



PERSONAL TRAINING
HORMONCOACHING
Christin Preis Genesky



RESET PROGRAMM



PERSONAL TRAINING
HORMONCOACHING
Christin Preis-Openoch

Ziel des Resets

- Regeneration und Heilung der Darmschleimhaut
- Abbau von Entzündungsprozessen im Darm
- Regulierung der Darmflora und damit die Regulierung und Stärkung des Immunsystems
- Eliminierung von schädlichen Darmbakterien und deren Stoffwechselgiften
- Aktivierung (bei Verstopfung) oder die Beruhigung (bei Durchfall) der Peristaltik
- Entlastung von Leber und Nieren
- Verbesserung der Schlafqualität

DIE 3 KOMPONENTEN

Ballaststoffe

Flohsamenschalenpulver dient im Rahmen des Resets zur Lockerung von Ablagerungen im Verdauungssystem sowie zur Lösung von Toxinen und Stoffwechselabfallprodukten. Sie sind sehr ballaststoffreich und fördern somit die Verdauung positiv.

Flohsamenschalen sollten wirklich nur feinst vermahlen eingenommen werden. Auf dem Markt sind auch sehr preisgünstige Flohsamenschalenpulver erhältlich. Doch sind diese oft nur sehr grob oder gar nicht gemahlen, womit sich der niedrige Preis erklärt.

Ungemahlene oder nur grob vermahlene Flohsamenschalen sind jedoch einerseits nicht gut verträglich und andererseits auch nicht so wirksam wie feinst vermahlene Flohsamenschalenpulver.

Zeolith

Zeolith ist ein Meister der Entgiftung. Die fein vermahlene Mineralerde verfügt gleich über mehrere Mechanismen, mit denen sie den menschlichen Körper von Giften befreien kann. Ähnlich wie ein Schwamm bindet Zeolith Giftstoffe (Säuren, Schwermetalle, Darmgase, Bakteriengifte u.a.)

Probiotika

Ein Probiotikum besteht aus nützlichen Darmbakterien für den Aufbau einer gesunden Darmflora. Darmbakterien gibt es in Form von flüssigen Präparaten oder als Kapseln. Da die Bakterien im Magen zersetzt werden, sind magenresistente Kapseln vorzuziehen um erst im Darm wirksam zu werden.



EINNAHMEEMPFEHLUNG

Vor dem Frühstück

- 1/2 TL Zeolit + 1/2 TL Flohsamenschalen mit reichlich Wasser im Shaker mixen und direkt trinken (ab Tag 3 je 1 TL) Starte die ersten 3 Tage mit nur einem Shake

nach 30 min

- Probiotika mit dem Frühstück einnehmen
- Mittagessen

30 min vor dem Abendessen

- einen weiteren Shake aus Flohsamenschalen und Zeolith (siehe oben)
- Abendessen
- Magnesium vor dem Schlafengehen

Gute Lebensmittel

1. Gemüse Salate und Kräuter (ca. 500g)
2. Früchte (einschl. Avocados) (eine Hand voll)
3. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen...)
4. glutenfreie Getreide und Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen sowie daraus hergestellte Teigwaren, Bratlinge, Salate ...
5. Nüsse, Mandeln und Samen (Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
6. Esskastanien
7. selbstgezogene Keimlinge aus Linsen, Brokkolisamen, Radieschen...
8. Süßigkeiten aus Nüssen und Trockenfrüchten oder zuckerfreie Fruchtriegel aus dem Bio-Handel
9. naturbelassene Bio Öle (Olivenöl, Hanföl, Leinöl und Kokosöl)
10. 1,5 Liter Wasser ergänzt von basischen Kräutertee (0,5 Liter täglich)

WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG

vitalstoffreich & basisch

Natürlich kommt es auch auf die Art der Ernährung an, wie gut eine Darmreinigung wirkt. Ernährt man sich während der Darmreinigung relativ normal, dann verläuft auch die Reinigung eher schwach, weil die gewöhnliche Ernährung immer wieder zur Bildung neuer Toxine führt und damit die Darmschleimhaut aufs Neue reizt und Entzündungen fördert.

Wählt man während der Darmreinigung hingegen eine vitalstoffreiche und basische oder wenigstens basenüberschüssige Ernährung oder baut man einige Suppen- Saft- oder Fastentage ein, intensiviert sich die innere Reinigung massiv.

In jedem Fall sollten jene Nahrungsmittel gemieden werden, die über die Jahrzehnte hinweg überhaupt erst zu den Problemen geführt haben. Dabei handelt es sich in der Hauptsache um industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Getränke sowie um besonders säure- oder schleimbildende Nahrungsmittel (Milchprodukte, Zucker, Fleisch und Wurst).

