

ANTJE BRAND

# VEGAN IN BALANCE

60 vollwertige Rezepte für mehr Energie,  
Gesundheit & Genuss im Alltag

August 2025 - 1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten  
© by Antje Brand, Wesseling (2025)  
Fotos Essen: Antje Brand  
Fotos Antje: Christiane Schmidt  
Design & Layout: Antje Brand  
Druck in Deutschland

ISBN 978-3-00-083692-3

Website: [www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)  
E-Mail: [info@antjebrand.de](mailto:info@antjebrand.de)

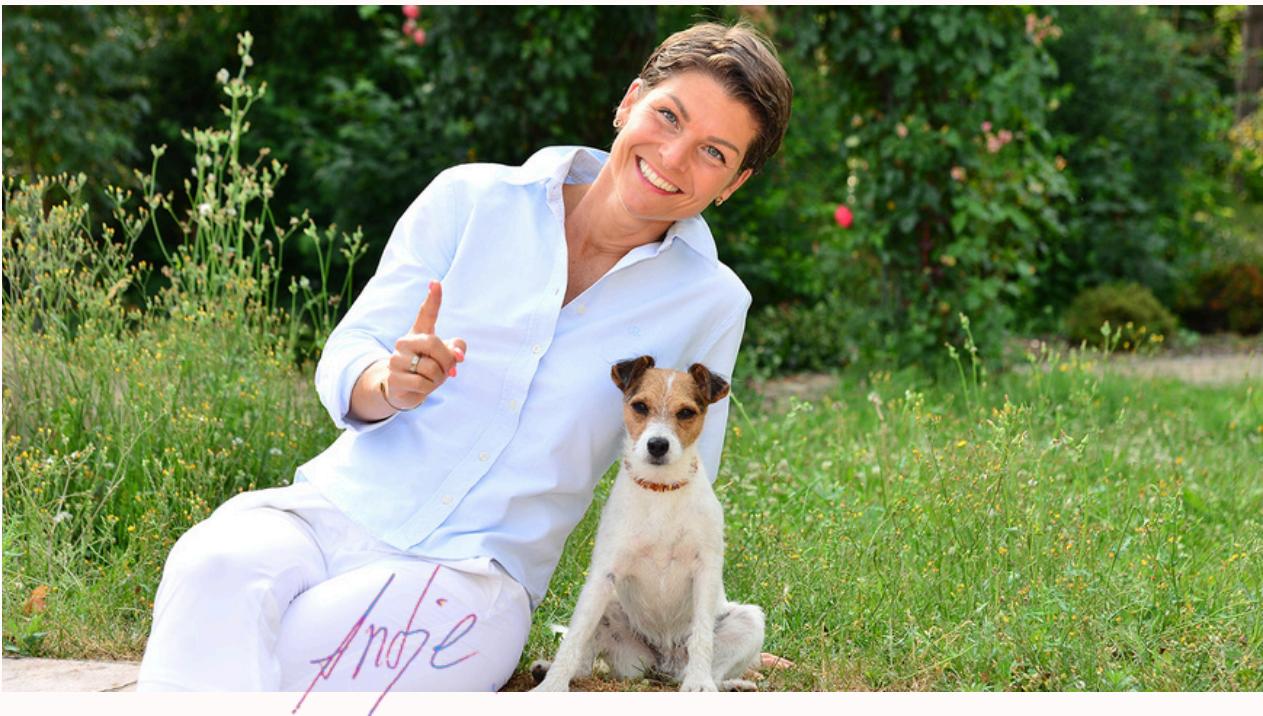


# Inhalt

3

Über die Autorin	4	<b>Salate</b>	Quinoa-Gemüsepfanne	82
Ein paar Worte vorab	5	Bunter Kichererbsen-Salat	Reis-Gemüsepfanne	84
Wissenswertes zur		Fruchtiger Knollen-Salat	Senf-Spargel & Kartoffeln	86
Vollwerternährung	6	Gebackener Pfirsich-Salat	Spaghetti mit Linsen-Bolo	88
Zutaten	10	Grüngemüse mit Reis	Süßkartoffel-Auflauf	90
Praktische Anleitung	13	Mango-Kraut-Salat	Veggi-Burger mit Linsen	92
		Möhren-Spinat-Salat		
		Rote-Bete-Linsen-Salat		
<b>Frühstücksideen</b>		Süßkartoffel-Spargel-Salat	Apfel-Hafer-Muffins	96
Bananen-Pancakes	16	Quinoa-Salat heiß & kalt	Apfel-Zimt-Kuchen	98
Buchweizen-Pancakes	18	Warmer Buchweizen-Salat	Aprikosen-Energiekugeln	100
Fluffiges Frühstücksbrot	20		Bananenbrot	102
Guten Morgen Brötchen	21	<b>Hauptgerichte</b>	Bananen-Schoko-Kuchen	104
Cashew-Feta	22	Auberginenröllchen	Bunter Chiapudding	106
Avocado-Kräuter-Creme	24	Gefüllte Pilz-Avocado	Gefüllte Schoko-Pralinen	108
Kräutercreme	24	Gemüse-Pide-Schiffchen	Geröstete Früchtchen	110
Linsen-Tomaten-Aufstrich	25	Gerösteter Blumenkohl	Mango-Bananen-Mousse	112
Möhre-Walnuss-Aufstrich	25	Hirseauflauf mit Pilzen	Pfirsich-Mandel-Kuchen	114
Apfel-Zimt-Kompott	26	Hirse-Gemüsepfanne	Saftiger Erdbeerkuchen	116
Dattel-Schoko-Mousse	26	Kokos-Kichererbsen	Schoki-Erdnuss-Riegel	118
Erdbeer-Chia Marmelade	28	Ofengemüse & Kartoffeln	Schoki-Kokos-Riegel	120
Fruchtmus mit Erdnuss	28	Orientalische Falafel Bowl	Sesam-Mandel-Riegel	122
Kokos-Mandel-Creme	29	Spicy Falafel-Bällchen		
Joghurt & Schmand	30	Pasta mit Gemüsepfanne		
Frühstücks-Bowl	32	Penne mit Avocado-Pesto	12 Wochen Ernährung	124
Mango-Erdbeer-Smoothie	34	Pfannkuchen Variationen	Nie wieder Heißhunger	125

# Über die Autorin



**Antje Brand**, geboren 1980 in Thüringen, wuchs in einem kleinen ländlichen Städtchen auf.

Schon von Kindheit an hatte sie Zugang zu natürlichen Lebensmitteln und genoss nicht nur deren Frische und Qualität, sondern auch die Kochspezialitäten ihrer Oma und ihrer Mutter.

Im Jahr 2008 verwirklichte Antje ihren Traum. Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin ist sie als Expertin für vitalstoffreiche Vollwertkost tätig – eine Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben.

Antje bietet Ernährungsberatungen, Abnehmkurse und Kochkurse sowohl online als auch vor Ort an.

# Ein paar Worte vorab...

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

du möchtest dich pflanzenbasiert, gesund und natürlich ernähren – und dabei weder auf Genuss noch auf Vielfalt verzichten? Dann bist du hier genau richtig.

Dieses Buch richtet sich an alle, die bewusst leben und essen möchten – sei es zur Vorbeugung oder begleitend bei gesundheitlichen Beschwerden. Besonders bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Übergewicht kann eine vitalstoffreiche, vegane Ernährung neue Leichtigkeit und neue Lebensqualität bringen.

Dich erwartet eine bunte Auswahl an vollwertigen, frischen Rezepten – alltagstauglich, kreativ und voller Geschmack. **Diese Rezepte schenken dir neue Energie, ohne dich zu belasten.**

Du wirst sehen, wie einfach es sein kann, mit natürlichen Zutaten köstliche Gerichte zu zaubern – ganz ohne tierisches Eiweiß, ohne Fertigprodukte, Konserven, isolierten Zucker oder künstliche Zusätze. Stattdessen stehen frisches Gemüse, Obst, Nüsse, Saaten, Gewürze und hochwertige Öle im Mittelpunkt. Alles, was dein Körper braucht – und deine Seele freut sich mit.

Lass dich inspirieren von der Leichtigkeit einer veganen Vollwertküche und erlebe, wie gut gesunde Ernährung schmecken kann – **ganz natürlich, ganz DU.**

Ich wünsche dir viel Freude beim Zubereiten, Genießen und Teilen!

Herzliche Grüße  
Antje

im August 2025

# Warum ein veganes, tiereweißfreies Rezeptbuch?

Dieses Buch zeigt, dass sich eine gesunde Lebensweise hervorragend mit Genuss verbinden lässt.

Ernährungsformen gibt es wie Sand am Meer. Dieses Rezeptbuch orientiert sich an den Prinzipien der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker – einer Ernährungsweise, die den Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel legt und auf raffinierte Zuckerarten, Auszugsmehl, Fabrikfette und Fertigprodukte verzichtet.

## Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat das Ziel, unseren Körper mit einer Vielzahl von Vitalstoffen zu versorgen, die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens entscheidend sind.

Dr. Max-Otto Bruker, ein Pionier der gesunden Ernährung, betonte, wie wichtig es ist, Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form zu konsumieren, um alle enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe optimal nutzen zu können.

