



Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch

Leseprobe

[Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch](#)
von [Brendan Brazier](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b16753>

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
<https://www.unimedica.de>

Inhalt

<i>Mein Weg</i>	1
-----------------	---

<i>Das Thrive-Energielabor</i>	15
--------------------------------	----

<i>Die Thrive-Vorratskammer</i>	21
---------------------------------	----

<i>Basics</i>	41
---------------	----

Mandelmilch	43	Mandelmus	46
Cashew-Cheddarkäse	44	Kokosnussmus	47
Rejuvelac	45		

<i>Morgens</i>	51
----------------	----



Himbeer-Zitronen-Mate	53
Chia-Limonen-Aloe-Fresca	54
Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding	57
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait	58
Schokoladen-Ganache	60
Kokosnusssahne	61
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse	63
Frühstück to go	64
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli	66
Heiße Applepie-Waffeln	67
Cashew-Beeren-Ritter	69

<i>Vorspeisen, Beilagen, Saucen & Dips</i>	71
--	----

Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip	73	Grünkohl-Chips	79
Garten-Tapasplatte	74	Tacos mit Salsa und Guacamole	80
Falafel aus roten Linsen mit Artischocken- Tapenade	75	Gegrillte asiatische Aubergine	81
		Gegrillte Portobello-Pilze	81

Gegrillte Zucchini	82
Gerösteter Knoblauch	84
Schwarze-Bohnen-Bratlinge	85
Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge	86
Falafel-Bratlinge	87
Artischocken-Tapenade	88
Saure Cashewsahne	89
Edamame-Hummus	89
Guacamole mit Jalapeño und Limetten	91
Gurken süß-sauer	92
Salsa aus Gurke, Papaya und Melone	92
Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango	93
Mango-Limetten-Minze-Dip	94
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch	94
Büffel-Sauce	95
Ranch-Sauce	95
Pad Thai-Sauce	96



Reuben-Dressing	97
Chipotle-Limetten-Aioli	98
Wasabi-Aioli	98
Aioli mit geröstetem Knoblauch	99
Gelbes Curry-Aioli	99

Sandwiches, Wraps & Burger

101



Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat	103
Reuben-Sandwich	104
Green Sandwich	107
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh	108
Falafel-Wrap	110
Burrito-Wrap	111
Thai-Wrap	113
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen ..	114
Buffalo-Burger	115
Burger mit Avocado, schwarzen Bohnen und Chipotle	116
Portobello-Burger	119
Linsen-Kichererbsen-Burger mit gelbem Curry-Aioli	120



Suppen

123

Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft	125
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone	126
Chipotle-Mais-Suppe	127
Suppe mit Möhren, Avocado und Kokosnuss	130
Suppe mit Gurke, Avocado und Minze	131
Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika ..	133
Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen	134
Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais	135
Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln	136
Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat	139

Salate & Dressings

141

Asiatischer Salat aus Gemüse à la Julienne	142
Großer grüner Salat	143
Avocado-Kelpnudelsalat	145
Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne	146
Salat mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen	148
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren	149
Cäsarsalat mit Sprossen	151
Salat aus gegrillten Kartoffeln	152
Quinoa-Taboulé-Salat	155
Knoblauch-Oregano-Croûtons	156
Mandel-Chili-Sauce	157
Gurken-Avocado-Dressing	157
Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette	158
Zitronen-Vinaigrette	158
Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette	159
Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso ..	159





Reis- & Nudelgerichte

161

- Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
- Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
- Rote Thai-Curryreis-Schale 165

- Mittelöstliche Reisschale 166
- Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
- Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168

Smoothies, frische Säfte & warme Drinks

171



- Kokos-Limetten-Glück 172
- Zitronen-Ingwer-Drink 173
- Tropische Brise 173
- Superfruchtige Sangria 175
- Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
- Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender 177
- Mango-Orangen-Drink 178
- Grünkohl-Mojito 181
- Superbeeren-Traum 182
- Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
- Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
- Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
- Himmlicher Pistaziendrink 190
- Vanille-Mandel-Mokka 191
- Thai-Avocado-Erfrischer 192



Frühstücks-Energiespender	195	Schokoladen-Trüffel-	
Großer Grüner Energiespender	196	Karamell-Mokka	217
Schokosplitter-Vanille-Smoothie	199	Zimt-Mandel-Latte	218
Chlorophyll-King	200	Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen	219
Ingwerdrink	203	Vanilla-Mandel-Chai-Latte	220
Großes Grünes Kraftpaket	207	Zen Matcha Tee Misto	221
Nektarinen-Ananas-Perfektion	207	Ingwer-Zitrus-Tee mit Saftschaum	223
Amino-Supersprossen	208	Lacuma-Karamellsauce	224
Superroter Tomatensaft	210	Schokoladensauce	225
Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung	213	Orangen-Smoothie-Pulvermix	226
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler	214	Ingwer-Zitrustee-Pulvermix	226
Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot	216	Latte-Gewürzmix	227
Grüne Kraftspritze	216	Super-Schokoladen-Pulvermix	227