Die folgenden Lebensmittel belasten den Organismus. Wir sprechen in diesem Zusammenhang nicht von „Verzicht“, sondern um einen Gewinn für die eigene Gesundheit:

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DEN RESET

1. raffiniertes Zucker
2. glutenhaltige Produkte (Brot, Nudeln, Gebäck, Kuchen...)
3. stark verarbeitete Lebensmittel wie Wurstwaren
4. Milchprodukte (Milch, Käse, Quark ...) Joghurt und Kefir sind erlaubt
5. Alkohol
6. maximal 2 Tassen Kaffee

INSPIRATIONEN

Frühstück



1. Früchte oder Fruchtsalat
2. frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft
3. grüner Smoothie
4. basisches Müsli aus Amaranth, Hafer, Buchweizen... mit Pflanzenmilch oder warmem Wasser angerührt
5. Overnight Oats mit Chiasamen und Beeren
6. Joghurt mit Beeren und Nüssen
7. Eivarianten

Snacks

1. frisches Gemüse
2. grüner Smoothie
3. Beeren
4. Nüsse und Samen



Mittag/ Abendessen



1. Rohkostsalat, Gemüsesuppen oder Gemüsegerichte
2. Blattsalate oder Bowls getopped mit Gemüse, Ei, Linsen, Mais, Tofu, Fisch... (Dressing aus Zitronen, oder Orangensaft, Apfelessig sowie kalt gepresste Öle (Hanf-, Lein- oder Olivenöl))
3. Currys mit oder ohne Kokosmilch
4. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maronen, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Polenta, glutenfreie Pasta ...
5. 2-3 mal die Woche hochwertiger Fisch sowie Eier

WAS BRAUCHST DU FÜR DIE 2 WOCHEN?

1. BIO FLOHSAMENSCHALEN KAPSELN oder PULVER
Feinst gemahlen oder in Kapselform.
Flohsamenschalen Quellen sehr stark auf. Nach wenigen Sekunden erhält die Flüssigkeit eine Tapetenkleisterförmige Konsistenz. Ich empfehle den Shake in einem Shaker zu mischen und direkt zu trinken. Alternativ Kapseln einnehmen.
2. PMA-ZEOLITH PULVER oder KAPSELN
3. FLORA ESSENTIALS 30
4. CHLORELLA oder SPIRULINA PRESSLINGE bei folgenden Symptomen:
 - Müdigkeit und Erschöpfung
 - Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme.
 - Nervenschäden: Zittern, Kribbeln, Taubheit
 - Magen-Darm-Beschwerden: Übelkeit, Durchfall.
 - Immunschwäche: Häufige Infekte.
 - Hautprobleme: Ausschlag, Juckreiz.
 - Kognitive Probleme: Gedächtnisverlust, Reizbarkeit.
 - Organschäden: Nieren, Leber, Herz-Kreislauf



Alle Produkte findest du auf
www.sunday.de

Mit meinem Rabattcode **TAN33901** sparst du 10%.
Im **Biogena** Store oder online bekommst du 25€ Rabatt
mit dem Code **AD1515616**

Einkaufsliste für eure Reset-Woche:

Fokus auf Darmgesundheit

1. Gemüse (Die Basis für gesunde Mahlzeiten):

- Blattgemüse: Spinat, Grünkohl, Rucola
- Kreuzblütler: Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl
- Wurzelgemüse: Karotten, Pastinaken, Rote Bete
- Zucchini, Aubergine, Paprika
- Gurke, Tomaten
- Süßkartoffeln, Kürbis
- Fermentiertes Gemüse: Sauerkraut, Kimchi (zuckerfrei)

2. Obst (Frische Energie, bevorzugt wenig Zucker):

- Beeren: Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren
- Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit
- Äpfel, Birnen (unbehandelt)
- Avocado (ideal für gesunde Fette)

3. Hülsenfrüchte & Sojaprodukte (Ballaststoffe & Protein):

- Linsen (rot, grün, braun)
- Kichererbsen (auch als Hummus geeignet)
- Schwarze Bohnen, Kidneybohnen
- Edamame (frisch oder tiefgekühlt)
- Tofu (natur oder geräuchert)
- Tempeh

4. Glutenfreie Getreide & Alternativen:

- Reis (Natur-, Wild- oder Basmatireis)
- Hirse
- Buchweizen (als ganzes Korn, Mehl oder Flocken)
- Quinoa
- Haferflocken

5. Milchalternativen:

- Hafermilch
- Mandelmilch
- Kokosmilch (aus der Dose, für Cremigkeit)
- Cashewmilch
- Joghurt

6. Eiweißreiche vegane Alternativen:

- Lupinenprodukte (z. B. Lupinen-Joghurt)
- Vegane Eiweißpulver (z. B. Erbse, Reis oder Hanf)
- Chiasamen
- Hanfsamen

7. Fleisch, Fisch & Eier:

- Geflügel: Huhn, Pute
- Fisch: Lachs, Makrele, Kabeljau, Forelle
- Eier (Bio oder Freiland)

8. Nüsse, Samen & Kerne (gesunde Fette und Ballaststoffe):

- Walnüsse, Mandeln, Cashews
- Leinsamen, Flohsamenschalen
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

9. Zuckerfreie Getränkevarianten:

- Wasser mit Zitronen- oder Ingwerscheiben
- Ungesüßte Tees: Kräuter-, Grün- oder Früchtetee
- Kombucha (zuckerfrei)
- Kokoswasser (ohne Zuckerzusatz)

10. Gewürze & Öle (für Geschmack und Gesundheit):

- Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika
- Öle: Olivenöl, Leinöl, Kokosöl (in Maßen), Walnussöl
- Essig: Apfelessig, Balsamico (zuckerfrei)

Ein schöner Tagesablauf für Körper und Geist

1. Lange schlafen

Gönne dir ausreichend Schlaf, damit dein Körper regeneriert und du voller Energie in den Tag starten kannst.

