186
- Melonen-Schaum 189
- Banana Heaven 190
- Kombuchia 193
- Schokotraum 194
- Birnen-Türmchen 197
- Kürbis-Cantuccini 198
- Ginger-Cookies 201
- Flowerpower 202



SEITE 205

- Black-Forest-Cupcakes 205
- Zitronenpudding-Kuchen 206
- Fruitlove-Rohkosttorte 209
- Apfel-Streuselkuchen 210

## BASICS *damit es schneller geht* 213

- Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214
- Mango-Balsamico auf Vorrat 217
- Müslimix 218
  
- Free Your Food im Netz 220
- Bezugsquellen 221
- Stichwort-Verzeichnis von A-Z 222
- Rezept-Verzeichnis 226
- Abbildungsverzeichnis 227
- Die Autorin 228
- Impressum 230



SEITE 218

# Einleitung

Vegan kochen und trotzdem genießen? Was für viele anfangs wie ein Widerspruch klingt, stellt sich schnell als unglaublich treffend heraus, denn rein pflanzlich zu leben bedeutet weder Eintönigkeit noch Verzicht – im Gegenteil. Durch die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise lernen viele Menschen für sie bisher unbekannte Lebensmittel kennen und erweitern dadurch ihr Nahrungsspektrum deutlich, anstatt es zu schmälern.

Bei mir selbst war es ähnlich. Schon die Umstellung auf eine vegetarische, erst recht aber die Umstellung auf eine vegane Lebensweise führte dazu, dass ich mich noch stärker mit meiner Ernährung befasste und mit Lebensmitteln auseinandersetzte, wodurch sich mein Horizont deutlich erweiterte. Schnell entdeckte ich, wie viel Spaß ich daran hatte, einfach in die Küche zu gehen und draufloszukochen. Das positive Feedback von Freunden und Familie bestärkte mich darin, weiterzumachen.

Als Inspiration stöberte ich gern in unterschiedlichen veganen Kochbüchern, Zeitschriften oder auch auf Blogs, doch schnell stellte ich fest, dass in den meisten Rezepten Fleischersatz- und andere stark verarbeitete Produkte verwendet werden, von den Unmengen an sojahaltigen Erzeugnissen ganz zu schweigen. All dies hat meiner Ansicht nach in der frischen und gesunden Küche nichts zu suchen, denn Lebensmittel sollen uns wahrhaftig beleben, gesund erhalten und das Wohlbefinden steigern. Das ist nur möglich, wenn wir so naturnah wie möglich essen und unnatürliche Inhaltsstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, die in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln oft enthalten sind, weitgehend vermeiden.

Ich möchte zeigen, dass die vegane Küche weit mehr bietet als Fleischersatzprodukte und Soja. Deshalb habe ich Rezepte kreiert, die die enorme Vielfalt der pflanzlichen Ernährung repräsentieren, frisch und lecker schmecken und zudem gut für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind. Die meisten Rezepte sind schnell zubereitet und ermöglichen es somit auch im stressigen Alltag, vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern.



Neugierig? Dann lass dich von den abwechslungsreichen Rezepten inspirieren und begib dich auf eine spannende Entdeckungsreise. Ergänzend dazu findest du informative Texte zu ernährungsbezogenen Themen sowie praxisnahe Tipps und Tricks. Viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern!

Larissa

# GRÜNE SMOOTHIES

## belebende Vitaldrinks

Es gibt kaum etwas, das enger mit einer veganen Ernährung in Verbindung steht, als frische grüne Smoothies. Insbesondere in der Sportler- und Rohkostküche sind sie hochgeschätzt, doch auch in der Gesamtbevölkerung nimmt die Nachfrage nach den gesunden, nährstoffreichen Vitaldrinks immer weiter zu.