Desserts

229

Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies	230	Schokoladen-Kokos-Makronen	235
Buchweizen-Amaranth- Studentenfutter-		Pekán-Riegel	239
Cookies	231	Mandelmushappen	240
Nuss-Cookies mit Kakao und Orange	232	Schokoladen-Kakao-Muffins	242
Ananas-Kokos-Makronen	234	Nuss-Samen-Muffins	243

Kokosnuss-Zitronen-Guss	244
Schokoladen-Avocado-Guss	245
Schokoladen-Kokosnuss-Guss	245
Blutorange-Ingwer-Tarte	247
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte	248
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren	250
Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse	252
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren	254
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips	255
Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle	256
Beerentraum-Eiscreme	257



Thrive Sport Rezepte

259

Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli.....	267	Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli	275
Acai-beeren-Energiedrink	268	„Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink	276
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel	270	Apfel-Beeren-Regenerationsdrink	279



Ernährungsplan für den Übergang	281	Bezugsquellen	288
Ernährungsplan für den Alltag	283	Stichwortverzeichnis	290
Ernährungsplan für sportlich aktive Zeiten	285	Rezeptverzeichnis	298
Danksagung	287		

Das Kochbuch

Auf Sie warten insgesamt 150 verschiedene Rezepte, die von Expertinnen und Experten auf der Basis der Thrive-Philosophie kreiert und anschließend ausführlich im „Thrive Energy Lab“ ausprobiert und getestet wurden. Die kreative Kombination gesundheitsfördernder, ökologisch unbedenklicher, rein pflanzlicher Zutaten führte zu köstlichen Rezepten, die als Grundlage für ein gesundes und sportliches Leben dienen können. Manche davon sind recht einfach und können im Nu zu Hause nachgekocht werden, andere dagegen erfordern etwas mehr Zeit und Einsatz, auch wenn ihre Zubereitung hoffentlich immer Spaß macht. Der wunderbare Geschmack und die überragenden gesundheitlichen Vorteile dieser Rezepte rechtfertigen meiner Ansicht nach den Aufwand allemal.

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind grundsätzlich „funktional“, das heißt, sie sind an einem Ziel orientiert und jede Zutat erfüllt einen ganz bestimmten Zweck. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Es sind aber auch einige Rezepte für den sogenannten Übergang dabei, die all denjenigen Leserinnen und Lesern, die erst dabei sind, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen, den Einstieg erleichtern sollen. Diese Übergangszutaten enthalten zum einen mehr traditionelle Lebensmittel, zum Beispiel Rohrzucker statt pürierte Datteln als Süßungsmittel. Der Umstieg auf rundum gesunde Zutaten dauert eben seine Zeit – was

In wenigen Minuten ganz unkompliziert zubereitet sind zum Beispiel die nahrhaften Smoothies oder das „Frühstück to go“ (Seite 64) aus Bagel, Tomaten, Avocado und Sprossen. Etwas länger dauert der selbst gemachte Cheddarkäse aus Cashewkernen (Seite 44), da er Zeit zum Reifen braucht. Die allermeisten Zutaten bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt, darunter zum Beispiel auch Quinoa und rein pflanzliche „Milch“- und „Käse“-Produkte. Wo immer möglich, habe ich zwar Alternativen erwähnt, im Bedarfsfall sollten Sie es aber immer erst im lokalen Bioladen probieren. Manches lässt sich auch online besorgen.

völlig in Ordnung ist, denn diese Zeit kommt uns für die Herausbildung neuer Gewohnheiten bestens zustatten. Für den Start sind die Rezepte deshalb ideal.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass ich in den Rezepten nicht ausdrücklich Bio-Zutaten verlange. Der Grund dafür ist einfach: Hat man die Wahl, sollte man möglichst **alle** Zutaten aus kontrolliert-biologischer Produktion wählen. Bei ihrer Gewinnung dürfen weder synthetische Dünger noch Herbizide oder Pestizide verwendet werden und sie dürfen auch nicht genmanipuliert sein.



Chia-Blaubeer- Ahorn-Pudding

Leicht verdaulich und mit Antioxidantien gespickt, verleiht dieser schmackhafte Pudding einen wunderbaren, energievollen Start in den neuen Tag. Auch als Frühstück nach dem Workout ist er bestens geeignet. Im Notfall können Sie auch gefrorene Blaubeeren verwenden, mit frischen Beeren ist der Pudding aber natürlich am besten.

Ergibt 2 Portionen.

R Roh

GF Glutenfrei

SND Super-Nährstoffdichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

- ▶ In einer Schüssel Mandelmilch, Ahornsirup und Gewürzmischung verrühren und zuletzt die Chiasamen unterziehen.
- ▶ 15 Minuten durchziehen lassen, dabei ein- bis zweimal umrühren.
- ▶ Mit den frischen Blaubeeren und Mandelscheiben garnieren.

.....

- 130 g frische Blaubeeren
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Latte-Gewürzmischung (siehe Seite 227)
- 50 g Chiasamen
- 1 kleine Handvoll Mandeln, in Scheiben

.....

Im Kühlschrank in einem unverschlossenen Behältnis bis zu 2 Tage haltbar.

Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh

Die Zutaten zu diesem Sandwich punkten mit fleischiger Konsistenz und herzhaftem Geschmack – perfekt für alle, die an etwas traditionellere Sandwiches gewöhnt sind. Getreu der Thrive-Energie-Methode bekommt man gleichzeitig eine Riesenladung Nährstoffe mit.

Ergibt 1 Sandwich.

Ü Übergang

GF Glutenfrei (Option)

PR Proteinreich

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Sie brauchen: 1 Kontaktgrill oder 1 Grillpfanne



2 dicke Scheiben Sprossen- oder Vollkornbrot

Natives Kokosnussöl

2 EL Wasabi-Aioli (Seite 98)

½ TL Sriracha-Sauce (oder nach Belieben)

2-3 gegrillte Portobello-Pilze (Seite 81)

4 Scheiben Tempeh, von jeder Seite 2-3 Minuten gegrillt

½ reife Avocado, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

1 kleine Handvoll Babyspinat

1 mittelgroße Dill-Gewürzgurke, der Länge nach geviertelt



- ▶ Brotscheiben leicht zusammendrücken und auf den Außenseiten mit etwas nativem Kokosnussöl bestreichen. Im Kontaktgrill bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind (3-4 Minuten).
- ▶ Brotscheiben vorsichtig auseinanderziehen und auf den nicht getoasteten Seiten mit Wasabi Aioli bestreichen. Auf eine der Scheiben zusätzlich je nach gewünschtem Schärfegrad Sriracha-Sauce geben. Mit Pilzen, Tempeh, Avocado und Spinat belegen. Zweite Brotscheibe aufdrücken, Sandwich diagonal in Hälften schneiden und mit den Gurken servieren.



Mandelmushappen

Köstliche und nährstoffreiche Variation des amerikanischen Klassikers aus Erdnussmus. Ein echter Leckerbissen.
Ergibt 12 Happen.



Übergang



Glutenfrei

Vorbereitungszeit: 10 Minuten, **Sie brauchen:** 1 Mixer



Boden

480 g Mandeln
100 g Walnüsse
4 EL Kakaonibs
6 Medjool-Datteln, entsteint, gehackt und eingeweicht
3 EL Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar

Füllung

75 ml natives Kokosnussöl, geschmolzen
75 ml Mandelmus (Seite 46)
75 ml Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar
60 ml Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)
1 TL reiner Vanilleextrakt

Guss

Schokoladensauce (Seite 225)

Zum Bestreuen

4 EL Mandelblättchen
4 EL Kakaonibs



- ▶ Für den Boden Mandeln und Walnüsse in einem Mixer grob pürieren. Kakaonibs zugeben und untermixen. Datteln und Agavensirup mit pürieren, bis sich ein Teig geformt hat. Den Teig auf Böden und Seiten von 12 Silikon-Muffinförmchen drücken. (Die Schicht möglichst dünn lassen, damit viel Platz für die Füllung bleibt.) Beiseitestellen.
- ▶ Für die Füllung im Mixer alle Zutaten glatt pürieren und auf die Förmchen verteilen. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen (etwa 1 Stunde).
- ▶ Schokoladensauce auf die Förmchen verteilen und mit Mandelblättchen und Kakaonibs bestreuen.





Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli

Kohlenhydrate aus Mango, Hafer, Datteln und Kokosnussnektar füllen geleerte Glycogenspeicher wieder auf; die essenziellen Fettsäuren aus den Leinsamen, Cashewkernen und Chiasamen optimieren den Fettstoffwechsel; und die hochwertigen, basenbildenden Proteine aus den Nüssen und Samen, der Mandelmilch sowie dem optionalen Vega-Sport-Performance-Proteinpulver hemmen Entzündungen und fördern die Proteinsynthese.

Ergibt 5 Portionen.

GF Glutenfrei

PR Proteinreich

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

- ▶ Ofen auf 120 °C vorheizen.
- ▶ In einer mittelgroßen Schüssel Mangowürfel, Datteln, Haferflocken, Cashewkerne, Lein-, Chia-, Sesam- und Sonnenblumensamen, Kokosraspeln, Kakaonibs und Meersalz gründlich vermischen.
- ▶ In einer zweiten mittelgroßen Schüssel Kokosnussöl, Kokosnussnektar und Wasser verrühren.
- ▶ Flüssige Zutaten zu den trockenen geben, gut vermischen und gleichmäßig auf ein Backblech verteilen.
- ▶ Je nach gewünschter Knusprigkeit 50-65 Minuten backen und nach der halben Zeit einmal gut durchrühren. Auf dem Blech abkühlen lassen und vor dem Lagern in Stücke brechen.

.....

½ große Mango, geschält und gewürfelt
 3 große Medjool-Datteln, entsteint und gewürfelt
 75 g glutenfreie Haferflocken
 75 g rohe Cashewkerne
 55 g Leinsamen, gemahlen
 90 g Chiasamen
 65 g Sesamsamen, ungeschält
 75 g Sonnenblumenkerne
 2 EL ungesüßte Kokosraspel
 2 EL Kakaonibs
 ¼ TL Meersalz
 60 ml Kokosnussöl, geschmolzen
 60 ml Kokosnussnektar
 2 EL Wasser

.....