2. Der Flohsamenschalen-Shake

Starte mit einem Glas Wasser und in Anschluss einen Shake aus Flohsamenschalen und Zeolith. Mixe ihn mit möglichst viel Wasser, um die Verdauung anzuregen und deinen Körper zu entgiften.

3. Pause vor dem Frühstück

Nach dem Shake gönne dir 30 Minuten Pause, bevor du frühstückst. Das gibt deinem Körper die Zeit, die er braucht, um den Shake optimal zu verarbeiten.

4. Frühstück (optional)

Jetzt kannst du frühstücken – oder auch darauf verzichten, wenn du kein Frühstückstyp bist. Höre einfach auf dein Bauchgefühl.

5. Mittagessen

Genieße eine ausgewogene Mahlzeit zu Mittag, die dich stärkt und satt macht.

6. Snack bei Bedarf

Falls dich der Hunger zwischendurch überkommt, kannst du dir einen gesunden Snack gönnen.

7. Supplemente

Nimm deine Nahrungsergänzungsmittel am besten zu einer Hauptmahlzeit oder deinem Snack ein, damit sie optimal vom Körper aufgenommen werden können.

8. Der zweite Shake

Trinke 30 Minuten vor dem Abendessen erneut einen Flohsamenschalen-Shake. Auch hier gilt: Viel Wasser ist wichtig, um die gewünschte Wirkung zu unterstützen.

9. Abendessen und nächtliche Pause

Genieße ein leichtes Abendessen und gönne deinem Körper danach möglichst viel Ruhe bis zum nächsten Morgen. Diese längere Essenspause hilft deinem Verdauungssystem, sich zu erholen und fit zu bleiben.

Wichtig zu wissen:

Gerade in den ersten Tagen kann es durch den Zucker- und Kaffeeverzicht zu

Kopfschmerzen

Völlegefühl

Müdigkeit

kommen.

Das ist ganz normal. Gib deinem Körper Zeit, sich umzustellen

Sobald er sich angepasst hat, berichten viele von mehr Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

Hör auf deinen Körper

Mach langsam

Nimm dir das mit, was für dich passt

Wenn du deinem Körper diese Zeit schenkst, kann er dich positiv überraschen



FRÜHSTÜCK



Overnight Oats (Basisch)

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Wasser
- 125 g Kokosjoghurt
- 2 Prisen Natursalz
- 1 Apfel oder Beeren
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Kokosflocken

Schritte

1. Haferflocken mit Wasser verrühren und in eine Schale oder Glas geben.
2. Apfel gründlich waschen und mit Schale kleinschneiden. Mandeln halbieren oder vierteln.
3. Apfelstückchen, Mandeln und Rosinen vermischen, auf der Haferflockenmasse verteilen und mit Kokosflocken bestreuen.
4. Das Ganze verschlossen oder gut zudeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am morgen mit dem Kokosjoghurt mischen und genießen.

Tipps zum Rezept

Das Rezept ist für alle geeignet, die ihr Gewicht reduzieren oder halten sowie Muskeln aufbauen möchten. Es ist sehr viel günstiger und gesünder als teure Fertigmischungen, die Aromen sowie Süßstoffe enthalten können.

Proteine sind Eiweiße. Zum Backen eignen sich Whey Protein, Casein Protein und Soja-, Reis-, Hanf- oder Erbsenprotein oder ein Mehrkomponentenpulver.

Leckere und gesunde Toppings sind auch Ahornsirup, Nuss- oder Mandelmus, gehackte Nüsse, Banane, Fruchtmarmelade oder Vanillejoghurt.



Kokosjoghurt mit Beeren und Nüssen

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



1 Minuten

Zutaten

- 150g kokosjoghurt
- 50g Beeren
- 1EL Nüsse

Schritte

1. Alles vermischen und geniessen



Süße oder herzhafte Stulle

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

Zutaten

1	Scheibe selbstgebackenes glutenfreies Brot (Baukhof Mischung)
1 EL	Veganer aufstrich
1/2	Avocado
	Salz
	Pfeffer
	Kräuter

Schritte

1. Glutenfreies Brot mit dem veganen Aufstrich bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen

Du magst es lieber süß?

Dann probiere statt Avocado mal Banane und Honig aus.



Linsen-Crêpes (Chilla) mit sommerlicher Gemüsefüllung

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

Zutaten

1	Tasse rote Linsen (mind. 4 h einweichen, dann abspülen)
1/2	Tasse Wasser
1	Prise Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz

Schritte

1. Linsen + Wasser + Gewürze mixen zu einem dünnen Teig.
2. In Pfanne mit wenig Öl wie Crêpes ausbacken.
3. Füllen, rollen oder falten, mit Kräutern garnieren.