### WAS MACHT GRÜNE SMOOTHIES SO BESONDERS?

Die grünen Drinks verbinden alle Basics einer gesunden Ernährung: Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, hochwertiges Pflanzenprotein, ungesättigte Fettsäuren und eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe sind in idealem Verhältnis zueinander enthalten. Aufgrund der enormen Vielzahl an Obst-, Gemüse-, Salat- und Kräutersorten sind nahezu unendlich viele verschiedene Kompositionen möglich, sodass keine Langeweile aufkommt.

Weitere Pluspunkte: Smoothies sind schnell hergestellt und lassen sich in Flaschen gefüllt wunderbar mitnehmen. Somit sind sie vermutlich das gesündeste Fast Food überhaupt.

### WIE STELLE ICH GRÜNE SMOOTHIES ZUSAMMEN?

Die Grundlage für grüne Smoothies liefern frisches, reifes Obst und Gemüse bzw. Salat. Zur Orientierung dient ein Verhältnis von 1:1. Besonders gut geeignete Obstsorten sind Bananen, Mangos und Kakis. Sie geben den Mixgetränken eine cremige Konsistenz und sorgen gleichzeitig für einen süßen Geschmack.

Für Grüne-Smoothie-Neulinge sind Mischungen mit höherem Obstanteil und mildem Blattgrün wie Babyspinat und Feldsalat die beste

Wahl. So kann sich der Geschmackssinn langsam an die neuartige Kombination aus fruchtig-süß und kräftig-herb gewöhnen. Langzeit-Smoothie-Trinker können den Anteil an Blattgrün gern Stück für Stück höherschrauben und kräftigere Sorten mit höherem Anteil gesundheitsförderlicher Bitterstoffe verwenden, wie z. B. Rucola oder Wildkräuter.

Trotz der Empfehlungen gibt es keine Regeln zur optimalen Zusammenstellung: Erlaubt ist, was schmeckt! Probiere deshalb verschiedene Varianten aus und finde heraus, welche Kombination dir besonders gut zusagt.

### WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Jedes Lebensmittel enthält unterschiedliche Mengen an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an natürlichen Schadstoffen. Um sowohl einer einseitigen Nährstoffzufuhr als auch einer einseitigen Schadstoffbelastung vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden, insbesondere bei Blattgrün stark zu variieren und nicht beispielsweise immer Spinat als Grünzugabe zu verwenden.

Auch wenn herkömmliche Standmixer es schaffen, Obst und weiches Blattgrün grob zu zerkleinern: Wer regelmäßig grüne Smoothies trinken möchte, sollte über den Kauf eines Hochleistungsmixers nachdenken. Nur dieser schafft es, die Energiequelle der Pflanzen, das Chlorophyll, aufzuschließen und für den menschlichen Organismus zugänglich zu machen. Außerdem sind die herrlich cremige Konsistenz und das Geschmackserlebnis eines Smoothies aus dem Hochleistungsmixer nicht mit dem aus einem herkömmlichen Mixer zu vergleichen.





# Little Miss SUNSHINE

🕒 ca. 5 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht 🏠 für ca. 2 Portionen

## ZUBEREITUNG

- 1 Bananen schälen, grob zerkleinern und über Nacht gefrieren lassen.
- 2 Gojibeeren, Cashewkerne, Nektarinen oder Pfirsiche, Saft der Zitrone und Minzblättchen mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Die gefrorenen Bananen hinzugeben, zu einer feinen Creme pürieren und auf Gläser oder Schüsseln verteilen.
- 3 Chiasamen und Maracuja auf die Gojicreme geben. Obst nach Wahl waschen, klein schneiden, auf der Gojicreme verteilen und sofort servieren.

## ZUTATEN

### FÜR DIE GOJICREME

- 4 Bananen
- 2 EL Gojibeeren
- 1 EL Cashewkerne
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche
- ½ Zitrone
- 1 Stängel frische Minze

### FÜR DAS TOPPING

- 2 TL Chiasamen
- 2 Maracujas
- 2 Stück Obst nach Wahl

*Tipp* Es ist nützlich, immer ein paar geschälte und grob zerkleinerte Bananen auf Vorrat im Gefrierfach zu haben. Dann kann die Little Miss Sunshine spontan und ohne Vorbereitung zubereitet werden.