”

*Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. (Dr. Max-Otto-Bruker)*

## Die Grundzüge der vitalstoffreichen Vollwertkost

- **Frische, unverarbeitete Lebensmittel:** Die Grundlage der vitalstoffreichen Ernährung bilden frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel sind reich an essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die in verarbeiteten Nahrungsmitteln oft fehlen. Die Wahl frischer Zutaten stellt sicher, dass der Körper alle notwendigen Vitalstoffe erhält und gleichzeitig schädliche Zusatzstoffe vermieden werden.
- **Vermeidung von Fabrikzucker und künstlichen Zusätzen:** Lebensmittel, die Fabrikzucker, künstliche Aromen, Farbstoffe und ähnliche Zusätze enthalten, sollten gemieden werden. Diese Zusatzstoffe können gesundheitsschädlich sein, zur Gewichtszunahme führen und den Nährwert der Lebensmittel mindern. Die vollwertige Ernährung setzt auf natürliche Zutaten, die den Körper unterstützen und die Qualität der Ernährung steigern.
- **Vollkorn statt Auszugsmehl:** Vollkornprodukte sind ein zentrales Element der vitalstoffreichen Ernährung. Sie enthalten alle Teile des Getreidekorns – Keim, Randschicht, Mehlkörper – und bieten dadurch eine Fülle an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Vergleich dazu gehen bei der Verarbeitung von Auszugsmehl ein Großteil dieser wertvollen Vitalstoffe verloren. Die Wahl von Vollkornprodukten stellt sicher, dass alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe erhalten bleiben und unser Körper optimal versorgt wird.
- **Vermeidung von Fabrikfetten:** Auch die Art der Fette spielt eine wichtige Rolle. Fabrikfette, die in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, können gesundheitsschädlich sein. Stattdessen sollte man natürliche Fette verwenden, wie sie in Nüssen, kaltgepressten Ölen sowie in Butter, Sahne und Schmand vorkommen. Diese natürlichen Fette unterstützen den Körper durch ihren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren auf gesunde Weise.

# Einfluss unserer Ernährung

In Jahrzehntelanger praktischer Arbeit mit über 50.000 Patienten erforschte Dr. Max-Otto Bruker ausführlich die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Gesundheit. Dr. Bruker war fest davon überzeugt, dass jede Krankheit eine Ursache hat. Im Gegensatz zum Ansatz der Schulmedizin, die sich auf die symptomatische Linderung konzentriert, lag sein Fokus auf einer ursächlichen Heilbehandlung.

So konnte er eine Reihe von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten identifizieren – Erkrankungen, die nachweislich auf eine vitalstoffarme Ernährung zurückzuführen sind. Etwa 80 % aller Krankheiten fallen in diesen Bereich.

## Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten:

1. Gebissverfall, Zahnekaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates, (sog. rheumatische Erkrankungen), Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünnd- und Dickdarmmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sog. Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

# Vegan lohnt sich

In unserer heutigen Zeit, in der viele Lebensmittel stark industriell verarbeitet und mit künstlichen Zusatzstoffen angereichert sind, wird es immer wichtiger, **bewusste Entscheidungen für unsere Gesundheit** zu treffen. Industrielle Produkte enthalten häufig Fabrikzucker, ungesunde Fette und Konservierungsstoffe – und auch tierisches Eiweiß, das viele Menschen belastet oder nicht mehr essen möchten. Diese Zutaten können langfristig zu Übergewicht, Entzündungen, Allergien oder chronischen Erkrankungen führen. Sie schwächen unseren Organismus und rauben uns die natürliche Energie, die wir für ein aktives und ausgeglichenes Leben brauchen.

Wenn wir stattdessen auf natürliche, pflanzliche Zutaten setzen und unsere Mahlzeiten selbst zubereiten, übernehmen wir die Verantwortung für unsere Ernährung. Frisches Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Saaten und hochwertige Öle liefern uns Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien – und stärken uns von innen heraus. Selbst gekochte Gerichte machen uns nicht nur satt, sondern auch zufrieden, und lassen uns den echten Geschmack jeder Zutat wieder schätzen.

Dieses Buch schenkt dir Rezepte, die mehr können als nur füllen: Sie unterstützen deinen Körper bei der **Regeneration, beim Entlasten, beim Entzündungsabbau** – und helfen dir, dich rundum wohlzufühlen. Ganz ohne tierisches Eiweiß, dafür mit **lebendiger pflanzlicher Vielfalt**, die schmeckt und nährt.

Die Gerichte sind schnell gemacht, gelingsicher und ideal für alle, die sich gesund, genussvoll und modern ernähren möchten – im Alltag, beim Sport oder auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Mit dieser Form der Ernährung schenkst du deinem Körper neue Balance – **kraftvoll, naturbelassen und frei von Ballast**. Du wirst schnell spüren, wie gut es dir tut. Dieses Buch begleitet dich dabei – alltagstauglich, ehrlich und mit viel Liebe zur natürlichen Küche.

# Zutaten

## Bio

Verwende wenn möglich am besten Lebensmittel aus biologischem Anbau. Gerade beim Obst & Gemüse ist es wichtig, die Giftstoffe zu vermeiden.

## Dattelpüree

Wir süßen unsere veganen Rezepte hauptsächlich mit Dattelpüree (oder auch mal Aprikosen). Weiche die Trockenfrüchte vorher für ein paar Stunden in kaltem Wasser (oder für 10 Minuten in heißem Wasser) ein. Anschließend pürierst du sie. Für 1 EL Dattelpüree brauchst du etwa 3-4 Datteln. Im Kühlschrank hält es sich verschlossen etwa 1 Woche, im Tiefkühlfach 3-6 Monate. Du kannst auch fertiges Dattelpüree kaufen.

## Essig

In den Rezepten findest du unterschiedliche Essig-Sorten. Achte darauf, dass keine Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Fabrikzucker, Konservierungsstoffe u.ä. enthalten sind. Variiere die Essige ganz nach deinem Geschmack.

## Gemüse, Obst & Kräuter

Du findest in diesem Buch eine große Auswahl an Gemüse-/Obstsorten und Kräutern. Probiere neue Sorten aus und lass dich überraschen. Iss so abwechslungsreich wie möglich, um dich mit allen essentiellen Vitalstoffen zu versorgen. Kräuter, Erbsen und einige Obstsorten kannst du auch als Tiefkühlware nutzen. Variiere ganz nach deinem Geschmack und Saison.

## Getreide

Wir nutzen in den Rezepten Reis, Nudeln, Hirse, Amaranth, Couscous Quinoa, Mehl (Dinkel oder Weizen), Buchweizen und Haferflocken . Achte darauf, dass du unbedingt Vollkornprodukte verwendest. Wenn möglich, mahle das Mehl selbst frisch.

## Gewürze

Du findest eine große Auswahl an verschiedenen Gewürz-Vorschlägen, etwa Curry, Paprika, Kreuzkümmel, Kardamom, Chili, Zimt, Vanille, Tonka (Pulver der Tonkabohne). Du kannst die Gewürze natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren. Experimentiere einfach ein bisschen.

## Hülsenfrüchte

In der veganen Küche ist es sehr wichtig, dass wir viele hochwertige Proteine essen. Deshalb findest du in den Rezepten häufig rote Linsen oder Kichererbsen. Nimm die rohen Lebensmittel und weiche sie vor dem Kochen ein. Der Zeitaufwand lohnt sich für deine Gesundheit.

## Kerne & Saaten

In der Vollwert-Küche spielen naturbelassene Kerne & Saaten (Leinsamen, Kürbis- / Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Chiasamen) eine wichtige Rolle für die Versorgung mit Vitalstoffen und natürlichem Eiweiß. Zum Teil rösten wir die Kerne, um das Aroma zu verstärken. Nutzen sie aber auch zusätzlich in rohem Zustand.

## Mandelmilch & Co.

Anstelle von Kuhmilch, Sahne & Co. verwenden wir Mandel-, Hafer-, Cashewmilch. Du weichst die Mandeln (oder Cashews) über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Tag mit frischem Wasser pürieren und durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch geben. Verhältnis Mandeln: 100 g mit 300-400 ml Wasser, Cashews: 100 g mit 300 ml Wasser. Haferflocken nicht einweichen. 50 g direkt mit 500 ml Wasser pürieren. Die pflanzliche Milch hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

## Nüsse / Nussmus

Optimalerweise verwendest du frische, ganze Nüsse. So versorgst du dich mit wichtigen Fetten und nativem Eiweiß. Wenn es schnell gehen muss, kannst du auch mal die gehackten Nüsse aus der Backabteilung verwenden. In etlichen Rezepten wird Nussmus (Mandel, Erdnuss) benötigt.

Dabei handelt es sich um pürierte Nüsse ohne zusätzliche Zutaten. Du kannst es fertig im Glas kaufen.

### **Öle**

In der Vollwertküche nutzen wir hochwertige, kaltgepresste Öle in dunklen Flaschen, wie zum Beispiel Oliven-, Kürbiskern-, Walnuss- oder Sonnenblumenöl. Diese Öle verleihen deiner Frischkost einen besonderen Geschmack. Variiere die Öle ganz nach deinem Geschmack.

### **Salz**

Verwende ein Meer- oder Steinsalz ohne Zusätze wie Jod, Fluor oder Rieselhilfe.