Protein Wraps

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 1 Ei
- 3 Eiklar
- magerer Aufschnitt oder Tofu
- Tomaten
- Gurke
- Salat

Schritte

1. Ei und Eiklar vermischen und würzen
2. Pfanne erhitzen und Masse gleichmäßig in der Pfanne verteilen
3. Bei mittlerer Hitze warten, bis das Ei stockt, wenden und kurz von der anderen Seite anbraten
4. Ei-Wrap mit Aufschnitt und Gemüse belegen und zusammenrollen



Smoothie Bowl

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 200 g - Beerenmischung
- 1 Banane (ca. 100 g)
- 200 g Pflanzen - Joghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Chia-Samen

Schritte

1. Beerenmischung in einer Schüssel etwas antauen lassen.
2. Joghurt, Haferflocken, Chiasamen, Banane und Beeren mit dem Standmixer fein pürieren.
3. Masse in eine Müslischale geben und mit Bananenscheiben, Haferflocken, Chiasamen und Beeren belegen.

FÜR DAS TOPPING

- 2 EL Beeren
- ½ Banane
- 1 TL Haferflocken
- 1 TL Chia-Samen



Buchweizen – BROT

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



80

Minuten

Zutaten

- 500g Buchweizen
- 200ml Wasser
- 1 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Backzeit: ca. 70 Min.

• Ruhezeit: ca. 26 h.

Schritte

- Buchweizen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und für 8 Stunden einweichen.
- Nach dem Einweichen die Buchweizen in ein Sieb geben, abgessen und den Buchweizen in den Mixer geben und mit 200 ml Wasser und 1 TL Salz zu einem Teig pürieren.
- Teig in die Schüssel zurückgeben und zugedeckt für etwa 20 Stunden oder über Nacht quellen lassen.
- Backofen auf 180 Grad O/U vorheizen, Teig in einer 25 cm Kastenform verteilen, nach Belieben dekorieren und im vorgeheizten Backofen für etwa 70 Minuten backen.



Smoothie to GO

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

Zutaten

3	Saftorangen
1/2	kleine reife Mango
1/2	reife Banane
3 EL	Kokosjoghurt

Schritte

1. Orangen halbieren und auspressen
2. Mango schälen. Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und grob würfeln.
3. 1/2 Banane schälen und in Stücke schneiden
4. Mit Orangensaft, Mangostücken und Joghurt im Mixer (oder Stabmixer) fein pürieren
5. Du kannst gern auch andere Früchte oder auch Gemüse nutzen.

Tipp:

„Anstatt Saftorangen kannst du auch 1 großes Glas gekauften, selbstgepressten O-Saft verwenden.“



green - Smoothie

Schwierigkeitsgrad



2 Portion



5 Minuten

Zutaten

70g	Spinat
1	kleine Banane
1/2	Avocado
1	Orange entsaftet
1	Apfel
1Bd	Minze oder Basilikum
150ml	Wasser oder Kokosdrink

green - Smoothie

Schritte

1. Zuerst die weichen Zutaten (Banane, Avocado) und das (Kokos-)Wasser in den (Hochleistungs-)Mixer geben.
2. Die restlichen Zutaten (Spinat, Apfel, Kräuter) und den gepressten Orangensaft dazugeben.
3. Alles mindestens 1 Minute auf hoher Stufe pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Green-Smoothie auf 2 Gläser verteilen und servieren.



Heidelbeer-Quark

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



10 Minuten

Zutaten

125g	Heidelbeeren (frisch od TK)
250g	Veganer Quark
75ml	Pflanzenmilch
1 EL	Limettensaft

Schritte

1. frische Beeren waschen, TK Beeren auftauen lassen. Einige Beeren zum garnieren zur Seite legen
2. die restlichen Beeren fein pürieren
3. Quark mit Pflanzenmilch und Limettensaft verrühren und Heidelbeerpüree untermischen.
4. in 2 Gläser füllen und mit den übrigen Beeren garnieren.

Tipp:

Bereite den Quark auch einmal mit Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren zu.



Warmer Morgen

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



7 Minuten

Zutaten

4 EL	Haferflocken
1 Tasse	Wasser (250 ml)
1 EL	Cranberries
1 EL	Mandeln
2 EL	Sojajoghurt
1	Banane
1 TL	Agavendicksaft

Schritte

1. Haferflocken mit Wasser in eine Schüssel geben
2. kurz in der Mikrowelle oder im Topf aufkochen lassen
3. mit Agavendicksaft süßen
4. Banane zerdrücken und mit heißem Porridge mischen
5. Früchte, Nüsse und Joghurt unterheben und warm genießen



Rührei mit Pilzen

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

Zutaten

4	Eier
5	Champignon
1 Staude	Lauchzwiebeln
1 Handvoll	geriebener veganer Käse(30g)
	Salz & Pfeffer

Schritte

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz & Pfeffer würzen
2. Pilze und Lauchzwiebeln kleinschneiden und in der Pfanne mit einem Hauch von Öl anbraten
3. Eier hinzufügen
4. veganen Käse unterheben



Vanille-Mandel-Hirse

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



15 Minuten

Zutaten

50g	Hirse ungekocht
100g	Pflanzenmilch
1 TL	Honig oder Agavendicksaft
einige	Mandeln, grob gehakt
1/2 TL	gemahlene Vanille