# HUMMUS SCHIFFCHEN

## an Couscousinseln

 ca. 30 Minuten  für ca. 2 Portionen

### ZUBEREITUNG

- 1 Couscous mit 230 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2 Aprikosen waschen, halbieren, vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Chiliflocken, Essig und Olivenöl zum Couscous geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Weile ziehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl oder 2 EL Wasser zu den Kichererbsen geben und fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Hummus in die Vertiefungen spritzen. Datteltomaten waschen, längs halbieren, fächerartig in das Hummus stecken und mit Sesam bestreuen. Hummusschiffchen mit dem Couscoussalat anrichten und servieren.

### ZUTATEN

#### FÜR DIE COUSCOUSINSELN

120 g Vollkorn-Couscous  
120 g Aprikosen  
½ Bund Petersilie oder Koriander  
½ rote Zwiebel  
½ Bio-Zitrone  
½ TL Chiliflocken  
1 EL Kräuteressig  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

#### FÜR DIE HUMMUSSCHIFFCHEN

1 Dose Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
½ Zitrone  
2 EL Olivenöl (oder Wasser)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
1 Gurke  
150 g Datteltomaten  
2 TL bunter Sesam



# MINT *Passion*

ca. 15 Minuten für ca. 2 Portionen

## ZUTATEN

1 Avocado  
 1 Vanilleschote  
 2 EL Apfelsüße  
 100 g Reisjoghurt  
 2 Zweige Pfefferminze  
 2 TL Zitronensaft  
 200 g Johannisbeeren

## ZUBEREITUNG

- 1 Avocado halbieren, vom Stein befreien und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark ausschaben. Mit Apfelsüße, Avocado, Reisjoghurt, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft fein pürieren.
- 2 Johannisbeeren von den Rispen lösen. Minzcreme und Johannisbeeren abwechselnd in Gläser schichten. Mit Minzblättchen und Johannisbeerrispen garnieren.

## *Variante*

Für eine Schoko-Avocado-Creme 2 TL Kakaonibs unter die fertig pürierte Avocado-Joghurt-Creme rühren. Ansonsten wie beschrieben verfahren.



# STICHWORT-

## Verzeichnis

### A

Acai 94  
Agavendicksaft 31, 52, 74, 108, 124  
Ahornsirup 31, 56, 70, 94, 137, 146, 182, 201  
Amarant 56, 193, 218  
Ananas 18, 78, 81, 96, 124, 218  
Apfel 18, 42-43, 59, 116, 119, 137, 149, 166, 210  
Apfelessig 70, 145, 205  
Apfelmark 59  
Apfelsüße 60, 66, 88, 91, 96, 115, 127, 141, 149, 170, 181, 186, 193-194, 202, 205-206, 210  
Aprikosen 12, 18, 55, 131, 209, 217  
Aubergine 18, 157  
Austernpilze 137, 169  
Avocado 108, 120, 134, 142, 146, 186

### B

Babyspinat. *Siehe* Spinat  
Ballaststoffe 10, 23, 29-30, 36  
Balsamico 1, 107, 112, 120, 123, 127, 217  
Banane 18, 25, 31, 36, 51, 55, 66, 69, 78, 80-81, 84, 185, 190  
Baobab 41, 73-74, 78, 209  
Bärlauch 174  
Basilikum 112, 165, 173-174  
Beeren 18, 56, 87, 206  
Berglinsen 20, 112  
Birkenzucker 31, 198, 205-206  
Birne 18, 43, 197  
Blumenkohl 25, 153  
Bohnen 17, 20-21, 25, 115, 123, 146, 170  
Brokkoli 25-26, 32, 81, 111, 115, 154, 173  
Brombeeren 73, 209  
Brot 15, 22, 107, 127-128  
Brötchen iv, 41, 73, 137