### **Trockenfrüchte**

Du findest in einigen Rezepten Trockenfrüchte wie z.B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen. Besonders schmackhaft sind die Soft-Varianten. Achte darauf, dass sie ungeschwefelt und ungesüßt sind. Natürlich kannst du auch hier nach Belieben austauschen. Vor dem Pürieren am besten für 1-2 Stunden in Wasser einweichen.

### **Zusatzstoffe**

Schau dir beim Einkauf die Zutatenliste auf der Rückseite an. Wähle nur Produkte aus, die keine Zusatzstoffe enthalten.

### **Zusätzliche Zutaten**

In der Vollwertküche nutzen wir schmackhafte Zutaten wie z.B. Backkakao, Kakaonibs oder Kakaobutter. Diese besonderen Zutaten bekommst du am besten ohne Zusatzstoffe im Bio-Laden.

### **“Zum Schluss Kommentar”**

Lies immer erst das Rezept sorgfältig durch und überprüfe, ob du alle Zutaten da hast. Trau dich! Verändere die Rezepte ganz nach deinem Geschmack. Du wirst erstaunt sein. Hab Spaß bei der Zubereitung! Denk auch daran: das Auge isst mit.

# Praktische Anleitung

## Abkürzungen

EL = Esslöffel

g = Gramm

geh. = gehäuft

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze (Spitze eines kleinen Messers)

Prise = Menge, die man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann

TL = Teelöffel (ca. 10 g)

## Aufbewahrung

Nutze die Lebensmittel so frisch wie möglich. Je länger sie liegen, umso größer ist der Verlust an Vitalstoffen. Lagere sie entsprechend im Kühlschrank bzw. an der Luft. Fertige Salate lassen sich für 1-2 Tage gut in Vorratsdosen aufbewahren. Eventuell das Dressing separat stellen.

## Austauschen

Nimm alle Rezepte als Inspiration. Du kannst ganz nach Belieben die Zutaten austauschen.

Experimentiere mit Gemüse, Obst, Trockenfrüchten, Gewürzen und Toppings. Freu dich auf neue Geschmackserlebnisse und kreiere dir deine Lieblingsrezepte.

## Andicken

Zum Andicken von Saucen und Süßspeisen verwenden wir Reismehl oder Agar-Agar. Für das Reismehl mahlst du deinen Naturreis in einer Getreidemühle. Oder verwendest das Fertigprodukt. Anstelle von Reismehl kannst du auch z.B. Dinkel- oder Weizenvollkornmehl nehmen. Dann brauchst du etwa die 1,5-fache Menge.

## **Backen**

Die Angaben im Backofen beziehen sich auf einen normalen Haushaltsbackofen. Gemeint ist immer Ober-/Unterhitze. Wenn nichts anderes angegeben ist, wird auf der mittleren Schiene gebacken.

## **Binden von Speisen (Ei-Ersatz)**

Anstelle von Ei verwenden wir für eine optimale Bindung Leinsamen oder Chiasamen. Für 1 Ei nehmen wir 1 EL geschroteten Leinsamen (oder Chiasamen) mit 3 EL Wasser und lassen ihn 15-20 Minuten im Kühlschrank quellen. Häufig siehst du, dass wir zusätzlich Haferflocken verwenden. Die geben unseren Speisen eine gute kompakte und stabile Struktur.

## **Einkaufsquellen**

Die meisten der genannten Zutaten bekommst du im Supermarkt. Die "exotischen" Lebensmittel findest du im Bio-Laden, beim Bauern oder auch online.

## **Equipment**

Du brauchst kein besonderes Equipment. Zu empfehlen ist ein gute Gemüsereibe zum Raspeln und für dünne Scheiben. Zu empfehlen ist der *Börner Gemüsehobel*. Zusätzlich helfen dir Schüsseln, Pfannen und Töpfe, eine Auflaufform, ein Pürierstab, ein Elektro-Mixer und eine kleine Reibe für Ingwer und Zitronen-/Orangenabrieb. Und natürlich scharfe Messer.

## **Mengenangaben**

Die angegebenen Mengen sind ca.-Werte. Je nach Portionsgröße, Gefäß oder Appetit der Mitesser. Bei einigen Gewürzen stehen keine Mengenangaben dabei. Dosiere hier ganz einfach nach deinem persönlichem Geschmack. Probiere immer wieder neue Kreationen aus.

## Unverträglichkeiten

Je nachdem wie empfindlich dein Magen ist, können verschiedene Lebensmittel zu Unverträglichkeiten (z.B. Blähungen) beitragen. Experimentiere daher behutsam, vor allem mit püriertem Obst und Trockenfrüchten. Auch können Vollwertkost-Neulinge eine Veränderung beim Stuhlgang bemerken. Die Umstellung der Darmflora braucht ca. 4-5 Wochen. Vermeide so gut du kannst industrielle Nahrungsmittel wie Weißmehl, Fabrikzucker und andere künstliche Zusatzstoffe.

## Waschen & Schälen

Die meisten Vitalstoffe befinden sich unter der Schale von Obst und Gemüse. Daher verarbeiten wir die Schale wenn möglich immer mit. Es reicht, wenn du das Obst und Gemüse gut unter fließendem Wasser abwäschst und trocknest. Salat gut schleudern und nicht in Wasser ertränken. Lasse auch kein Obst und Gemüse für längere Zeit im Wasser stehen. Giftstoffe von konventionellem Obst und Gemüse können nicht durch Waschen entfernt werden. Sie haben sich in der ganzen Frucht verteilt. Daher ist es besonders wichtig, die Schale dran zu lassen (z.B. bei Möhren, Gurken, Zucchini, Pastinake, Süßkartoffel, rote Bete, Rettich, Kartoffeln, Äpfel, Birnen).

## Zeitangaben

Die Zeitangaben in den Rezepten sind ca.-Werte und können je nach individueller Arbeitsschwindigkeit und anderen Faktoren variieren. Plane daher etwas mehr Zeit ein. Beachte, dass bei einigen Rezepten längere Zeiten angegeben sind, da diese z.B. die Backzeiten mit berücksichtigen, also nicht nur deine reine Arbeitszeit.

## 16 Frühstücksideen

 8 Portionen  25 Minuten

ca. 1.154 kcal / 144 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für die Pancakes:

150 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
1 EL Dattelpüree  
200 ml Mandelmilch  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Apfelessig  
geröstete Mandelstücke  
frische Minze

#### Für die Bananen:

2 reife Bananen  
1 EL Dattelpüree mit 1 EL Wasser verrühren  
1 Prise Zimt  
1 TL frisch gepresster Orangensaft

# Bananen-Pancakes

### ZUBEREITUNG

1. Für die Pancakes das Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen. Dattelpüree, pflanzliche Milch, Öl und Apfelessig hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Kurz quellen lassen (5 Minuten).
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Portionen Teig (ca. 2 EL) hineingeben und bei mittlerer Hitze backen, bis sich Bläschen bilden. Wenden und weitere 1–2 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
3. Bananen in Scheiben schneiden.
4. Die Datteln mit etwas Wasser pürieren, bis eine cremige, karamellartige Masse entsteht. Zimt und Orangensaft untermischen.
5. In einer beschichteten Pfanne etwas von dem Dattelkaramell erwärmen. Bananenscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen (ca. 3–4 Minuten).
6. Pancakes auf Teller stapeln, die karamellisierten Bananen darüber geben und mit restlichem Dattelkaramell beträufeln und geröstete Mandelstücke drüberstreuen.
7. Für extra Frische ein paar Minzblätter als Garnitur hinzufügen.

### TIPP

- Schmeckt super mit einem Klecks pflanzlichem Joghurt.



17

## 18 Frühstücksideen

 9 Portionen  25 Minuten

ca. 503 kcal / 56 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 reife Banane  
100 ml Mandelmilch  
1 TL Dattelpüree  
60 g Buchweizenmehl  
20 g gemahlene Mandeln  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt oder  $\frac{1}{2}$  TL Vanille  
Sonnenblumenöl zum Braten

# Buchweizen-Pancakes

### ZUBEREITUNG

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit der Milch und dem Dattelpüree vermischen.
3. Trockene Zutaten (Mehl, Nüsse, Backpulver, Salz, Gewürze) in einer Schüssel mischen.
4. Flüssige Zutaten zugeben und alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.
5. Eine beschichtete Pfanne leicht einfetten, bei mittlerer Hitze pro Pancake 1-2 EL Teig hineingeben, flach streichen.
6. Nur 1× wenden, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist (nach ca. 3 Min), dann kurz fertig backen.

### TIPP

- Die Pancakes schmecken warm oder kalt.
- Als Topping passen: Apfelmus, Mandelmus, frische Beeren, Banane
- Die Pancakes eignen sich zur glutenfreien Ernährung.



## 20 Frühstücksideen



🍴 15 Scheiben ⏳ 2 Stunden

ca. 1.950 kcal / 130 kcal p.P.

### ZUTATEN

500 g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Salz  
2 EL Sonnenblumenkerne  
 $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe  
350 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Apfelessig  
1 EL Olivenöl

### Fluffiges Frühstücksbrot

#### ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen.
2. Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und mit Apfelessig & Öl zum Mehl geben.
3. Alles zu einem glatten Teig verkneten (10 Min. per Hand).
4. Abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Teig in eine gefettete Kastenform geben, 10 Min. ruhen lassen.
6. Mit etwas Mehl bestäuben, um das typische Brotaussehen zu bekommen.
7. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen, um eine knusprige Kruste zu erhalten.
9. Ca. 40–45 Minuten backen.
10. Klopftest am Boden: klingt es hohl, ist es fertig.