Schritte

1. Hirse unter Rühren in der Milch aufkochen
2. für ca. 10 Min. auf leichter Hitze köcheln und ausquellen lassen
3. gemahlene Vanille und Honig gut unterrühren und ggf. noch einen Schuss Pflanzenmilch hinzugeben, sodass eine cremige Masse entsteht
4. die gehakten Mandeln unterziehen, anrichten und mit etwas gemahlener Vanille dekorieren



WARMER REZEPTE
FÜR MITTAGS UND ABENDS



Süßkartoffel-Rote Beete Bowl

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

Zutaten

1/2	Zwiebel
1	Rote Beete
1TL	Olivenöl
1	Süßkartoffel (mittelgroß)
1/2 gekarte Glas	Kichererbsen
	Blattsalat oder
	1/2 Gurke
1EL	gehakte Kräuter
	Dressing nach wahl

Schritte

1. Zwiebel und Süßkartoffeln im Ofen mit 1 EL Öl und Gewürzen weich backen.
2. Kichererbsen 5 Minuten vor Backzeitende mit auf das Blech.
3. Rote Beete und Gurken in Würfel schneiden.
4. Salat waschen.
5. Alles vermengen und genießen.

TIPP: Deine passende Proteinquelle kann dabei Folgendes sein:

- Tofu



Aubergine Mini-Pizza

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

Zutaten

1/2	Aubergine
1 Handvoll	Cocktailtomaten
1 Handvoll	frische Basilikumblätter
1 EL	Olivenöl
ca. 20g	veganer Streukäse
	Oregano, Salz, Pfeffer

Schritte

1. Aubergine in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und mit Öl bestreichen.
2. ca. 15 Min. im Ofen bei 180 °C garen.
3. Tomaten hacken und auf den Scheiben verteilen.
4. mit klein gezupften Basilikumblättern belegen, würzen, Käse darüber streuen
5. nochmal für ca. 10 Min. in den Ofen.



MozaTella küsst Tomate

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



5 Minuten

Zutaten

6	Tomaten
200 g	Seidentofu
1 EL	Olivöl
2 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer, Basilikum
2	Vollkornbrot (Scheiben)

Schritte

1. Tomaten und Seidentofu in Scheiben schneiden und aufeinander anrichten.
2. Öl und Balsamico darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Basilikumblätter darüber streuen.

Gönn' dir Mittags 1 Scheibe glutenfreies Brot dazu.



Garnelen mit Bratreis

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



30 Minuten

Zutaten

6 EL	Vollkornreis
2	Möhren
1	gelbe Paprika
1 handvoll	Cashewkerne
1 Stk.	Ingwer
	Koriander, Pfeffer, Salz
1 Pck	Mungbohnen sprossen
2	Knoblauchzehen
1	Ei
75g	Garnelen
1 TL	Sojasoße
1,5 TL	Öl

Schritte

1. Reis garen und in der Zwischenzeit Möhren schälen, in Scheiben schneiden und Paprika würfeln.
2. Cashewkerne klein hacken.
3. Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauchzehen pressen.
4. Ei und Sojasauce verquirlen, in der Pfanne braten, heraus nehmen.
5. Knoblauch, Ingwer, Paprika und Möhren in der Pfanne mit Öl 2 Min. anbraten.
6. Reis und Sprossen zu dem Gemüse dazugeben
7. Tiefseegarnelen (geschält und gekocht) kurz anbraten und dann zum Gemüsemix geben
8. Ei unterheben.
9. Mit Koriander, Pfeffer und Salz würzen und Nüsse darüber streuen.



Ofengemüse mit Feta

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

Zutaten

250g	veganen Feta
4 EL	Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)
1	Paprika, Zucchini, Aubergine
1	Knoblauchzehe
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Kräuter de Provence
	Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver
etwas	Olivenöl
1 TL	Sojasoße
1,5 TL	Öl

Schritte

1. Veganen Feta auf 2 Alufolienschichten ausbreiten und mit Ajvar bestreichen.
2. Alufolien verschließen.
3. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
4. Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Knoblauchzehe fein würfeln.
6. Gemüse, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und Kräuter gut vermengen und mit Öl beträufeln.
7. 2 große Alufolienschichten zu Behälter formen und das Gemüse hineingeben.
8. Alufolie schließen und beide Alufolienpacken 20 Min. garen.



Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgespült
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2–3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 rote oder gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL Kurkuma (optional)
- ½ TL Zimt (für Tiefe, optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Ca. 400–500 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Optional: ein Spritzer Zitrone zum Abschmecken

Schritte

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen (ca. 3–4 Min).
2. Paprika dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten.
3. Dann die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, ggf. Kurkuma & Zimt) dazugeben und kurz mitrösten, bis es aromatisch duftet.
4. Süßkartoffelwürfel, Kichererbsen und gehackte Tomaten dazugeben, gut umrühren.
5. Mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.
6. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
7. Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken.
8. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.



