

Nadine Horn

Vegan frühstücken kann jeder

Leseprobe

[Vegan frühstücken kann jeder](#)

von [Nadine Horn](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b19890>

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>





Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

BIRNEN-HAFER-SHAKE

MÜSLI ZUM TRINKEN

ZUBEREITUNG 5 Minuten • PORTIONEN 2 Gläser



Unser Birnen-Hafer-Shake ist durch die Ballaststoffe aus Haferflocken, Lein- und Hanfsamen noch sättigender als ein „normaler“ Smoothie. Er bringt dich also ohne Probleme über den Vormittag.

1 Birne
4 EL Haferflocken
1 EL Hanfsamen
1 EL geschrotete Leinsamen
1/2 EL Mandelmus
1/2 TL Kardamom
1/2 TL Zimt
400 ml Mandelmilch
Eiswürfel

Birne waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Zusammen mit den übrigen Zutaten (außer Eis) in einem Mixer oder High-Speed-Blender fein pürieren.

Eiswürfel in hohe Gläser geben und mit dem Birnen-Hafer-Shake auffüllen.

GLUTEN
FREI

ZUCKER
FREI

OHNE
SOJA



Die Birne kannst du auch ganz einfach durch einen süßen Apfel ersetzen. Die Flüssigkeit des Shakes lässt sich durch etwas mehr Mandelmilch anpassen - wie du es am liebsten magst!

SMOOTHIES, SAFTE & CO.

43

Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

TOFUSCRAMBLE

MIT KURKUMA & KALA NAMAK

ZUBEREITUNG 30 Minuten • PORTIONEN 2



Rührei ist ein Frühstücks-Klassiker und weckt Kindheitserinnerungen. Für viele Hobbyköche ist es außerdem das erste Gericht, das man überhaupt zubereiten konnte. Unser Tofu Scramble ist genauso unkompliziert und mindestens genauso lecker!

1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
400 g Tofu
1/2 TL Salz
4 EL Sojajoghurt
1 TL Kurkuma
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/2 TL Kala Namak
3 EL Schnittlauch, gehackt

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten.

Tofu grob mit den Händen zerbröseln. Zusammen mit Salz und Kurkuma in die Pfanne geben und 7 Minuten braten.

Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt einrühren und mit Kala Namak würzen.

Mit frisch gehacktem Schnittlauch servieren.

GLUTEN
FREI ZUCKER
 FREI



Brate vor dem Tofu Scramble einige Würfel Räucher-
tofu in der Pfanne an und gib die übrigen Zutaten erst
hinzu, wenn dieser knusprig ist.

VOM HERD & AUS DEM OFEN

113

Leseprobe von N. Horn, „Vegan frühstücken kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Nadine Horn

[Vegan frühstücken kann jeder](#)

80 gesunde Ideen für einen fantastischen Start in den Tag

192 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

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