8 Brötchen 40 Minuten

ca. 1.680 kcal / 210 kcal p.P.

## ZUTATEN

300 g Dinkelvollkornmehl

100 g feine Haferflocken

1 Päckchen Backpulver

1 TL Salz

2 EL Apfelessig

2 EL Nussmus (oder  
Sonnenblumenöl)

300 ml lauwarmes Wasser

1 EL Leinsamen / Sesam

## Guten Morgen Brötchen

### ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
- Apfelessig, Nussmus oder Öl und das Wasser dazugeben.
- Mit einem Löffel oder den Händen zügig zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verkneten (nicht überarbeiten).
- Mit feuchten Händen 6-8 gleich große Brötchen formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und optional mit Wasser bepinseln & mit Saaten bestreuen.
- Mit etwas Mehl bestäuben, um das typische Brötchenaussehen zu bekommen.
- In den vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) geben.
- Feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen, um eine knusprige Kruste zu erhalten.
- Backzeit: ca. 25–30 Minuten, bis die Brötchen leicht gebräunt sind.

## 22 Frühstücksideen



6 Portionen



15 Minuten

ca. 770 kcal / 130 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Cashewkerne  
50 ml Wasser  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1/2 EL Apfelessig  
1/2 TL Salz  
1/2 EL Schabzigerklee  
1-1,5 TL Agar-Agar Pulver  
120 ml Wasser (für Agar-Agar)

# Cashew-Feta

### ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne mind. 4 Stunden oder über Nacht einweichen.
2. Abgießen und mit Wasser, Zitronensaft, Apfelessig, Salz und Schabzigerklee zu einer feinen, cremigen Masse pürieren.
3. Agar-Agar mit 120 ml Wasser in einem kleinen Topf verrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 1-2 Minuten sprudelnd kochen lassen, damit es aktiviert wird.
4. Die heiße Agar-Agar-Mischung schnell und gründlich unter die Cashew-Creme rühren.
5. Die Masse in eine kleine Form füllen, glattstreichen und abkühlen lassen.
6. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

### TIPP

- Im luftdichten Behälter im Kühlschrank hält sich der Feta 5-7 Tage.
- Um Austrocknen zu vermeiden, kannst du ihn in etwas Wasser oder einer Salzlake aufbewahren (ca. 5g Salz pro 100 ml Wasser).
- Oder portionsweise einfrieren (bis zu 3 Monate).
- Perfekt für Salate, als Brotbelag oder in Wraps und Sandwiches.
- Kann in warme Gerichte gegeben werden, schmilzt aber nicht wie echter Käse – eher bleibt er cremig und leicht fest.
- Auch lecker zerbröseln als Topping über Ofengemüse oder Pasta.
- Durch den Schabzigerklee bekommt er ein würzig-herbes Aroma, das besonders gut zu mediterranen und orientalischen Gerichten passt.



# Aufstriche: herhaft

## ZUTATEN

 4 Portionen  10 Minuten

ca. 370 kcal / 92 kcal p.P.

1 reife Avocado  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
Frische Kräuter  
Salz, Pfeffer, Chili  
Optional: 1 TL Leinöl

 5 Portionen  5 Minuten

ca. 590 kcal / 118 kcal p.P.

100 g Sonnenblumenkerne  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
Salz, Pfeffer, frische Kräuter  
optional: Knoblauch

## ZUBEREITUNG

### Avocado-Kräuter-Creme:

1. Die Avocado mit Zitronensaft, Senf, Kräutern und Gewürzen pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.
2. Direkt servieren – frisch ist sie am besten.

### Kräutercreme:

1. Sonnenblumenkerne für 12 Stunden (über Nacht) mit ausreichend Wasser einweichen.
2. Sonnenblumenkerne mit etwas Wasser und Gewürzen pürieren. Pürierstab
3. Im Kühlschrank lagern – ideal als Brotaufstrich oder Dip.

# Aufstriche: herhaft

## ZUTATEN

4 Portionen 15 Minuten

Ca. 400 kcal / 100 kcal p.P.

75 g rote Linsen  
 1/2 kleine Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 1/2 EL Tomatenmark  
 1/2 TL Paprikapulver  
 Salz, Pfeffer  
 1 EL Olivenöl

3 Portionen 10 Minuten

Ca. 240 kcal / 75 kcal p.P.

1 Möhre  
 30 g Walnüsse  
 1/2 EL Zitronensaft  
 1/2 TL Senf  
 Salz, Pfeffer  
 Basilikum  
 1 Knoblauchzehe

## ZUBEREITUNG

### Linsen-Tomaten-Aufstrich:

1. Linsen mit 300 ml Wasser 10-12 Minuten weich kochen, abgießen.
2. Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten.
3. Linsen, Tomatenmark, Gewürze und Öl vermengen und pürieren.
4. Abschmecken und abkühlen lassen.

### Möhren-Walnuss-Aufstrich:

1. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten.
2. Alles zusammen grob oder fein pürieren, je nach gewünschter Textur.
3. Wer's etwas „rustikaler“ mag, röhrt einen Teil der Möhren nur unter.
4. Eventuell etwas Wasser hinzufügen für eine weichere Konsistenz.
5. Im Glas gekühlt ca. 3 Tage haltbar.

# Aufstriche: süß

## ZUTATEN

 5 Portionen  15 Minuten

Ca. 510 kcal / 100 kcal p.P.

3 Äpfel  
6 Datteln  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
1 Prise Salz  
50 ml Wasser

 5 Portionen  10 Minuten

Ca. 745 kcal / 150 kcal p.P.

150 g Datteln  
40 g Mandeln / Cashews  
3 EL Kakaopulver  
80 ml Wasser  
Orangenabrieb  
1 EL gehackte Mandeln

## ZUBEREITUNG

### Apfel-Zimt-Kompott:

1. Äpfel würfeln und mit Datteln, Wasser und Salz in einem Topf ca. 10 Minuten köcheln.
2. Zimt einrühren, alles pürieren (grob oder fein, nach Geschmack).
3. In ein Glas füllen, abkühlen lassen. Im Kühlschrank 5–7 Tage haltbar.

### Dattel-Schoko-Mousse:

1. Datteln vorher mind. 1 Stunde mit Wasser einweichen.
2. Nüsse mit heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, dann abgießen.
3. Zusammen mit Datteln, Kakao und Wasser pürieren.
4. Etwa 1–2 Minuten cremig pürieren.
5. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.



# Aufstriche: süß

## ZUTATEN

 4 Portionen  15 Minuten

Ca. 360 kcal / 90 kcal p.P.

250 g Erdbeeren (frisch  
oder TK, aufgetaut)  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Chiasamen  
3-4 Soft-Datteln  
1 Msp. Vanille

 5 Portionen  10 Minuten

Ca. 565 kcal / ca. 115 kcal p.P.

6 Trockenpflaumen  
oder 4 getrocknete Feigen  
2 EL Erdnussmus  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Orangenschale  
3-4 EL Wasser  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt oder Vanille

## ZUBEREITUNG

### Erdbeer-Chia Marmelade:

- Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.
- Etwa 10 Minuten quellen lassen, dann nochmals durchrühren.
- Hält gekühlt 3-4 Tage.
- Funktioniert auch mit Himbeeren, Mango, Pfirsich usw.

### Fruchtmus mit Erdnuss:

- Pflaumen oder Feigen in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann gut abtropfen und pürieren.
- Mit Erdnussmus, Zitronensaft, Orangenschale, Zimt/Vanille und 4 EL frischem Wasser gut vermischen.
- Bei Bedarf esstlöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
- In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (ca. 3-4 Tage haltbar).

# Aufstriche: süß

## ZUTATEN

 5 Portionen  15 Minuten

Ca. 750 kcal / 150 kcal p.P.

70 g Mandelmus  
25 g Kokosraspeln  
3-4 Datteln  
40 ml warmes Wasser  
½ TL Tonka (oder Vanille)

## ZUBEREITUNG

### Kokos-Mandel-Creme:

1. Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.
3. In ein Glas füllen – im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

---

### TIPPS für alle Aufstriche:

- Konsistenz anpassen: Mehr Flüssigkeit = streichzarter, weniger = „Nutella-Dicke“.
- Haltbarkeit verlängern: In kleinen Portionen einfrieren oder mit einer dünnen Schicht Kokosöl bedecken.
- Nussfrei? Mandeln/Cashews durch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ersetzen.

# Joghurt & Schmand

## ZUTATEN

4 Portionen 5 Minuten

Ca. 550 kcal / 138 kcal p.P.

100 g Cashewkerne  
150 ml Wasser  
1 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

### Cashew-Joghurt:

1. Cashewkerne 4–6 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.  
Danach gut abspülen.
2. Mit 150 ml frischem Wasser, Zitronensaft cremig mixen.
3. Masse in ein sauberes Schraubglas füllen.
4. Bei Zimmertemperatur 12–24 Stunden stehen lassen.
5. Der Joghurt ist fertig, wenn er angenehm säuerlich riecht und leicht blubbert.
6. Im Kühlschrank aufbewahren – hält 3–5 Tage.

4 Portionen 5 Minuten

Ca. 415 kcal / 104 kcal p.P.

