

Fern Green Grüne Proteine

Leseprobe

[Grüne Proteine](#)

von [Fern Green](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b20207>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

Einleitung	7	Suppen und Salate	46
Die besten grünen Proteine	9	Minestrone mit Kichererbsen	48
Proteine aus Keimspussen	13	Frühlingsgrüne Suppe	50
Eigene Rezepte zusammenstellen	14	Rote Kokossuppe	52
Snacks und Vorspeisen	16	Minestrone mit Bohnen	54
Grüner Hummus	18	Frische Gemüsesuppe	56
Veggie-Steaks	20	Klare Suppe	58
Bombay-Dip	22	Thai-Suppe	60
Bruschette mit grünem Kaviar	24	Taboule mit Erbsen	62
Japanische Krokette	26	Maya-Salat	64
Gebackene Edamame	28	Herbstlicher Linsensalat	66
Salatschiffchen mit Tempeh	30	Mexikanischer Salat	68
Falafel	32	Inka-Taboule	70
Blinis	34	Graupensalat	72
Borlotti-Brote	36	Tofu-Crostini	74
Burritos	38	Asiatischer Salat	76
Frühlingsrollen	40	Shirashi-Salat	78
Tofu-Tortillas	42	Dinkelsalat	80
Grüne Pizza	44		



Hauptgerichte	82	Desserts	132
Marokkanisches Gemüse	84	SchokoKichererbsen-Kuchen	134
Hot Chili	86	Power-Trüffel	136
Gemüsecurry	88	Scones	138
Orzotto Primavera	90	Quinoa-Brei mit Früchten	140
Pikante Linsen	92	Fitness-Muffins	142
Bohnenpfopf mit Tomaten	94	Waffeln	144
Dinkel-Gemüse-Topf	96	Blauer Protein-Smoothie	146
Ratatouille	98	Arme Ritter mit Tofu	148
Eier im Tomatenbett	100	Leichtes Schokoladeneis	150
Frittata	102	Mandelplätzchen	152
Tomatentarte	104	Saftige Brownies	154
Grüne Galette	106		
Kichererbsencurry	108	Glossar	157
Grüne Tajine	110	Register	158
Veggie-Burger	112		
Grüner Pilaw	114		
Tacos	116		
Soba-Nudeln mit Gemüse	118		
Tempeh-Steaks mit Bohnen	120		
Knuspertofu auf Salat	122		
Gerstenrisotto	124		
Gefüllte Paprikaschoten	126		
Gelbes Dal	128		
Bunte Gemüsespieße	130		





Fern Green

Grüne Proteine

Die besten Eiweißlieferanten. 66 Rezepte für Vegetarier & Veganer

160 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de