Als entzündungshemmende Zutat frischen, fein gehackten Ingwer aufstreuen.

Mit frischen Apfelstücken servieren. Das in ihnen enthaltene Pektin fördert die Aufnahme von Mineralstoffen (Elektrolyten). Nach dem Workout ist dies besonders wichtig.

Das Müsli kann mit Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43) oder Vega-Sport-Performance-Protein serviert werden.

Hält sich in einem offenen Behältnis im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

Stichwortverzeichnis

A

Acaibeeren
Acaibeeren-Energiedrink 268
Apfel-Beeren-
Regenerationsdrink 279
Superbeeren-Traum 182
Agavennektar 38
Algen und Seetang 22
Aloe-Vera-Saft
Aloe-Ingwer-Granatapfel-
Shot 216
Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
Amaranth
Buchweizen-Amaranth-
Studentenfutter-
Cookies 231
Vorteile von 28
Zubereitung 29
Ananas
Ananas-Kokos-Makronen 234
Nektarinen-Ananas-
Perfektion 207
Superfruchtige Sangria 175
Tropische Brise (Smoothie) 173
Arme Ritter
Cashew-Beeren-Ritter 69
Artischocken-Tapenade 88
Avocados
Cremiger Schokoladen-
Avocado-Drink 188
Guacamole mit Jalapeño und
Limetten 91
Gurken-Avocado-Dressing 157
Kelpnudelsalat 145
Sandwich mit Tomate und
Salat 103
Schokoladen-Avocado-
Guss 245

Suppe mit Gurke und
Minze 131
Suppe mit Möhren und
Kokosnuss 130
Thai-Avocado-Erfrischer 192

B

Balsamicoessig 37
Basengehalt 6, 7
Beeren
Apfel-Beeren-
Regenerationsdrink 279
Beerentraum-Eiscreme 257
Birnen
Ingwer-Zitronengras-
Erfrischung 213
Salat aus Rucolablättern,
Roter Bete und asiatischer
Birne 146
Blattgemüse 22
Blaubeeren
Blaubeer-Buchweizen-
Energieriegel 270
Blaubeer-Kakao-
Sportlermüsli 267
Cashew-Beeren-Ritter 69
Chia-Blaubeer-Ahorn-
Pudding 57
Superfruchtige Sangria 175
Bohnen
in der Thrive-Diät 26
Bohnensprossen
Salat mit Ingwer, Zitronengras
und Erdnüssen 148
Bratlinge. Siehe Burger
Falafel 87
Brauner Reis 32
Vorteile von 32
Zubereitung 32

Brotsorten. Siehe
auch Sandwiches; Tacos
Cashew-Beeren-Ritter 69
Frühstück to go 64
Garten-Tapasplatte 74
Knoblauch-Oregano-
Croûtons 156
Buchweizen
Blaubeer-Buchweizen-
Energieriegel 270
Buchweizen-Amaranth-
Studentenfutter-
Cookies 231
Buchweizen-Schokoladenchip-
Cookies 230
Rejuvelac 45
Vorteile von 29
Zubereitung 29
Burger
Buffalo-Burger 115
Burger mit Avocado, schwarzen
Bohnen und Chipotle 116
Portobello-Burger 119
Rote-Linsen-Kichererbsen-
Burger mit gelbem Curry-
Aioli 86, 120
Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85

C

Cashewkerne
Cashew-Beeren-Ritter 69
Cashew-Cheddarkäse 44
Kokos-Cashew-Dattel-
Smoothie 177
Pad Thai-Sauce 96
Saure Cashewsahne 89
Schichttorte mit
Cashewcreme und
Schokoladenmousse 252

Chia-Samen
 Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
 Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
 Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
 Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255

Chili
 mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135

Chipotle
 Chipotle-Limetten-Aioli 98
 Chipotle-Mais-Suppe 127
 Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114

Chlorophyll 7

Cookies und Riegel
 Ananas-Kokos-Makronen 234
 Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
 Buchweizen-Amaranth-Studentenfutter-Cookies 231
 Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
 Mandelmushappen 240
 Nuss-Cookies mit Kakao und Orange 232
 Nuss-Samen-Muffins 243
 Schokoladen-Kakao-Muffins 242
 Schokoladen-Kokos-Makronen 235

Couscous
 Quinoa-Taboulé-Salat 155

Cranberrys
 Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
 Superbeeren-Smoothie 182

Croûtons
 Knoblauch-Oregano-Croûtons 156

Curry
 Currysauce 167
 Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
 Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
 Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
 Rote Thai-Curryreis-Schale 165

D

Datteln
 Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
 Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
 Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
 Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
 Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
 Frühstücks-Energiespender-Smoothie 195
 Großer Grüner Energiespender-Smoothie 196
 Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
 „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
 Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
 Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
 Mandelmushappen 240
 Nuss-Samen-Muffins 243
 Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
 Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
 Thai-Avocado-Erfrischer-Smoothie 192
 Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie 191