Afrikanischer Erdnusseintopf

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Raps- oder Olivenöl
1 mittelgroße Süßkartoffel
1/2 Dose Kichererbsen
1 Paprika
ca. 350 ml Sojajacuisine (oder anderer pfl. Sahnersatz)
200-400 ml Gemüsebrühe
4 EL Erdnussmus
30 g Rosinen

Zum Würzen:
1/2 Limette
1 EL Sojasauce
1,5 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
Chiliflocken, Kreuzkümmel, Curry
Als Topping:
1 Handvoll Erdnüsse
etwas frischer Koriander

Schritte

1. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und anbraten. Ca. 1/2 EL Ahornsirup hinzufügen und karamellisieren.
2. Die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in den Topf geben und das Ganze würzen. Die Süßkartoffel für ca. 3-4 Minuten anbraten, dann mit Sojajacuisine ablöschen und das Erdnussmus hinzufügen.
3. Die Süßkartoffel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 5-6 Minuten habe ich noch ca. 200ml Gemüsebrühe hinzugefügt und das Ganze weiter einkochen lassen. Schaut hier einfach, dass die Süßkartoffel gar wird und der Eintopf dann dickflüssig ist – ggf. braucht ihr mehr oder weniger Brühe.
4. Wenn die Süßkartoffel fast "durch" ist, die Paprika kleinschneiden und hinzufügen, nochmal gut würzen.
5. Zuletzt die Kichererbsen und Rosinen in den Topf geben und das Ganze mit Gewürzen, Limettensaft, Ahornsirup und Sojasauce abschmecken. Optional noch etwas Koriander hacken und unterheben.
- 6.

Den Eintopf vor dem Essen kurz vom Herd nehmen, bis er nicht mehr so kochend heiß ist und 5 Minuten ziehen lassen. Guten Appetit!



Indische Kichererbsen Kokos Suppe

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 TL gelbe Currypaste (alternativ: Currypulver mit Chili und Kurkuma)
- 1 TL Gemüsebrühenpulver oder -paste
- 1 Prise Zucker (optional)
- 1 TL indisches Currygewürz oder Garam Masala
- ½ Limette
- 1 große Handvoll Babyspinat
- Etwas Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Für das Topping (optional):

- Pflanzlicher Joghurt oder veganer Sauerrahm
- Etwas Limettensaft oder frischer Koriander

Schritte

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl glasig anbraten. Currypaste (oder Gewürze) kurz mitrösten, dann die Hälfte der Kichererbsen, Kokosmilch und ca. 300 ml Wasser hinzufügen. Gemüsebrühe einrühren und die Suppe ca. 12–15 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen die restlichen Kichererbsen in etwas Öl knusprig anbraten und salzen. Die Suppe anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen.
3. Zum Servieren mit gerösteten Kichererbsen und einem Klecks Joghurt toppen.



Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

Zutaten

Für die Zoodles:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Handvoll Cocktail- oder Cherrytomaten, gewürfelt
- Optional: Sprossen (z. B. Alfalfa oder Radieschen) zum Toppen

Für das Avocado-Pesto:

- 1 reife Avocado
- 1 große Handvoll frischer Basilikum
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL Hanfsamen oder Nüsse (z. B. Cashew, Pinienkerne)

Schritte

1. Zucchini spiralisieren – mit einem Spiralschneider oder Julienne-Schäler in feine Nudeln schneiden. Leicht salzen und beiseite stellen (zieht Wasser, macht sie weicher).
2. Pesto zubereiten – Avocado, Basilikum, Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional: Hanfsamen oder Nüsse untermixen.
3. Zoodles abtropfen lassen, mit dem Avocado-Pesto vermengen und gut durchrühren. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben, falls es zu dick ist.
4. Mit Tomatenwürfeln und Sprossen toppen und direkt servieren.

Tipps:

- Wer mag, kann noch geröstete Sonnenblumenkerne oder Kichererbsen als Crunch darübergeben.
- Für extra Frische passt auch Minze oder Zitronenabrieb gut zum Pesto.



Salat mit Avocado-Power-Würfeln

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

Zutaten

1	3und Schnittlauch
1	Kopfsalat
1	Avocado und Gurke
2 EL	Zitronensaft
1 Dose	Tunfisch (Im Eigensaft)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
5 EL	Brühe (100 ml)
1 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer

Schritte

1. Schnittlauch in Röllchen schneiden
2. Avocado und Gurke in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Kopfsalat waschen und zupfen.
4. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden
5. Salat anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Avocadowürfeln bestreuen.
6. Brühe mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing verwenden.
7. Tunfisch auf den Salat setzen.



Salat mit Avocado und Süßkartoffel

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

Zutaten

1	Bund Kräuter
1	Feldsalat
1	Avocado und Gurke
2 EL	Zitronensaft
	Paprika, Tomate und/oder Gurke
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Öl
1 TL	mittelscharfer Senf
1 Dose	Kichererbsen
	Salz und Pfeffer

Schritte

1. Kräuter schneiden
2. Avocado und Gurke in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Salat waschen und zupfen.
4. Frühlingszwiebeln und Süßkartoffeln in Würfel schneiden und im Ofen mit 1 EL Öl und Salz Pfeffer 15-20 min backen
5. Salat anrichten und mit süßkartoffel und Avocadowürfeln bestreuen.
6. Öl mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing verwenden.
7. Kichererbsen und süßkartoffel auf den Salat setzen.