75 g Cashewkerne  
50 ml Wasser  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
1 Prise Salz

### Cashew-Schmand:

1. Cashewkerne für 12 Stunden (über Nacht) mit ausreichend Wasser einweichen. Danach gut abspülen.
2. Alle Zutaten im Mixer (oder mit Pürierstab) cremig pürieren.
3. Im Kühlschrank lagern – wird noch etwas fester.
4. Hält ca. 3–4 Tage.



## 32 Frühstücksideen



1 Portion



10 Minuten

Ca. 470 kcal p.P

### ZUTATEN

#### Getreidebasis:

20 g Haferflocken

20 g Buchweizen

10 g Amaranth

#### Cremige Basis:

2 EL Cashewkerne

ca. 40 ml Wasser

½ reife Banane

2 Datteln

#### Obst-Topping:

½ Apfel

1 Handvoll Beeren

½ TL Zitronensaft

#### Verfeinerung:

1 Prise Zimt oder Tonka

1 TL Leinsamen

etwas gehackte Nüsse oder

Kokosflocken als Topping

# Frühstücks-Bowl

### ZUBEREITUNG

1. Getreide über Nacht mit etwas Leitungswasser einröhren und draußen quellen lassen.
2. Die Cashewkerne ebenfalls über Nacht oder 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Gut abspülen.
3. Cashews, Banane und Wasser im Mixer oder mit Pürierstab cremig pürieren.
4. Wer es flüssiger mag, gibt etwas mehr Wasser dazu.
5. Das eingeweichte Getreide mit der Cashewcreme verrühren.
6. Den Apfel reiben oder würfeln, Beeren waschen bzw. auftauen. Mit Zitronensaft mischen.
7. Obst über das Müsli geben, mit Zimt und Toppings verfeinern.

### TIPP

- Für mehr Biss: 1 TL gehackte Walnüsse oder Haselnüsse darüberstreuen.
- Im Sommer schmeckt Mango mit Tonka hervorragend, im Winter Apfel mit Zimt.



## 34 Frühstücksideen



1 Portion



15 Minuten

Ca. 470 kcal p.P

### ZUTATEN

30 g Haferflocken

1 EL Leinsamen

200 ml Mandelmilch

½ reife Mango

5–6 Erdbeeren

10 g Hirse

10 g Buchweizen

1–2 Datteln

1 Prise Vanille oder Zimt

Optional: 1 TL Mandelmus  
für noch mehr Cremigkeit

# Mango-Erdbeer-Smoothie

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken und Leinsamen mit der Mandelmilch 5-10 Minuten quellen lassen.
2. Dann alle Zutaten in den Mixer geben (oder mit Pürierstab) und ca. 1 Minute cremig mixen.
3. Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Wasser bzw. Mandelmilch hinzufügen.
4. Direkt servieren oder gekühlt genießen.

### TIPP

- Wer's besonders kühl mag, gibt ein paar Eiswürfel mit dazu.
- Die Mango kann auch durch Pfirsich oder Ananas ersetzt werden.
- Eine gute Kombination ist auch Mango, Pfirsich und Banane.
- Oder Mango, Ananas und Orange.
- Verwende Granatapfelkerne für ein schönes Topping.
- Für einen extra Sättigungs-Boost: 1 TL Sonnenblumenkerne mitmixen.



## 36 Salate

 2 Portionen  35 Minuten

Ca. 980 kcal / 490 kcal p.P.

### ZUTATEN

150g Kichererbsen  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
getrocknete Kräuter  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
8 Cocktailltomaten  
1 Gurke  
½ Avocado  
1 kleine Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
getrocknete Tomaten  
Thymian, frisch

#### Für das Dressing:

100g Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
Saft von ½ Zitrone  
1 TL Dattelpüree  
Salz, Pfeffer  
Basilikum, Minze  
1 TL Sesam oder  
Sonnenblumenkerne

# Bunter Kichererbsen-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen, in frischem Wasser ohne Salz ca. 60 Minuten weich kochen, abgießen.
3. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Gekochte Kichererbsen mit Tomatenmark, Paprika, getrockneten Kräutern, Salz und Olivenöl vermengen.
5. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
6. Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, die getrockneten Tomaten daneben. Thymianzweige auf den Kichererbsen und Tomaten verteilen.
7. Ca. 20–25 Minuten im Ofen rösten, zwischendurch wenden.
8. Gurke, Avocado, Tomaten und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie fein hacken.
9. Cashewkerne entweder 4 Stunden einweichen oder 10 Minuten in Wasser kochen.
10. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Dattelpüree, Salz, Pfeffer, Wasser, Basilikum und Minze cremig pürieren.
11. Gemüse in einer Schüssel vermengen, das Dressing unterheben. Wenn möglich gut durchziehen lassen.
12. Geröstete Kichererbsen und Tomaten unterheben oder obenauf geben.
13. Nach Belieben etwas Chiliöl drüberträufeln.



## 38 Salate

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 470 kcal / 235 kcal p.P.

### ZUTATEN

1/2 Knollensellerie  
1/2 Fenchelknolle  
1 Möhre  
½ Orange  
1/2 rote Zwiebel  
1 EL gehackte Mandeln  
1 EL Kokosflocken  
1 EL Granatapfelkerne  
1 TL gehackte Walnüsse

### Für das Dressing:

1 EL Walnussöl  
1 TL Apfelessig  
1 TL Dattelpüree  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Curry  
Frische Minze, Basilikum

# Fruchtiger Knollen-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Sellerie, Fenchel und Möhre fein raspeln, die Orange klein schneiden, Zwiebel in feine Streifen schneiden.
2. Mandeln und Kokosflocken in einer Pfanne fettfrei rösten.
3. Das Gemüse mit der Orange in einer Schüssel vermengen.
4. Die Walnüsse, Mandeln, Kokosflocken und Granatapfelkerne dazugeben.
5. Das Dressing anrühren und unter das Gemüse heben.
6. Mit frischer Minze und Basilikum garnieren,
7. Auf Wunsch 10 Minuten ziehen lassen.

### TIPP

- Dazu passt selbstgemachter Cashew-Feta sehr gut.
- Ergänze geröstete Sonnenblumenkerne für zusätzlichen Crunch.
- Ein Schuss Orangenöl oder Orangensaft bringt fruchtige Frische.
- Ein Hauch Kurkuma im Dressing sorgt für Farbe und eine Extrapolition gesundheitsfördernde Wirkung.
- Frische Frühlingszwiebel-Ringe bringen noch etwas milde Schärfe.



## 40 Salate

 2 Portionen  20 Minuten

Ca. 572 kcal / 229 kcal p.P.

### ZUTATEN

2 Pfirsiche  
1 Zucchini  
 $\frac{1}{2}$  Salatgurke  
1 Möhre  
30 g Pistazien  
2 EL Walnüsse  
Frische Minze  
Zimt  
Zitronensaft

### Für das Dressing:

1 EL Olivenöl (Walnussöl)  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Dattelpüree  
1 TL heller Balsamico  
Salz, Pfeffer, Zimt

# Gebackener Pfirsich-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Pfirsiche in Spalten schneiden,  $\frac{1}{2}$  Zucchini fein raspeln,  $\frac{1}{2}$  Zucchini und die Gurke in feine Scheiben hobeln, die Möhre fein raspeln.
2. Die Pistazien grob hacken, Walnüsse klein brechen.
3. Die Zucchinihälfte mit den Pfirsichspalten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
4. Mit etwas Zimt und Zitronensaft noch kurz karamellisieren.
5. Restliches Gemüse auf einem Teller anrichten.
6. Das Dressing verrühren, darüber trüpfeln.
7. Die gebackene Zucchini-Pfirsich-Mischung auf dem Salat anrichten.
8. Mit Pistazien, Walnüssen und Minze bestreuen.

### TIPP

- Statt Pfirsich gehen auch Nektarinen, Aprikosen oder Mango sehr gut - am besten leicht unreif, damit sie in der Pfanne karamellisieren.
- Ergänze Quinoa, Hirse oder Linsen für mehr Sättigung.



41

## 42 Salate

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 550 kcal / 275 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Naturreis  
1/2 Brokkoli  
1/4 Blumenkohl  
¼ Gurke  
1 Handvoll Feldsalat  
1 kleine rote Zwiebel  
½ EL Pinienkerne  
2 EL Haselnüsse  
1 TL Oliven  
Schnittlauch

### Für das Dressing:

1 EL Cashewmus  
1 EL Apfelessig  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Dattelpüree  
1 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer, Paprika

# Grüngemüse mit Reis

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis mit etwas Salz in ca. 200 ml Wasser kochen, abkühlen lassen.
2. Brokkoli in Röschen teilen, den Blumenkohl fein hacken, die Gurke in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln.
3. Pinienkerne und 1 EL Haselnüsse in einer Pfanne fettfrei rösten.
4. Die Oliven und 1 EL Haselnüsse klein hacken.
5. Das Gemüse mit den Nüssen, Kernen und Oliven in einer Schüssel vermengen.
6. Alle Zutaten für das Dressing cremig rühren und unter den Salat heben. 10 Min. ziehen lassen.
7. Kleingeschnittenes Schnittlauch darübergeben.

### TIPP

- Ergänze noch getrocknete Tomaten, schwarzen Sesam oder frische Minze für noch mehr Abwechslung und Aroma.