Buchweizen 17, 43, 55, 60, 142, 158, 194, 209, 214

Buchweizenmehl 104, 210

Bulgur 138

### C

Carob 65, 202  
Cashewkerne 43, 51, 149, 157, 162, 165, 178, 193, 209, 218  
Cashewmus 52, 60, 63, 87, 124, 154, 169, 182  
Ceylonzimt. *Siehe* Zimt  
Champignons. *Siehe* Pilze  
Cherrytomaten 150  
Chiasamen 23, 26, 32, 51-52, 59, 63, 73, 80, 83, 193, 202, 218  
Chili 19, 78, 108, 111-112, 116, 124, 128, 131, 134, 142, 146, 158, 162, 170, 173  
Chinakohl 108  
Cholesterin 9  
Cocktailtomaten 166, 170, 173  
Cornflakes 218  
Couscous 17, 131  
Cranberrys, getrocknet 178, 218  
Curry 111, 123, 128, 150, 214

### D

Datteln 31, 60, 81, 84, 87, 124, 178-179, 185, 194, 209  
Dattelsirup 31, 65, 73  
Dattelsüße 31, 70, 73, 197  
Datteltomaten 131, 161  
Dill 119, 146, 170  
Dinkel 202  
Dinkeldrink 17, 63, 65-66, 70, 197, 210  
Dinkelflocken 59, 73  
Dinkelmehl 70, 73, 100, 103-104, 119, 134, 149, 154, 198, 201-202, 205-206, 210

## E

Eiweiß. *Siehe* Protein  
Erbsen 20, 25, 42, 123, 137, 150-151, 154, 161  
Erbsenprotein 17, 84, 88  
Erdbeeren 55, 66, 182-183, 193, 195  
Erdmandeln 43, 84, 178, 209  
Erdnüsse 26, 43, 111, 142  
Erythrit 31, 202, 210

## F

Feigen 69  
Feldsalat 25, 36, 127, 134  
Fett 4, 16, 20, 22-23, 56, 78, 153, 158, 173, 205  
Fettsäuren, ungesättigte 22, 36  
Fleischtomaten 158, 165  
Frühlingszwiebeln 120, 124, 128, 142, 169  
Fruktose 29

## G

Getreide 4, 12, 25, 35  
Getreideflocken 201, 218  
Goji v, 32, 41, 91  
Gojibeeren 51, 65, 91, 178, 209  
Goldhirse 103  
Granatapfel 66  
Grapefruit 70  
Grieß 65-66, 103, 145, 170, 189  
Grüne Smoothies 36-37  
Grünkohl 81  
Grüntee 39, 42, 96, 173  
Guarkernmehl 70, 138, 198, 201  
Gurke 80, 120, 131, 138, 142

## H

Haferdrink 17, 59, 69, 174  
Haferflocken 17, 25, 69, 150  
Hanf 88  
Hanfsamen 88, 145, 178  
Haselnüsse 43  
Hefe 100, 103-104, 149, 202  
Hefeflocken 149, 154, 161, 165, 170, 174  
Heidelbeeren 32, 63, 74, 131, 151, 194  
Himbeeren 52, 60, 66, 93, 181, 195  
Hirse 17, 158  
Hokkaidokürbis. *Siehe* Kürbis  
Hülsenfrüchte 4, 8, 10, 19-21, 25, 27, 35, 40