Rote Beete Linsen Salat

Schwierigkeitsgrad



13 Portion



5 Minuten

Zutaten

1 Dose	Linsen
1	gegaarte Rote Beete
250g	Tomaten, 1 Gurke, Salat oder Spinat
3 EL	Olivenöl
2 EL	Weisser Balsamico
	Oregano, Salz, Pfeffer, Senf

Schritte

1. Alle Zutaten Schneiden und vermengen
2. Auf 3 Portionen aufteilen



Gazpacho

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 400 g grobe und gelbe Paprikaschoten
- 500 g Salatgurke (1 Salatgurke)
- 400 g Tomaten (6 Tomaten)
- 70 g Zwiebeln (1 Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 500 ml Tomatensaft
- 50 ml Olivöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Paprikapulver
- Salz
- ½ TL Honig
- Pfeffer aus der Mühle
- Oregano für die Garnitur

Schritte

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.
3. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsewürfeln bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.



Wassermelonen-Feta Salat

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 1 kleine Wassermelone
- 150 g Feta
- 4 Stiele Minze

Zutaten für das Dressing:

- 1 Limette
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Schritte

1. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
3. Den Feta zerbröseln und unterheben. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und den Salat mit den Blättern garnieren.



Scharfe Gemüse- Reis-Pfanne

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

1 kleiner Brokkoli-Kopf
1 gelbe Paprika
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
1/2 Tasse TK-Erbsen
1 Tasse Gemüsebrühe
150g Reis
Harissa, Curry
Glatte Petersilie
1/2 Becher Pflanzenjoghurt
Spritzer Zitrone

Schritte

1. Brokkoli putzen und Röschen abteilen Paprika und Möhre würfeln.
2. Knoblauch klein schneiden und mit Paprika und Möhre in Pfanne anbraten.
3. Mit Harissa und Curry würzen und Pfeffer abschmecken.
4. TK-Erbsen dazugeben.
5. 1 Tasse Gemüsebrühe dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.
6. Reis nach Packungsanleitung kochen
7. Dip: Pflanzenjoghurt mit Petersilie vermengen und mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken.



Buddha Bowl

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

150g Spinat
1 Dose Kichererbsen
1 Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
100g Quinoa
1 Mango
1 Limette
1 Avocado
150g Räuchertofu
Salz, Pfeffer, Kräuter

Schritte

1. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Süßkartoffel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Kichererbsen und Süßkartoffeln mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, Currypulver und der Hälfte der Knoblauchwürfel marinieren.
4. Auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen knusprig backen.
5. Möhren schälen und raspeln.
6. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und beiseitestellen.
7. Quinoa kalt abwaschen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
8. Spinat, Kräuter und Lauchzwiebeln waschen und abtropfen lassen. Kräuter zupfen und grob hacken, Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.
9. Mango mit einem Sparschäler schälen, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Bio-Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
10. Für das Dressing 1 EL Cashewkerne mit Wasser, Honig, 2 EL Olivenöl, Limettenabrieb, restlichem Limettensaft und Knoblauch fein pürieren und mit Salz abschmecken.
11. Tofu in Würfel schneiden, in Sesam wälzen, salzen und im restlichen Olivenöl anbraten.
12. Anrichten und genießen.



Linsensuppe

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

1 Esslöffel Olivenöl
2 mittlere Zwiebeln fein gehackt
2 Zweige frischer Thymian
4 Karotten fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen fein gehackt
½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken
2 Teelöffel Senfkörner
800 g gewürfelte Tomaten
200 g rote Linsen gewaschen
2500 ml Gemüsebrühe Salz und Pfeffer

Harissa, Curry

Schritte

1. Ziehe die Blätter von den Thymianzweigen ab und hacke sie grob. Erhitze das Öl und brate die Zwiebel, den Thymian und die Karotten etwa 4 Minuten lang an, bis sie gerade so weich sind.
2. Gib den Knoblauch, den Chili und die Senfkörner hinzu und brate sie ein paar Minuten weiter. Die Tomaten und Linsen einrühren und die Brühe dazugeben. Alles zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lass ihn 30 Minuten lang köcheln.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, oder lass sie stückig.



Gemüse Grillspieße

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

1 kleiner Brokkoli-Kopf
1 rote Paprika
1 Zucchini
100g Champignons
2 Maiskolben (gekocht)
2 Zwiebeln
4 EL Öl
1TL Kräuter

Schritte

1. Gemüse putzen und waschen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Stücke schneiden. Mais in Scheiben schneiden.
2. Die Gemüsesorten abwechselnd auf 4 Spieße stecken, mit wenig Öl einpinseln und auf dem heißen Grill garen. Das restliche Öl mit den Kräutern verrühren und die Spieße damit öfter einstreichen.



Curry

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer
300g Hähnchenbrustfilet
1 Dose Kokosmilch
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 EL Curry Madras Gewürz

Schritte

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Tomatenmark und die Gewürze einrühren und 30 Sekunden mitbraten. Das duftet einfach herrlich und die Aromen werden so noch intensiver.
3. Jetzt gehackte Tomaten und Kokosmilch zugeben, aufkochen. Das Hähnchen ins Curry geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garziehen lassen.