43



## 44 Salate

 2 Portionen  15 Minuten

Ca. 650 kcal / 325 kcal p.P.

### ZUTATEN

200 g Weißkohl  
1 rote Paprika  
2 Frühlingszwiebeln  
1 reife Mango  
Frischer Koriander, Minze,  
Basilikum  
1 EL schwarzer Sesam

### Für das Dressing:

1 EL Limettensaft  
1 TL Dattelpüree  
1 EL Olivenöl (Sesamöl)  
1 TL heller Balsamico  
1 EL Erdnussmus  
1 TL Sojasoße  
Salz, Pfeffer, Chile  
Kürbiskerne

# Mango-Kraut-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl fein hobeln, Paprika in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln fein schneiden und Mango in feine Scheiben.
2. Die Kräuter klein hacken.
3. Den Weißkohl mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz leicht durchkneten, 10 Min ziehen lassen.
4. Mango, Paprika, Frühlingszwiebeln, schwarzen Sesam, Koriander, Basilikum und Minze unterheben.
5. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.
6. Mit dem Salat vermischen.
7. Zum Schluss mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

### TIPP

- Ergänze 1 TL frisch geriebener Ingwer oder 1-2 TL Limettenabrieb für mehr Tiefe und Frische.
- Zur Sättigung füge Hirse, Quinoa oder Mungobohnen hinzu.
- Der Salat kann gut für den nächsten Tag vorbereitet werden - das Dressing dann separat aufbewahren.



## 46 Salate

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 730 kcal / 365 kcal p.P.

### ZUTATEN

2 Möhren  
1 kleine Pastinake  
1 rote Paprika  
2 Handvoll Blattspinat  
1 EL getrocknete Tomaten  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 TL Pinienkerne  
1 TL frische Petersilie und Basilikum

### Für das Dressing:

1 EL Mandelmus  
1 TL Senf  
2 EL heller Balsamico  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Dattelpüree  
1 EL Olivenöl (Orange)  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

# Möhren-Spinat-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren und Pastinake grob raspeln, die Paprika klein würfeln, den Spinat grob schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken.
2. Die Pinienkerne und 1 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
3. Das Gemüse mit den getrockneten Tomaten und allen Kernen in eine große Schüssel geben.
4. Alle Dressing-Zutaten cremig rühren, abschmecken und untermengen.
5. Vor dem Servieren 10 Min. ziehen lassen
6. Mit klein gehackten Kräutern bestreuen.

### TIPP

- Ergänze noch Walnüsse oder Mandeln und ein paar Oliven.
- Runde das Dressing mit Chili oder frischem Orangenabrieb ab.



## 48 Salate

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 470 kcal / 235 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g rote Linsen  
1 kleine Rote Bete  
1/2 Rettich  
1 Zucchini  
1 EL Frühlingszwiebel  
1 Apfel  
1 Tomate  
2 EL Walnüsse  
1 TL Minze

### Für das Dressing:

1 EL Walnussöl  
2 EL heller Balsamico  
1 TL Orangensaft  
Geriebene Orangenschale  
1 TL Dattelpüree  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili

# Rote-Bete-Linsen-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in einem Sieb gründlich waschen.
2. In 200 ml frischem Wasser ohne Salz ca. 8-10 Min. köcheln, bis sie weich, aber nicht matschig sind.
3. Sofort abgießen und kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren und zerfallen.
4. Die Rote Bete, den Rettich, die Zucchini und den Apfel fein raspeln. Die Tomate würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Das Gemüse und den Apfel in einer Schüssel gut vermischen, Linsen unterheben.
6. Die Hälfte der Walnüsse fettfrei in einer Pfanne rösten. Alle Nüsse und die frische Minze zum Salat geben.
7. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.
8. Unter den Salat heben.
9. Ca. 15 Min. durchziehen lassen.

### TIPP

- Frischer Koriander oder Petersilie passen ebenfalls gut zum Salat.
- Ergänze noch etwas Chili oder frisch geriebenen Ingwer für ein intensiveres Aroma.



## 50 Salate

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 664 kcal / kcal p.P. 332 kcal

### ZUTATEN

100 g Hirse  
1 kleine Süßkartoffel  
4 Stangen grüner Spargel  
50 g Erbsen (frisch oder TK)  
1 Stück Lauch  
2 EL Cashewkerne  
1 EL Sesam  
1 TL frischer Dill  
Zitronenabrieb

### Für das Dressing:

1 EL Sesamöl  
2 EL dunkler Balsamico  
1 TL Zitronensaft und  
Abrieb  
1 TL Dattelpüree  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer

# Süßkartoffel-Spargel-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen.
2. In einem kleinen Topf mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz aufkochen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
3. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten quellen lassen.
4. Mit einer Gabel auflockern.
5. Die Süßkartoffel mit der Schale fein raspeln, den grünen Spargel fein hobeln, TK-Erbsen auftauen lassen, den Lauch fein schneiden.
6. Den Sesam und die Hälfte der Cashew-Kerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
7. Das Gemüse mit der Hirse vermengen, Cashewkerne und Sesam hinzufügen. Dill und Zitronenabrieb untermischen.
8. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren, und unter den Salat heben, 15 Minuten ziehen lassen.

### TIPP

- Zu diesem Salat passen die Falafel-Bällchen sehr gut (s. Rezept).
- Statt Spargel kannst du auch Zuckerschoten, Fenchel oder Brokkoli verwenden.
- Kleine Apfelwürfel oder Mango-Stückchen passen super zu Dill, Senf und Zitrone.



## 52 Salate



2 Portionen



40 Minuten

Ca. 1.050 kcal / 525 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Quinoa  
1 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
150 g Brokkoli-Röschen  
1 rote Paprika  
½ reife Mango  
1 kleine rote Zwiebel  
100 g Rote Bete  
1 EL Petersilie, Minze  
1 EL Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer

### Für die warme Sauce:

2 EL Mandelmus  
150 ml Mandelmilch  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL getrockneter Oregano  
oder Thymian  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss

# Quinoa-Salat heiß & kalt

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa im Sieb gut abspülen. Mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz kurz aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 12-15 Min. mit Deckel leicht köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen wurde. Vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen.
2. Brokkoli-Röschen in kochendem Salzwasser oder Dampf ca. 7-8 Minuten bissfest garen.
3. Die Paprika, Mango, Rote Bete und Zwiebel klein würfeln. In eine große Schüssel geben.
4. Brokkoli und klein gehackte Minze und Petersilie dazugeben.
5. Quinoa zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die weiße Sauce Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
7. Mandelmilch und Mandelmus einrühren, gut verrühren, bis die Soße cremig und homogen ist.
8. Zitronensaft, Oregano, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen.
9. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen, bis die Soße sämig ist.
10. Die warme Soße über den Quinoa-Salat geben und vorsichtig untermischen.
11. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und servieren.



## 54 Salate

 2 Portionen  25 Minuten

Ca. 1.103 kcal / 550 kcal p.P.

### ZUTATEN

120 g Buchweizen  
200 g Champignons  
1 große Möhre  
2 Handvoll Rucola  
2 Frühlingszwiebeln  
40 g Walnüsse  
1 Handvoll Pinienkerne  
Thymian, Petersilie