## I

Ingwer 69, 74, 81, 96, 166, 182, 201

## J

Jasminreis 150  
Johannisbeeren 59, 94, 186, 189, 195  
Johannisbrotkernmehl 150

## K

Kakao 65, 83, 178, 182, 190, 194, 202, 205  
Kakaobohnen 194, 205  
Kakaonibs 55, 182-183, 185-186, 205  
Kaki 206  
Kamutspaghetti 174  
Karotten 12, 29, 69, 108, 111-112, 134, 137, 141-142, 145, 150, 157  
Kartoffeln 8, 17, 25-26, 29, 112, 138, 145, 169  
Kelpnudeln 124  
Kichererbsen 17, 19-20, 25-26, 42, 116, 119, 131  
Kichererbsenmehl 137  
Kidneybohnen 19, 123  
Kirschen 12, 52, 66, 205  
Kiwi 66  
Knoblauch 107-108, 111-112, 115, 127, 131, 137-138, 141, 145-146, 149-150, 153-154, 157-158, 161-162, 165, 169-170, 174  
Kohlenhydrate 21-22, 28-30, 36  
Kohlrabi 128, 165  
Kokosblütenzucker 31, 69, 83, 100, 103-104, 111, 145, 157, 181, 202, 217  
Kokoschips 56  
Kokosflocken 56  
Kokosmehl 56, 69-70, 141  
Kokosmilch 17, 78, 83, 111, 185  
Kokosmus 181, 209  
Kokosöl 70, 73, 111, 134, 150, 154-155, 162, 179, 190, 198, 201-202, 205-206, 209-210  
Kokosraspel 78, 178  
Kokoswasser 94  
Kombucha 41, 93, 193  
Konserven 19  
Kopfsalat 134  
Koriander 40, 131, 153, 162  
Kräuternessig 131

Kresse 124, 134, 142  
 Kreuzkümmel 40, 119, 134, 138, 141, 146,  
 153, 214  
 Kuchen 1, 5, 22, 28, 31, 42-43, 47, 177, 206,  
 210  
 Kürbis 12, 29, 116, 153, 162, 198  
 Kürbiskerne 26, 116, 120, 137, 178, 218  
 Kurkuma 41, 78, 111, 141, 150, 214

## L

Lauch 166  
 Lebensmittelzusatzstoffe 4-5  
 Leinsamen 23, 69, 103, 150, 218  
 Lifestyle 12, 38  
 Limette 56, 74, 94, 108, 111, 123-124, 142,  
 162, 206  
 Linsen 17, 20-21, 25-26, 107-108, 112, 170  
 Lucuma 32, 80, 88, 178  
 Lupinen 20, 153

## M

Maca 32, 52, 80, 178  
 Macadamianüsse 174  
 Mandelblättchen 190  
 Mandeldrink 17, 73  
 Mandelmus 87, 107, 137, 161, 165-166  
 Mandeln 25, 43, 69, 108, 123, 150, 154,  
 166, 178, 197-198, 205, 210, 218  
 Mango 42, 52, 65-66, 74, 80, 87, 128, 134,  
 142, 181, 185, 217  
 Maracuja 51, 66, 185  
 Matcha 41, 66, 100, 178  
 Maulbeeren 201, 209, 218  
 Melone 93, 189  
 Mesquitepulver 84  
 Milchreis 63  
 Mineralstoffe 23, 29, 32, 36  
 Minze 41, 51, 74, 87, 96, 108, 137, 186,  
 193, 209  
 Mohn 42, 70, 170  
 Möhren. *Siehe* Karotten  
 Moringa 80  
 Mungbohnen 42, 111, 141  
 Muskatnuss 154, 169  
 Müsli 41, 56, 59, 214

## N

Natron 21, 70, 100, 154, 201, 205, 210  
 Natronlauge 100  
 Nektarine 18, 51, 91, 93, 96, 194, 217  
 Nudeln 5, 28, 30, 35, 42, 44, 162, 165, 174  
 Nussmus 73, 108, 169

## O

Oliven 23, 138, 157-158  
 Olivenöl 104, 107, 112, 120, 127-128, 131,  
 137, 145, 161, 166, 169-170  
 Orange v, 41, 56, 60, 63, 65, 70, 80, 83, 96,  
 108, 116, 120, 124, 194, 198  
 Oregano 158, 161

## P

Paprika 12, 18, 107-108, 112, 119, 123, 142  
 Pasta. *Siehe* Nudeln  
 Pastinaken 145  
 Petersilie 80, 116, 123, 131, 134, 137, 141,  
 146, 150, 153-154, 157, 174, 185  
 Pfirsich 18, 41, 51, 88, 127  
 Physalis 66, 124, 189, 218  
 Pilze 42, 107, 127, 145, 161, 169  
 Pinienkerne 149, 158, 173  
 Pistazien 43, 70  
 Polenta 103, 138  
 Protein 20, 22, 24-27  
 Proteinpulver 25, 88  
 Pul Biber 138