GESUND SNACKEN



Süsse Reiswaffel

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



2 Minuten

Zutaten

Reis/Meis/Linsen Quinoawaffeln

Schritte

1. Reiswaffel mit Erdnussbutter oder Mandelmus bestreichen und mit Banane und ggf Zimt oder Kokosraspeln toppen



Herzhafte Reiswaffel

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



2 Minuten

Zutaten

Reis/Mais/Linsenwaffeln

Schritte

1. Reiswaffel mit veganer Creme bestreichen und mit Tomate, Avocado, Gurke... toppen



Früchte oder Gemüse

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

Zutaten

Schritte

1. Schneiden und Geniessen
2. Nur eine Handvoll Obst



Nüsse

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

Zutaten

Schritte

1. Einfach geniessen
2. Nur eine handvoll Nüsse



Energiebällchen

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

Zutaten

100g Mandeln
100g Cashewkerne oder andere
150g Datteln
150g Aprikosen oder andere getrocknete Früchte
3 Minzblätter
Für die Deko
Kakaopulver
Amaranth
getrocknete Erdbeeren (Pulver)

Schritte

1. In einer Küchenmaschine erst die Nüsse, dann die getrockneten Früchte vermengen.
2. Zu Bällchen formen und ggf. in Kakao, Nüssen ... wälzen.
3. In einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.



Bananenbrot

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

Zutaten

3 Eier
350g Banane
1TI Zitronensaft
150g Apfelmus
2TI Backpulver
180g gemahlene Haferflocken
1/2 TI Zimt
100g Kokosöl
100g geröstete gehackte Mandeln

Schritte

1. Eier 4 Minuten schaumig schlagen.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Apfelmus, Zimt, Haferflocken, Salz und Backpulver zur Eiermasse rühren.
4. Kokosöl und Bananen hinzufügen.
5. Nüsse rösten und unterheben.
6. Bei 170° ca. 70 Minuten backen.



Chiapudding

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



2 Minuten

Zutaten

400 ml Hafermilch
6EL Chiasamen
150g Himbeeren als Topping

Schritte

1. Chiasamen mit einem Schneebesen in die Hafermilch rühren.
1 Stunde, am besten aber über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Zwischendurch noch einmal umrühren.
2. Für das Topping die Himbeeren pürieren und kalt stellen.
Am Morgen den Chia-Pudding auf 2 Gläser verteilen, mit dem Himbeer-Püree und frischen Beeren garnieren.



Bananen Eis

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



2 Minuten

Zutaten

100 ml Hafermilch

1-2 gefrorene Bananen

100g gefrorene Beeren

Schritte

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zerkleinern und für weitere 30 Minuten einfrieren.



Süßkartoffelbrownies

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

Zutaten

Schritte

450g Süßkartoffeln gekocht	1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen. Meine Form misst 23x15 cm. Das Rezept ergibt jedoch viel Teig, daher kannst du auch eine etwas größere Form nehmen.
200g Reife Banane	2. Alle feuchten Zutaten in eine große Küchenmaschine (Zerkleinerer) geben und pürieren. Anschließend die trockenen Zutaten dazugeben und so lange pürieren, bis der Teig klumpenfrei ist (der Teig wird etwas klebrig sein, das ist aber normal!)
120ml Pflanzenmilch	3. Den Teig in die Form füllen und 30–40 Minuten im Ofen backen.
130g gemahlene Haferflocken	4. Die Brownies für mindestens 20–30 Minuten abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und genießen. Falls gewünscht, kann das Dessert auch mit dieser Schokoglasur verfeinert werden. Am zweiten Tag schmecken die Brownies noch besser!
50g gemahlene Nüsse	
50g kakao	
1 EL Zimt (optional)	
2 TL Backpulver	
1–2 TL Vanilleextrakt	



Schokopudding

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

Zutaten

- 1/2 Stück reife Avocado
- 1–2 Bananen
- 1 EL Backkakao (gehäuft)
- 60–100 ml Kokosmilch
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Vanillepulver

Schritte

1. Avocado entkernen und Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze mit einem Pürierstab zu einem Pudding pürieren.
3. Fertig!
4. Wer mag, kann den Pudding noch 1 Stunde kalt stellen – schmeckt aber auch bei Zimmertemperatur.



Kichererbsen Erdnusbutter Cookies

Schwierigkeitsgrad



8 Portionen



10 Minuten

Zutaten

60g gemahlene Haferflocken
30g veganes Proteinpulver, Vanille
255g Kichererbsen (1Dose)
80g Erdnusbutter
2TL Backpulver
50g Ahornsierup oder Honig
4EI Pflanzenmilch
nach Belieben Schoko Chunks

Schritte

- 1.Heize den Backofen auf 180° vor.
- 2.Mixe alle Zutaten bis auf die Schokochunks in einem Hochleistungsmixer oder Pürrierstab.
- 3.Mische nach Belieben Erdnüsse oder Schokochunks unter.
- 4.Mache beliebig große Haufen auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
- 5.Backe die Cookies für ca. 10 Min.