Desserts. Siehe Kuchen und Torten; Käsekuchen; Cookies und Riegel; Eiscreme; Pies und Tarts

Dinkel 33
 Vorteile von 33
 Zubereitung 33

Dips und Saucen
 Artischocken-Tapenade 88
 Büffel-Sauce 95
 Cashew-Cheddarkäse 44
 Edamame-Hummus 89
 Guacamole mit Jalapeño und Limetten 91
 Kokosnussmus 47
 Kokosnusssahne 61
 Mandelmus 46
 Mango-Limetten-Minze-Dip 73
 Ranch-Sauce 95
 Reuben-Dressing 97
 Wasabi-Aioli 98

Dressings
 Gurken-Avocado-Dressing 157
 Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette 159
 Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette 158
 Mandel-Chili-Sauce 157
 Reuben-Dressing 97
 Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso 159
 Zitronen-Vinaigrette 158

E

Eintopf
 aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139

Eiscreme
 Beerentraum-Eiscreme 257
 Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
 Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
 Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255

Energieloch 12, 13, 14
 Erbsen
 in der Thrive-Diät 26
 Erbsensprossen
 Amino-Supersprossen 208
 Erdbeeren
 Dunkler Schokoladen-
 Käsekuchen mit Erd- und
 Gojibeeren 249
 Erdbeer coulis 250
 Erdbeer-Kiwi-
 Gaumenschmeichler 176
 Salat mit Wassermelone, Gurke
 und Erdbeeren 149
 Superbeeren-Traum 182
 Superfruchtige Sangria 175
 Erdnussmus
 Pad Thai-Sauce 96
 Ernährungsplan
 für den Alltag 283
 für den Übergang 281
 für sportlich aktive Zeiten 285
 Erschöpfung 12, 13
 Essige 37

F

Falafel. Siehe auch Burger
 Falafel aus roten Linsen mit
 Artischocken-Tapenade 75
 Falafel-Bratlinge 87
 Falafel-Wrap 110
 Fenchel
 Eintopf aus geröstetem
 Fenchel, Kürbis und
 roten Kartoffeln mit
 Rotkohlsalat 139
 Großes Grünes Kraftpaket
 (Saft) 207
 Freie Radikale 7
 Frühstückszrepte
 Cashew-Beeren-Ritter 69
 Chia-Blaubeer-Ahorn-
 Pudding 57
 Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
 Energiespender Smoothie 195
 Frühstück to go 64

Gebackenes Cranberry-Mandel-
 Müsli 66
 Großer Grüner Smoothie 196
 Heiße Applepie-Waffeln 67
 Himbeer-Zitronen-Mate 53
 Schokoladen-, Kokosnuss-,
 Blaubeer- und Himbeer-
 Parfait 58
 Warmer Haferbrei mit
 Himbeeren und Mango-
 Mousse 63

G

Gemüse
 Algen und Seetang 22
 Asiatischer Salat aus Gemüse à
 la Julienne 142
 in der Thrive-Diät 22
 Getränke. Siehe auch Säfte,
 Smoothies
 Aloe-Ingwer-Granatapfel-
 Shot 216
 Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
 Grüne Kraftspritze 216
 Heiße Schokolade mit Maya-
 Gewürzen 219
 Himbeer-Zitronen-Mate 53
 Ingwer-Zitrus-Tee mit
 Saftschäum 223
 Schokoladen-Trüffel-Karamell-
 Mokka 217
 Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
 Zen Matcha Tee Misto 221
 Zimt-Mandel-Latte 218
 Getreide 32
 Dinkel 33
 Hirse 33
 Teff 33
 Gewürze 38
 Gojibeeren
 Apfel-Beeren-
 Regenerationsdrink 279
 Dunkler Schokoladen-
 Käsekuchen mit Erd- und
 Gojibeeren 249

Granatapfel
 Aloe-Ingwer-Granatapfel-
 Shot 216
 Himbeer-Granatapfel-
 Schokoladen-Tarte 248
 Grapefruit
 Rosa Wassermelonen-
 Grapefruit-Cooler 214
 Grünkohl
 Chlorophyll-King 200
 Großer Grüner Energiespender-
 Smoothie 196
 Grünkohl-Chips 79
 Grünkohl-Mojito 181
 Guacamole
 mit Jalapeño und Limetten 91
 Gurken
 Großes Grünes Kraftpaket
 (Saft) 207
 Gurken-Avocado-Dressing 157
 Gurken süß-sauer 92
 Salat mit Wassermelone, Gurke
 und Erdbeeren 149
 Salsa aus Gurke, Papaya und
 Melone 92
 Sommerrollen mit Mango-
 Limetten-Minze-Dip 73
 Suppe mit Gurke, Avocado und
 Minze 131
 Guss
 Kokosnuss-Zitrone 244
 Schokolade-Avocado 245
 Schokolade-Kokosnuss 245

H

Haferflocken
 Blaubeer-Kakao-
 Sportlermüsli 267
 Gebackenes Cranberry-Mandel-
 Müsli 66
 Schokoladen-, Kokosnuss-,
 Blaubeer- und Himbeer-
 Parfait 58
 Warmer Haferbrei mit
 Himbeeren und Mango-
 Mousse 63