## Q

Quinoa 25, 27, 42, 55, 123, 134, 150-151

## R

Radieschen 127  
 Rapsöl 100, 103, 115-116, 146, 153-154,  
 202, 205  
 Ras el Hanout 150  
 Reifegrad 18  
 Reis 8, 17, 63, 141, 150, 157, 202  
 Reisdink 17, 63, 83  
 Reijoghurt 17, 55-56, 123, 138, 141, 153,  
 186, 193  
 Reisnudeln 111  
 Reispapier 142  
 Reissüße 31, 189, 198  
 Rispen Tomaten 157

Rohkost 34, 40, 43, 194, 235  
Rosinen 119, 124, 190, 197  
Rosmarin 145, 169-170  
Rote Bete 32, 134, 146, 149  
Rotkohl 142  
Rucola 37, 127, 134, 137, 149

## S

Salat 8, 34, 36, 101, 120, 123-124, 127-128,  
131, 134, 139, 142, 232  
Salbei 157  
Samen 4, 8, 10, 17, 23, 25, 35, 100  
Sauerkirschen, getrocknet 218  
Schalotte 150, 166  
Schnellkochhirse 158  
Schnittlauch 107-108, 145-146, 150  
Schokolade 28, 181  
Sekundäre Pflanzenstoffe 10-11, 29  
Senf 123, 128, 146  
Sesam 107, 119, 124, 131, 134, 153  
Sesam, bunter 107, 131  
Sesam, schwarzer 119, 153  
Smoothie 36-37, 41, 43, 78, 80-81, 185  
Smoothies, grüne 36-37  
Sobanudeln 173  
Soja 2, 5, 13-17, 20  
Sojaallergie 13-14  
Sojaunverträglichkeit 13-14  
Sonnenblumenkerne 127, 169  
Sonnenblumenprotein 88  
Spinat 25-26, 36-37, 80, 154, 185  
Spitzpaprika 107, 112, 141  
Sport 12, 38-39, 228, 231, 236  
Sprossen 35, 42, 108, 111, 123  
Stangensellerie 165  
Superfoods 32-33, 209  
Suppe 111, 115-116  
Süßkartoffeln 146, 161, 166  
Süßlupinen 153  
Süßlupinenmehl 153, 201

## T

Tempeh 13-15, 17  
Thymian 107, 115, 127, 145, 149, 153  
Tiefkühlgemüse 19  
Tofu 13, 15, 17, 25-26  
Tomaten 18, 42, 101, 104, 134, 139, 142,  
157-158, 161, 165-166, 170, 173

Tomatenmark 112, 138, 150, 161  
Tonkabohne 60  
Torte 208-209  
Training 27, 38  
Trauben 18, 59  
Trockenfrüchte 178, 218

## V

Vanille 52, 59-60, 65-66, 78, 83, 87, 91,  
178, 181-182, 189, 193, 197, 201, 206,  
209, 214  
Vanilleschote 63, 74, 185-186  
Vitamin B12 8  
Vitamine 8, 10, 16, 23, 29, 32, 36  
Vollkorn 8, 25, 131, 149, 157

## W

Walnüsse 23, 43  
Walnusshälften 119  
Warenkunde 18  
Wassermelone 120  
Weinbeeren 218  
Weinstein 69-70, 73, 119, 134, 154, 198,  
201, 205-206, 210  
Weißkohl 124  
Wildkräuter 37, 127

