



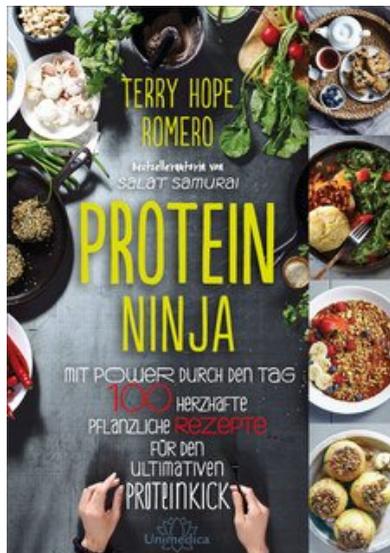
Terry Hope Romero Protein Ninja

Leseprobe

[Protein Ninja](#)

von [Terry Hope Romero](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20674>

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

<http://www.unimedica.de>

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 allerbestes Kokos-Bacon ▪ 16

TEIL 2

DIE REZEPTE

UNAUFHALTSAME SMOOTHIE-BOWLS UND GRANOLA-MÜSLIS

Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-
Bowl ▪ 23

Minze-Matcha-Bowl ▪ 23

Açaí-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



TEMPEH-SALBEI-GRAVY ■ 54

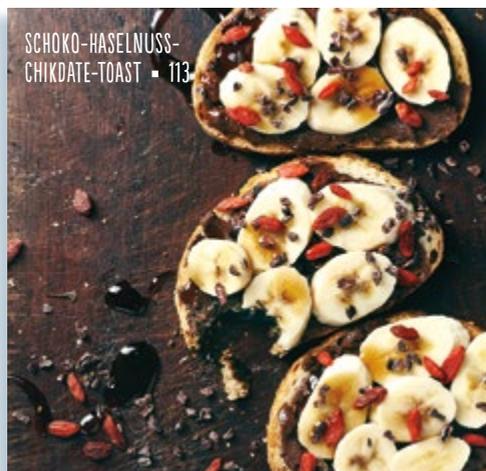
- Ahorn-Frühstückswürstchen ■ 59
 Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge ■ 62
 Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit
 Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 63
Endlose Variationen ■ 64
Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 65
 Rührtofu für Frühaufsteher ■ 66
 Gebackenes Gemüse-Omelett ■ 68

DIE PROTEIN-BACKSTUBE

- Fluffige Dinnerbrötchen mit
 Reisprotein ■ 73
Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen ■ 74
 Hanf-Maisbrot ■ 75
 Süßkartoffel-Erbсен-Brötchen ■ 77
 Oliven-Rosmarin-Brötchen ■ 79
Scharfe Seitan-Brötchen ■ 80
 Edamame-Dinkel-Fladenbrot ■ 81
 Koriander-Minze-Kichererbsen-
 Fladenbrot ■ 82
 Käse-Kräuter-Scones ■ 84
Käse-Grünkohl-Scones ■ 86
 Orangen-Cranberry-Scones mit
 Schokodrops ■ 87
Himbeer-Limetten-Scones ■ 88



BLAUBER-ZITRONEN-PROTEIN-SCONES ■ 89



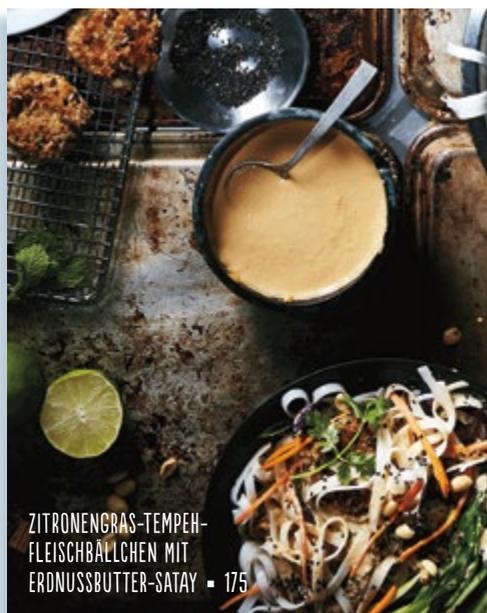
- Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones ■ 89
- Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones ■ 90
 - Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones* ■ 91
- Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein ■ 92
 - Schokochip-Muffins* ■ 94
- Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker ■ 95
 - Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins* ■ 96
 - Zitrone-Pistazien-Mohnsamens-Muffins* ■ 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-Veggiebällchen & 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 allerschwarzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl ■ 191