Hanföl 35
 Hanfsamen
 in der Thrive-Diät 27
 Hefeflocken 37
 Heiße Applepie-Waffeln 67
 Himbeeren
 Cashew-Beeren-Ritter 69
 Himbeer-Basilikum-Balsamico-
 Vinaigrette 159
 Himbeer-Granatapfel-
 Schokoladen-Tarte 248
 Himbeer-Zitronen-Mate 53
 Schokoladen-, Kokosnuss-,
 Blaubeer- und Himbeer-
 Parfait 58
 Superbeeren-Traum
 (Smoothie) 182
 Superfruchtige Sangria 175
 Warmer Haferbrei mit
 Himbeeren und Mango-
 Mousse 63
 Hirse 33
 Vorteile von 33
 Zubereitung 33
 Hülsenfrüchte
 in der Thrive-Diät 26
 Hummus
 Edamame-Hummus 89

I

Ingwer-Zitrus-Tee 223

K

Kakao
 Blaubeer-Kakao-
 Sporttermüsli 267
 Cremiger Schokoladen-
 Avocado-Drink 188
 Dunkler Schokoladen-
 Käsekuchen mit Erd- und
 Gojibeeren 249
 Himbeer-Granatapfel-
 Schokoladen-Tarte 248
 Himmlicher Pistaziendrink 190

Mandelmushappen 240
 Nuss-Cookies mit Kakao und
 Orange 232
 Schichttorte mit
 Cashewcreme und
 Schokoladenmousse 252
 Schokoladen-Avocado-
 Guss 245
 Schokoladen-Kakao-
 Muffins 242
 Schokoladen-Kokos-
 Makronen 235
 Schokoladen-Kokosnuss-
 Guss 245
 Schokoladen-Minz-Eis mit
 Schokochips 255
 Schokoladen-Pfefferminz-
 Matchazauber 189
 Schokoladensauce 225
 Schokosplitter-Vanille-
 Smoothie 199
 Kalzium und Sesamkörner 28
 Karan, Jonnie 15
 Kartoffeln
 Salat aus gegrillten
 Kartoffeln 152
 Käse
 Cashew-Cheddarkäse 44
 Käsekuchen
 Dunkler Schokoladen-
 Käsekuchen mit Erd- und
 Gojibeeren 249
 Kelpnudeln
 Avocado-Kelpnudelsalat 145
 Große grüne Curry-
 Kelpnudelschale 167
 Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168
 Sommerrollen mit Mango-
 Limetten-Minze-Dip 73
 Kichererbsen. Siehe auch Falafel
 Edamame-Hummus 89
 Falafel-Bratlinge 87
 Rote-Linsen-Kichererbsen-
 Burger 86, 120

Kiwi
 Erdbeer-Kiwi-
 Gaumenschmeichler 176
 Knoblauch
 Aioli mit geröstetem
 Knoblauch 99
 Frühstück to go 64
 Gerösteter Knoblauch 84
 Tahinisauce mit geröstetem
 Knoblauch 94
 Kokosnuss
 Ananas-Kokos-Makronen 234
 Kokos-Cashew-Dattel-
 Smoothie 177
 Kokos-Limetten-Glück 172
 Kokosnuss-Mango-
 Regenerationsmüsli 275
 Kokosnussmus 47
 Kokosnussahne 61
 Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
 Schokoladen-Kokos-
 Makronen 235
 Schokoladen-, Kokosnuss-,
 Blaubeer- und Himbeer-
 Parfait 58
 Schokoladen-Kokosnuss-
 Guss 245
 Suppe mit Kokosnuss,
 Zitronengras und
 Limettensaft 125
 Suppe mit Möhren
 und Avocado und
 Kokosnuss 130
 Kokosnussöl 34
 Kräuter 38
 Kuchen und Torten
 Dunkler Schokoladen-
 Käsekuchen mit Erd- und
 Gojibeeren 249
 Schichttorte mit
 Cashewcreme und
 Schokoladenmousse 252
 Kürbiskerne 28
 Kürbiskerne und Kalzium 28
 Kürbiskernöl 35

L

- Lacuma-Karamellsauce 224
- Latte-Gewürzmix 227
- Leinöl 35
- Leinsamen
 - in der Thrive-Diät 27
- Limetten
 - Chipotle-Limetten-Aioli 98
 - Kokos-Limetten-Smoothie 172
 - Mango-Limetten-Minze-Dip 73
 - Suppe mit Kokosnuss,
Zitronengras und
Limettensaft 125
- Linsen
 - Falafel aus roten Linsen 75
 - in der Thrive-Diät 26
 - Linsen-Kichererbsen-
Burger 120
 - Rote-Linsen-Kichererbsen-
Bratlinge 86