## Z

Zartbitterschokolade 181  
Zimt 42, 65, 69, 84, 116, 119, 178, 195,  
197-198, 202, 214  
Zitrone 51, 55, 60, 81, 87, 91, 96, 107, 131,  
153, 157, 161, 170, 197, 201, 205-206,  
209  
Zitronengras 80, 111, 162  
Zitronenmelisse 88, 94, 120  
Zitronenpfeffer 116, 127  
Zucchini 18, 44, 69, 81, 137, 142, 157, 162,  
165, 185  
Zuckerschoten 111  
Zusatzstoffe. *Siehe* Lebensmittelzusatzstoffe  
Zwetschgen 18, 69, 202  
Zwiebel 111-112, 115-116, 131, 137,  
141-142, 145, 149-150, 153-154, 157

# REZEPT-

## Verzeichnis von A-Z

### A

- Antipasti mit Linsenhummus 107
- Apfel-Kichererbsensalat mit Grillpaprika 119
- Apfel-Streuselkuchen 210

### B

- Baked Veggie-Oatmeal 69
- Banana Heaven 190
- Baobab-Fruchtaufstriche 74
- Birnen-Türmchen 197
- Blackberry-Brötchen 73
- Black-Forest-Cupcakes 205
- Blueberry Breakfast 63
- Brokkolicremesüppchen 115
- Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Bunte Energy-Wraps 134

### C

- Cocolove 56
- Coconut-Kiss 83

### E

- Erdbeer-Ingweweis mit Schokosoße 182
- Erfrischender Melonensalat 120

### F

- Flammkuchen rustico 149
- Flowerpower 202
- Fruchtige Zebracreme 52
- Fruchtiger Kelpnudelsalat 124
- Frucht-Kefir 87
- Fruitlove-Rohkosttorte 209

### G

- Gemüsetaler mit Quinoa 150
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Ginger-Cookies 201
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Goji-Sunrise 91
- Good Morning Bowl 55
- Green Bowl 66
- Green-Smoothie-Icecream 185
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173

### H

- Hummusschiffchen an Couscousinseln 131

### K

- Kartoffel-Pilzauflauf 169
- Kartoffel-stampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kichererbsen-Kürbissuppe 116
- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kohlrabittürmchen mit Mango-Salsa 128
- Kombucha-Energizer 93
- Kombuchia 193
- Kürbis Cantuccini 198

### L

- Lady in Black 65
- Lemongrass-Smoothie 80
- Linseneintopf »Smokey« 112
- Little Miss Sunshine 51
- Lupilaffel an Röstgemüse 153

### M

- Mangobalsamico auf Vorrat 217
- Matcha-Laugenbagels 100
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Melonenschaum 189

Mint Passion 186  
Mohnpancakes mit Zitruskompott 70  
Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170  
Morgenmuffel-Müsli 59  
Mungbohnen-Reistopf 141  
Müslimix 218

## O

Ofengemüse mit Knobitunke 145  
Orangen-Eistee mit Minze 96

## P

Pfirsich-Hanfmylk 88  
Pieces of Delight 181  
Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78  
Pink Buckwheat-Cup 60  
Pinke Pasta mit Kräutercreme 174  
Powerballs 178

## Q

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

## R

Rohe Chinarollen 108

## S

Schnelle Leinsamenbaguettes 103  
Schokotraum 194  
Sommersalat mit Grillpfirsichen und Knoblauchbrot 127  
Spinatpfannkuchen Greeny 154  
Stuffed Tomatoes 158  
Summerbreeze 94  
Süßkartoffel-Erbesen-Champignons mit Tomaten-Wildreis 161

## T

Thai-Gemüsesuppe 111  
Tigernut-Shake 84  
Torbellinos Italia 104  
Triple Green 81

## V

Vitalburger Deluxe 137

## Z

Zitronenpudding-Kuchen 206  
Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

# Abbildungs-Verzeichnis

Rezeptbilder © Larissa Häsler  
Autorenbilder © Narayana Verlag, Fotograf  
Jörg Wilhelm

Shutterstock:  
Banner und Hintergründe © Ursa Major und  
Tueris

S. 5, 12, 17, 27, 46: © Minii Ho  
S. 25: © Pixelbliss

S. 35: © almaje  
S. 36: © Africa Studio  
S. 39: © Dalibor Sevaljevic  
S. 45: © Edu Oliveros (Apfelausstecher);  
© Olga Popova (Kugelausstecher);  
© Iryna Denysova (Limettenzesten);  
© M. Unal Ozmen (Muffinblech); © Eric  
Strand (Messlöffel)

# Die AUTORIN

Du willst erfahren, wer hinter Free Your Food steckt? Nichts lieber als das!