SÜSSE LECKEREIEN

Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies ▪ 194

Haselnuss-Schokohip-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



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



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 gehack-
te Schalotten

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

135 g ungekochte rote
Linsen, mit Wasser ab-
gespült

2 Teelöffel mildes oder
scharfes Currypulver

½ Teelöffel Salz

500 ml Wasser

1 gehäufte Teelöffel
Tomatenmark

100 g gewürfelte
frische Tomaten

TOPPING

350 g Kirschtomaten,
halbiert

1 Bund frischer Korian-
der, grob gehackt

1 Serrano- oder Jala-
peño-Chili, fein ge-
hackt

2 Esslöffel frisch ge-
presster Zitronensaft

1 Teelöffel Garam Ma-
sala, 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



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

- Açaï-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-Erbseprotein-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-Erbse-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-Erbseprotein-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-Erbseprotein-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-Frühstückswurstchen 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-Frühstückswurstchen 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-Erbesen-Avocado-Toast 102

Erbesen

- Edamame-Erbesen-Avocado-Toast 102
- Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge 131
- Moderne Seitan-Makro-Bowl 188
- Tomaten-Bohnen-Püree 182

Erbesenprotein

- 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-Erbesenprotein-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-Erbesen-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-Erbesenprotein-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-Erbesen-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-Bowl 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

Hanf samen 43

- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing 146
- Cashew-Ingwer-Milchreis 220
- Edamame-Erbesen-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
- Käse-Kräuter-Scones 84

Joghurt, Ananas-Joghurt-Bowl 29

K

Kaffee, Cold-Brew-Kaffee-Bowl 28

Käse-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 Vorratsschrank 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-Erbesen-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-Erbesen-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

Mandeleextrakt

- 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-Bowl 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

Mohnsamens

- Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
- Zitrone-Pistazien-Mohnsamens-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-Erbesen-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

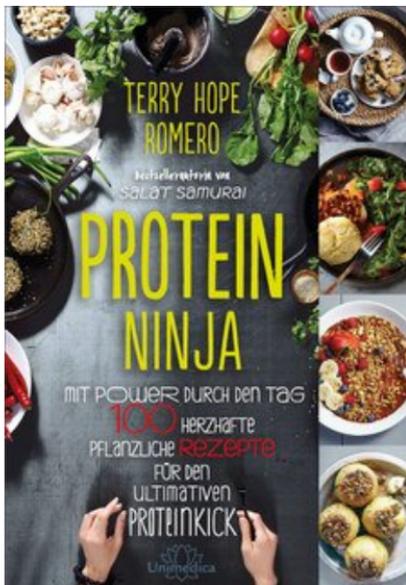
Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49

Zitronenschale

Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones 89

Edamame-Erbsen-Avocado-Toast 102

- Koriander-Minze-Kichererbsen-Fladenbrot 82
- Zitronen-Mohn-Maiswaffeln 49
- Zitrone-Pistazien-Mohnsamens-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-Erbesen-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

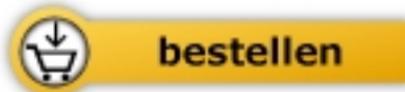


Terry Hope Romero

[Protein Ninja](#)

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

256 Seiten, geb.
erscheint 2017



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