### Für die warme Sauce:

2 EL Olivenöl (Walnussöl)  
1 TL Senf  
1 TL Dattelpüree  
1 EL Balsamico  
Salz, Pfeffer

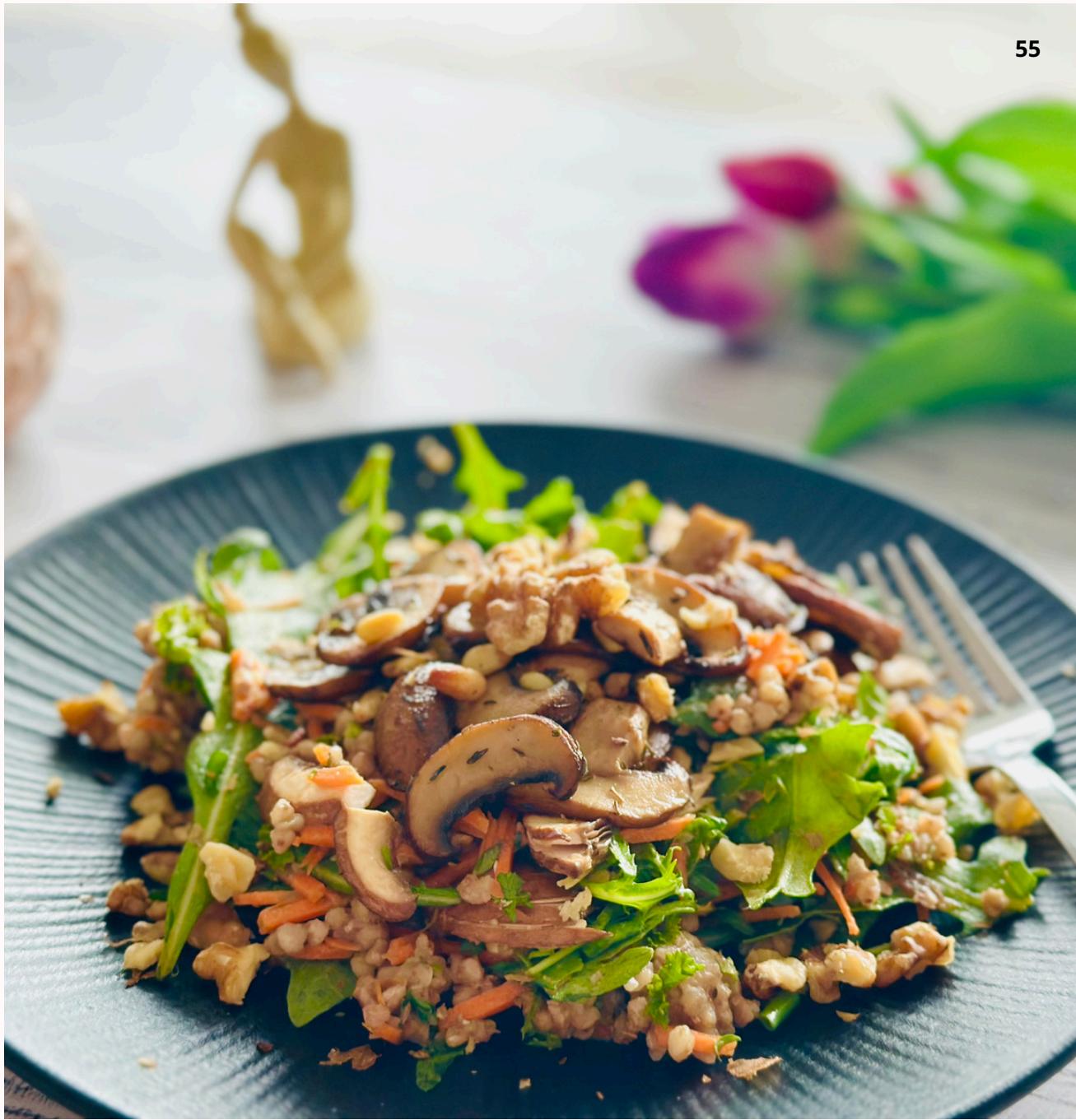
# Warmer Buchweizen-Salat

### ZUBEREITUNG

- Den Buchweizen gründlich spülen, mit 250 ml Wasser ca. 15 Min leicht köcheln, auskühlen lassen.
- Die Champignons in dünne Scheiben schneiden.
- Die Hälfte der Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
- Zum Schluss 1 Handvoll Pinienkerne hinzugeben und kurz mit rösten.
- Etwas getrockneten Thymian untermischen.
- Die Möhre raspeln, die Frühlingszwiebel klein schneiden.
- Das kalte und warme Gemüse mit dem Buchweizen mischen.
- Frische gehackte Kräuter unterrühren.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, unter den Salat heben.
- Walnussstücke darüber streuen.

### TIPP

- Für ein besonderes Aroma kannst du die Pilze noch mit einem Spritzer Sojasauce und Senf rösten.
- Ergänze für mehr Frische ein paar Granatapfelkerne oder Apfelstücke.



## 56 Hauptgerichte



2 Portionen



35 Minuten

Ca. 616 kcal / 308 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für die Aubergine:

1 große Aubergine  
1 EL Olivenöl (zum Braten)

#### Für die Füllung:

100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 getrocknete Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Thymian (getrocknet)  
1/2 TL Paprika  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Petersilie oder  
Basilikum, gehackt  
Salz, Pfeffer, Chili

#### Für die Soße:

2 frische Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Olivenöl  
1 TL Balsamico  
Salz, Pfeffer, Oregano  
½ TL Dattelpüree

# Auberginenröllchen

### ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm, 6 Scheiben). Mit wenig Öl in einer Pfanne von beiden Seiten weich braten, bis sie biegsam sind. Beiseitestellen.
2. Die Linsen in ca. 250 ml Wasser mit einer Prise Salz 10–12 Minuten garen, bis sie weich sind und das Wasser aufgesogen ist.
3. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in 1 TL Öl glasig braten,
4. Tomatenmark, Paprika, Thymian, gewürfelte getrocknete Tomaten zugeben und kurz mitrösten.
5. Linsen, Zitronensaft, Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Masse soll gut formbar sein – ggf. 1 TL Wasser ergänzen, falls sie zu fest ist.
6. Ofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
7. Für die Soße die Tomaten in einem kleinen Topf mit Öl, Tomatenmark, Balsamico und Gewürzen 5–10 Minuten köcheln lassen.
8. Jeweils 1 EL Füllung auf eine Auberginescheibe geben, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Mit der Tomatensoße übergießen.
9. Im Ofen ca. 10–15 Minuten überbacken.

### TIPP

- Geröstete Pinienkerne oder ein paar gehackte Walnüsse auf der Soße sorgen für extra Crunch.
- Die Röllchen passen wunderbar zu einem frischen Salat.



## 58 Hauptgerichte



2 Portionen



20 Minuten

Ca. 458 kcal / 229 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 große Avocado

1 TL Zitronensaft

150 g Champignons

1 kleine Tomate

1 kleine Zwiebel

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, Chili

Frische Kräuter (Basilikum oder Petersilie)

1 TL Mandelmus

1 EL Pinienkerne

Gemüsebrühe

# Gefüllte Pilz-Avocado

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Pilze klein schneiden, Tomate und Zwiebel würfeln.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten, die Pilze und Tomaten hinzugeben und ca. 5 Minuten mit braten.
4. Zum Schluss 1 TL Mandelmus unterrühren.
5. In einer separaten Pfanne die Pinienkerne fettfrei rösten.
6. Gewürze und gehackte Kräuter untermischen.
7. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.
8. Avocadolängen mit Zitronensaft beträufeln, mit der Pilz-Tomaten-Mischung füllen.
9. Hälften in eine kleine Auflaufform setzen, mit etwas Gemüsebrühe umgießen (damit nichts austrocknet).
10. Im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Mit frischen Kräutern bestreuen.

### TIPP

- Die Pilzmischung kannst du mit etwas Knoblauch oder einem Schuss Balsamico noch intensiver abschmecken.
- Für mehr Sättigung ergänze Reis, Quinoa oder Hirse.



## 60 Hauptgerichte



4 Portionen



105 Min.

Ca. 1.300 kcal / 325 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

250 g Vollkornmehl

1/2 Würfel Hefe

1/2 EL Dattelpüree

1/2 TL Salz

2 EL Olivenöl

#### Tomaten-Paste:

3 EL Tomatenmark

1 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1 TL Apfelessig

Getrockneter Oregano

#### Gemüsefüllung:

1 kleine Zucchini

1 Paprika

1 Möhre

1 kleines Stück Aubergine

8 Oliven

1 kleine rote Zwiebel

2 EL frische Petersilie

Salz, Pfeffer, Paprika

Dunkler Balsamico-Essig

# Gemüse-Pide-Schiffchen

### ZUBEREITUNG

1. Die frische Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröseln, Dattelpüree dazugeben und gut verrühren.
2. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefemischung und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, wenig Mehl ergänzen.
3. Teig abdecken, an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
4. In einer Pfanne in Öl Paprikapulver und Zwiebeln kurz anschwitzen, dann kleingeschnittene Möhren, Zucchini, Aubergine, Oliven und Paprika dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Ca. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Petersilie oder Thymian untermengen und abkühlen lassen.
6. Alle Zutaten für die Paste in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
7. Den Teig auf einer bemehlten Fläche in 4 Portionen oval ausrollen. Jede Portion oval ausrollen (ca. 20 cm lang). Etwa 2 cm breite Ränder ziehen.
8. Für ca. 6-8 Min. im vorgeheizten Backofen vorbacken.
9. Die Tomatenmark-Paste gut auf die Schiffchen streichen. Gemüsefüllung mittig verteilen. Auf Wunsch noch etwas Mehl auf die Ränder streuen für die typische Optik.
10. Die Schiffchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze fertigbacken, bis sie goldbraun sind.
11. Mit frischer Petersilie bestreuen. Und etwas dunklen Balsamico-Essig drübergeben.



## 62 Hauptgerichte



2 Portionen



35 Minuten

Ca. 850 kcal / 425 kcal p.P.