Ich bin Larissa Häslar, 24 Jahre jung, und komme ursprünglich aus dem Schwarzwald. Mein Bachelorstudium in Oecotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) hat mich vor vier Jahren nach Fulda verschlagen, wo ich bis heute lebe. Derzeit bin ich dabei, meinen Master zu machen.

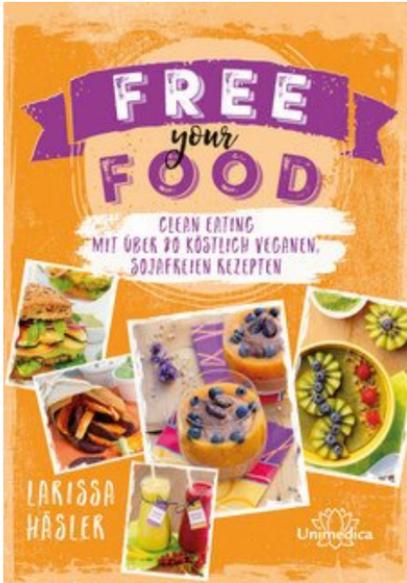
Mein großes Interesse für gesunde Ernährung und gute Lebensmittel habe ich bereits vor vielen Jahren entdeckt, was zur Umstellung von einer »normalen« zu einer vegetarischen Ernährungsweise geführt hat. Da es viel zu entdecken gab, stand ich von nun an fast täglich in der Küche, um zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Schnell stellte sich heraus, dass das Kochen und Backen meine große Leidenschaft ist, was auch vor Familie und Freunden nicht verborgen blieb. Wenn ich zu Hause war, gehörte die Küche mir und wehe, es verirrte sich jemand in »meine Versuchsküche« ...!

Über die Jahre sammelte sich einiges an Koch- und Backerfahrung an, sodass letztlich die Umstellung zur veganen Ernährung problemlos funktionierte. Dann kam der Zeitpunkt, ab dem ich keine Sojaprodukte mehr vertrug. Nun war noch mehr Kreativität gefragt und ich stöberte in dem einen oder anderen Kochbuch, um Anregungen zu finden ... und festzustellen, dass in fast allen veganen Kochbüchern massenweise Sojaprodukte verarbeitet werden! Dies witterte ich als Chance, um meinen langjährigen Traum vom eigenen Kochbuch zu verwirklichen. Mit Free Your Food möchte ich einen Gegenpol zu den vielen veganen Kochbüchern, in denen stark verarbeitete Produkte verwendet werden, bilden und zeigen, wie bunt und lecker die vegane Küche mit frischen, natürlichen Zutaten sein kann.

Was ich sonst so mache, wenn ich nicht gerade in der Uni, am Rezepteschreiben oder Kochen bin? Ich mache viel und gerne Sport und power



mich am liebsten im Fitnessstudio beim Krafttraining und beim Laufen aus. Außerdem bin ich eine kleine Weltenbummlerin, da mich ferne Länder faszinieren und ich es liebe, neue Kulturen kennenzulernen. Meine liebe Mama, mein hilfsbereiter Papa und meine tolle Schwester Tamara nehmen in meinem Leben einen großen Stellenwert ein, weil sie mich bei allem, was ich tue, unterstützen und immer für mich da sind. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meinen unglaublich tollen Freundinnen und Freunden sowie mit meiner Kamera, mit der ich versuche, besondere Momente einzufangen und festzuhalten.



Larissa Häslér

[Free your Food! - Mängelexemplar](#)

Clean Eating mit über 80 köstlich  
veganen, sojafreien Rezepten

240 Seiten, geb.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)