M

- Macadamianüsse
 - Vorteile von 36
- Mais
 - Chili mit Süßkartoffeln,
schwarzen Bohnen und
Zuckermais 135
 - Chipotle-Mais-Suppe 127
 - Salsa aus schwarzen Bohnen,
Mais und Mango 93
- Mandelmilch
 - Chia-Blaubeer-Ahorn-
Pudding 57
 - Schokoladen-Ganache 60
 - Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
 - Vanille-Mandel-Mokka 191
 - Zimt-Mandel-Latte 218
- Mandeln
 - Gebackenes Cranberry-Mandel-
Müsli 66
 - Mandelmus 46
 - Mandelmushappen 240
 - Vorteile von 35

Mango

- Kokosnuss-Mango-
Regenerationsmüsli 275
- Mango-Orangen-Drink 178
- Salsa aus schwarzen Bohnen,
Mais und Mango 93
- Sommerrollen mit Mango-
Limetten-Minze-Dip 73
- Warmer Haferbrei mit
Himbeeren und Mango-
Mousse 63
- Matcha Tee
 - Schokoladen-Pfefferminz-
Matchazauber 189
 - Zen Matcha Tee Misto 221
- Meeresgemüse 22
- Melone
 - Salsa aus Gurke, Papaya und
Melone 92
- Mikronährstoffe 6, 7
- Milch. Siehe Mandelmilch
- Möhren
 - Möhren-Ingwer-Suppe
mit gerösteten
Süßkartoffeln 136
 - Sommerrollen mit Mango-
Limetten-Minze-Dip 73
 - Suppe mit Möhren, Avocado
und Kokosnuss 130
- Muffins
 - Nuss-Samen-Muffins 243
 - Schokoladen-Kakao-
Muffins 242
- Muse
 - Kokosnussmus 47
 - Mandelmus 46
- Müslis
 - Blaubeer-Kakao-
Sportlermüsli 267
 - Gebackenes Cranberry-Mandel-
Müsli 66
 - Kokosnuss-Mango-
Regenerationsmüsli 275

N

- Nektarinen
 - Nektarinen-Ananas-
Perfektion 207
- Nüsse
 - Cashew-Beeren-Ritter 69
 - Cashew-Cheddarkäse 44
 - Gebackenes Cranberry-Mandel-
Müsli 66
 - Himmlicher Pistaziendrink 190
 - Macadamia 36
 - Mandelmus 46
 - Mandelmushappen 240
 - Mandeln 35
 - Orangen-Dattel-Nuss-
Creamsicle 256
 - Pekan-Riegel 239
 - Schichttorte mit
Cashewcreme und
Schokoladenmousse 252
 - Walnüsse 36

O

- Obst
 - in der Thrive-Diät 23
- Öle 33
 - Hanföl 35
 - Kokosnussöl 34
 - Kürbiskernöl 35
 - Leinöl 35
 - Natives Olivenöl Extra 35
- Orangen
 - Blutorange-Ingwer-Tarte 247
 - Mango-Orangen-Drink 178
 - Nuss-Cookies mit Kakao und
Orangen 232
 - Orangen-Dattel-Nuss-
Creamsicle 256
 - Orangen-Smoothie-
Pulvermix 226

P

- Papaya
 - Salsa aus Gurke, Papaya und
Melone 92

- Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
- Pekan-Riegel 239
- Pfirsiche
 - Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
- pH-Wert 7
 - pH-Wert von Lebensmitteln 8
- Pies und Tartes
 - Blutorange-Ingwer-Tarte 247
 - Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
- Pilze
 - Gegrillte Portobello-Pilze 81
 - Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
 - Portobello-Burger 119
 - Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
- Pistaziendrink 190
- Pseudogetreide
 - Amaranth 28
 - Buchweizen 29
 - Quinoa 29
 - Wildreis 32
- Pulvermixe
 - Ingwer-Zitrustee 226
 - Latte-Gewürzmix 227
 - Orangen-Smoothie 226
 - Super-Schokoladen 227

Q

- Quesadilla
 - Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
- Quinoa
 - Falafel aus roten Linsen mit Artischocken-Tapenade 75
 - Quinoa-Taboulé-Salat 155
 - Rejuvelac 45
 - Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge 86
 - Vorteile von 29
 - Zubereitung 32

R

- Reis
 - Brauner Reis 32
 - Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
 - Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
 - Mittelöstliche Reisschale 166
 - Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168
 - Rote Thai-Curryreis-Schale 165
 - Wildreis 32
- Reispapier
 - Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
- Rejuvelac 45
- Riegel. Siehe Cookies und Riegel
- Rote Bete
 - Ingwerdrink 203
 - Salat aus Rucolablättern, Roter Beete und asiatischer Birne 146
- Rotkohl
 - Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
- Rucola
 - Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146

S

- Säfte
 - Amino-Supersprossen 208
 - Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung 213
 - Chlorophyll-King 200
 - Großes Grünes Kraftpaket 207
 - Ingwerdrink 203
 - Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
 - Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
 - Superroter Tomatensaft 210
- Salate
 - aus gegrillten Kartoffeln 152

- aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146
- Avocado-Kelpnudelsalat 145
- Cäsarsalat mit Sprossen 151
- Großer grüner Salat 143
 - mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen 148
 - mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
- Quinoa-Taboulé-Salat 155
- Rotkohlsalat 139
- Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat 103
- Salsa. Siehe auch Saucen
 - aus Gurke, Papaya und Melone 92
 - aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
- Samen
 - Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
 - Hanfsamen 27
 - Kürbiskerne 28
 - Leinsamen 27
 - Sesamkörner 28
 - Sonnenblumenkerne 28
- Sandwiches. Siehe auch Wraps
 - Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
 - Green Sandwich 107
 - mit Avocado, Tomate und Salat 103
 - Reuben-Sandwich 104
- Saucen 71. Siehe auch Salsa
 - Aioli mit geröstetem Knoblauch 99
 - Büffel-Sauce 95
 - Chipotle-Limetten-Aioli 98
 - Currysauce 167
 - Gelbes Curry-Aioli 99
 - Lacuma-Karamellsauce 224
 - Mandel-Chili-Sauce 157
 - Mango-Limetten-Minze-Dip 94
 - Pad Thai-Sauce 96
 - Ranch-Sauce 95
 - Schokoladensauce 225

- Saucen ...
 - Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
 - Wasabi-Aioli 98
- Säuregehalt 6, 7
- Schokolade
 - Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
 - Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
 - Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
 - Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
 - Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen 219
 - Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
 - Kokosnuss-Guss 245
 - Kokosnusssahne 61
 - Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
 - Minz-Eis mit Schokochips 255
 - Pfefferminz-Matchazauber 189
 - Schichttorte mit
 - Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
 - Schokoladen-Avocado-Guss 245
 - Schokoladen-Ganache 60
 - Schokoladen-Kakao-Muffins 242
 - Schokoladen-Kokos-Makronen 235
 - Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
 - Schokoladensauce 225
 - Schokoladen-Trüffel-Karamell-Mokka 217
 - Schokosplitter-Vanille-Smoothie 199
 - Super-Schokoladen-Pulvermix 227
- Schwarze Bohnen
 - Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
 - Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
 - Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
 - Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85
- Smoothies
 - Acaibeeren-Energiedrink 268
 - Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
 - Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
 - Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
 - Frühstücks-Energiespender 195
 - Großer Grüner Energiespender 196
 - Grünkohl-Mojito 181
 - Himmlicher Pistaziendrink 190
 - „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
 - Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender 177
 - Kokos-Limetten-Glück 172
 - Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
 - Mango-Orangen-Drink 178
 - Orangen-Smoothie-Pulvermix 226
 - Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
 - Schokosplitter-Vanille 199
 - Superbeeren-Traum 182
 - Superfruchtige Sangria 175
 - Thai-Avocado-Erfrischer 192
 - Tropische Brise 173
 - Vanille-Mandel-Mokka 191
 - Zitronen-Ingwer-Drink 173
- Sonnenblumenkerne 28
 - Vorteile von 28
- Sonnenblumensprossen
 - Amino-Supersprossen (Saft) 208
- Spinat
 - Chlorophyll-King (Saft) 200
- Sportrezepte
 - Acaibeeren-Energiedrink 268
 - Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
 - Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
 - Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
 - „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
 - Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
- Stärkehaltiges Gemüse 32
- Stevia 37
- Suppen
 - Chipotle-Mais-Suppe 127
 - Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
 - mit Gurke, Avocado und Minze 131
 - mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
 - mit Möhren, Avocado und Kokosnuss 130
 - mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133
 - Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
 - Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
- Süßkartoffeln
 - Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
 - Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
 - Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133

Süßungsmittel
Agavennektar 38
Kokosnektar 38
Stevia 37

T

Taboulé
Quinoa-Taboulé-Salat 155
Tacos
mit Salsa und Guacamole 80
Tahini
Tahinisauce mit geröstetem
Knoblauch 94
Tapas
Garten-Tapasplatte 74
Teff 33
Vorteile von 33
Zubereitung 33
Tempeh
Gegrilltes Sandwich mit
Portobello-Pilzen und
Tempeh 108
Reuben-Sandwich 104
Tomaten
Sandwich mit Avocado, Tomate
und Salat 103
Superroter Tomatensaft 210

V

Vinaigrettes. Siehe Dressings

W

Waffeln
Heiße Applepie 67
Walnüsse 36
Vorteile von 36
Wasabi-Aioli 98
Wassermelone
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit
Wassermelone 126
Rosa Wassermelonen-
Grapefruit-Cooler 214
Salat mit Wassermelone, Gurke
und Erdbeeren 149

Weichweizen
Rejuvelac 45
Weizengrassaft
Grüne Kraftspritze 216
Wildreis 32
Vorteile von 32
Zubereitung 32
Wraps. Siehe auch Quesadilla
Burrito 111
Falafel 110
Sommerrollen mit Mango-
Limetten-Minze-Dip 73
Thai 113

Z

Zitronen
Himbeer-Zitronen-Mate 53
Zitronen-Vinaigrette 158
Zitronen-Ingwer-Drink 173
Zitronengras
Suppe mit Kokosnuss und
Limettensaft 125
Suppe mit Kokosnuss,
Zitronengras und
Limettensaft 125
Zucchini, gegrillt 82



Brendan Brazier

[Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch](#)

150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

320 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

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