### ZUTATEN

400 g Blumenkohl

1 Paprika

1 kleine rote Zwiebel

150 g Cocktailtomaten

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Schwarzkümmel

Salz, Pfeffer

120 g Couscous

1 Handvoll Blattspinat

### Für das Dressing:

2 EL Tahini

Saft einer halben Zitrone

1 TL Dattelpüree

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Petersilie und Basilikum

Kürbiskerne geröstet

# Gerösteter Blumenkohl

### ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in Röschen teilen. Paprika und Zwiebel schneiden.
2. Blumenkohl, Paprika und Zwiebeln mit Olivenöl, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut vermengen.
3. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten rösten.
5. Nach 20 Minuten die Cocktailtomaten auf dem Blech verteilen und weitere 5–7 Minuten mitrösten, bis alles schön weich und leicht gebräunt ist.
6. Couscous in eine Schüssel geben, mit 150 ml heißem Wasser übergießen, abdecken und 8–10 Minuten quellen lassen.
7. Anschließend mit einer Gabel auflockern und den klein gerupften Blattspinat unterheben.
8. Tahini, Zitronensaft, Dattelpüree, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Nach und nach Wasser einrühren, bis das Dressing cremig und gut gießbar ist.
9. Couscous mit dem gerösteten Gemüse vermischen.
10. Das Dressing großzügig darüber geben.
11. Mit frischer Petersilie, Basilikum und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



## 64 Hauptgerichte



2 Portionen



45 Minuten

Ca. 714 kcal / 357 kcal

### ZUTATEN

#### Für die Hirse-Schicht:

100g Hirse  
150ml Mandelmilch  
½ TL Salz  
1 Prise Muskat  
1 EL Mandelmus

#### Für das Pilzgemüse:

250g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Möhre  
1 Handvoll Blattspinat  
1 EL Olivenöl  
1 TL Thymian  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
1 TL Zitronensaft

#### Für das Topping:

1 EL Tomatenmark  
2 EL Olivenöl  
½ TL Chili  
½ TL getrockneter Oregano  
1 Prise Salz  
½ TL Apfelessig  
1 EL Sonnenblumenkerne

# Hirseaufau auf mit Pilzen

### ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen. Mit 250 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen, ca. 10–15 Minuten quellen lassen (Flüssigkeit aufgenommen).
2. Dann Mandelmilch, Schabzigerklee, Muskat und Mandelmus einrühren. Etwas abkühlen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Pilze in Scheiben, Möhren in kleine Stücke schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Pilze und Möhren dazugeben und 5 Minuten anbraten. Spinat untermengen und mit Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
6. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Eine kleine Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Hirse einfüllen, dann das Pilzgemüse darauf verteilen, mit restlicher Hirse abdecken und glatt streichen.
8. In einer kleinen Schüssel Tomatenmark mit Olivenöl, Chili, Oregano und einer Prise Salz verrühren. Optional etwas Apfelessig dazu.
9. Dieses aromatische Öl löffelweise auf der Oberfläche des Auflaufs verteilen.
10. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
11. Ca. 25 Minuten backen, bis der Auflauf leicht gebräunt ist.

### TIPP

- Für mehr Frische noch ein paar halbierte Cocktailltomaten auf den Auflagen legen und mitbacken.



## 66 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 590 kcal / 295 kcal p.P.

### ZUTATEN

120g Hirse  
1/2 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
200g TK-Kaisergemüse  
100g TK-Erbsen  
1 EL Olivenöl  
1/2TL schwarzer Kümmel  
1/2TL Curry  
½TL Kurkuma  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mandelmus  
300ml Gemüsebrühe oder Wasser  
10g Mandelblättchen  
Frische Petersilie oder Koriander

# Hirse-Gemüsepfanne

### ZUBEREITUNG

1. Die Hirse unter kaltem Wasser abspülen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und glasig dünsten.
3. Das aufgetauta TK-Kaisergemüse zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Hirse, schwarzen Kümmel, Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer zugeben, kurz mitrösten.
5. Mit der Brühe (oder Wasser) ablöschen, aufkochen lassen. Dann abdecken und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Eventuell noch mehr heißes Wasser hinzufügen.
6. Erbsen und Mandelmus einrühren, kurz mit erhitzen.
7. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit frischen Kräutern (Petersilie oder Koriander) servieren.

### TIPP

- Ergänze für einen klassischen Bowl-Style noch frische Sprossen, etwas Avocado, Linsen oder Salatblätter.



## 68 Hauptgerichte

 2 Portionen  50 Minuten

Ca. 1.050 kcal / 525 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für die Kokosmilch:

60g Kokosraspeln  
250 ml heißes Wasser  
1 EL Mandelmus

#### Für das Curry:

150g Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 1-2 cm)  
1 kleine Möhre  
1 kleine Tomate  
1 Handvoll Blattspinat  
1-2 Datteln  
1 TL getrocknete Kräuter  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
1 TL Paprikapulver  
Salz & Pfeffer, Chili  
1 TL heller Balsamico  
1 EL Mandelmus  
1 EL Cashewkerne  
1 TL Sesam  
1 EL Kokosraspeln,  
Frische Petersilie

# Kokos-Kichererbsen

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht einweichen, dann in frischem Wasser weich kochen (ca. 45-60 Min).
2. Die Datteln für 1-2 Stunden in Wasser einweichen, danach abgießen und pürieren.
3. Kokosraspeln mit 250 ml heißem Wasser und 1 EL Mandelmus ca. 1-2 Minuten kräftig pürieren, bis eine milchige, dicke Flüssigkeit entsteht.
4. Zwiebeln und Knoblauch klein Schneiden, Ingwer fein reiben. Möhre und Tomaten würfeln.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten 3-4 Minuten anschwitzen.
6. Tomaten und alle Gewürze zugeben und 1-2 Minuten mitrösten.
7. Kokosmilch und das Dattelpüree zugeben. Alles gut verrühren.
8. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.
9. Gekochte Kichererbsen und Spinat einrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
10. Cashewkerne, Sesam und Kokosraspeln in einer Pfanne fettfrei rösten.
11. Mandelmus und Petersilie unterheben, mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
12. Mit gerösteten Cashewkernen, Sesam und Kokosraspeln bestreuen.



## 70 Hauptgerichte

 2 Portionen  20 + 30 Min.

Ca. 740 kcal / 370 kcal p.P.

### ZUTATEN

400 g kleine Kartoffeln

2 Möhren

1 Zucchini

1 rote Paprika

1 kleine rote Zwiebel

150 g Cocktailltomaten

2 EL Olivenöl

½ TL Paprikapulver

½ TL Thymian

½ TL Oregano

Salz & Pfeffer

Frische Petersilie

### Würzige Tomatencreme:

2 EL Tomatenmark

2 getrocknete Tomaten

1 EL Olivenöl

1 EL Wasser

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Basilikum, getrocknet

½ TL Thymian, getrocknet

1 kleine Knoblauchzehe

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Chili

# Ofengemüse & Kartoffeln

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale vierteln.
3. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer gut vermischen.
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Etwas Abstand lassen.
6. Im vorgeheizten Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist und die Kartoffeln knusprig sind. Zwischendurch evtl. einmal wenden.

### Dazu passt sehr gut eine leckere würzige Tomatencreme:

1. Knoblauch sehr fein reiben.
2. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel oder einem Glas gründlich verrühren.
3. Mit Wasser nach Bedarf verdünnen, bis eine cremig-streichfähige Konsistenz erreicht ist.
4. Abschmecken – ggf. mit mehr Chili, Kräutern oder Zitronensaft anpassen.
5. Kurz ziehen lassen oder direkt über das warme Ofengemüse geben.
6. Mit frischer Petersilie bestreuen.



## 72 Hauptgerichte



2 Portionen



45 Minuten

Ca. 880 kcal / ca. 440 kcal p.P.

### ZUTATEN

100g Naturreis  
1 kleine Süßkartoffel  
1 kleine Zucchini  
 $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle  
1 Handvoll Cocktailltomaten  
1 Handvoll Spinat oder  
Feldsalat  
1-2 EL Granatapfelkerne  
1 EL Sonnenblumenkerne  
oder Kürbiskerne  
Schwarzkümmel, Pfeffer  
Frische Minze

### Cashew-Kräuter-Dip:

50g Cashewkerne  
60-80 ml Wasser  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
1 kleine Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
1 Dattel  
1 EL frische Kräuter  
1 TL Tahini oder  $\frac{1}{2}$  TL Senf

# Orientalische Falafel Bowl

### ZUBEREITUNG

- Den Reis mit 300 ml. Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Süßkartoffel und Zucchini in kleine Würfel schneiden, Fenchel in dünne Scheiben und Cocktailltomaten halbieren.
- Süßkartoffel, Zucchini, Fenchel und Tomaten mit etwas Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel (oder Pfeffer) mischen.
- Auf einem Backblech ca. 25 Min. rösten, bis das Gemüse goldbraun ist.
- Die Falafel zubereiten - s. Rezept auf der nächsten Seite.*
- Für den Cashew-Dip die Cashewkerne 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.
- Alle Zutaten cremig pürieren, abschmecken. Falls die Creme zu dick ist, etwas Wasser nachgießen.
- Den Reis in eine Schale geben. Ofengemüse, frischen Salat (oder Spinat) dazugeben. Falafel daraufsetzen, Cashew-Dip als Topping oder separat reichen.
- Toppen mit Granatapfelkernen, gerösteten Kernen und frischer Minze.

### TIPP

- Der Dip schmeckt auch sehr gut mit dem Gewürz Ras-el-Hanout.
- Er schmeckt auch gut zu Ofengemüse, Rohkost oder als Aufstrich.



## 74 Hauptgerichte

 12 Bällchen  20 Minuten

Ca. 600 kcal / 50 kcal p.P.

### ZUTATEN

125g rohe Kichererbsen  
1/2 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
1 Handvoll frische Petersilie  
(oder Koriander)  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Paprikapulver  
(oder Ras el Hanout)  
1/4 TL Backpulver  
1 EL Haferflocken oder  
Hafermehl  
Salz, Pfeffer  
1/2 EL Zitronensaft  
1/2 EL Sesam  
  
1,5 EL Süßkartoffel  
  
Olivenöl zum Braten

# Spicy Falafel-Bällchen

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen, in frischem Wasser ohne Salz ca. 60 Minuten weich kochen, abgießen, kalt werden lassen.
3. Die Kichererbsen pürieren.
4. Für den Falafelteig alle restlichen Zutaten (bis auf die Süßkartoffel) in einem Mixer oder mit dem Pürierstab grob pürieren.
5. Die Masse sollte gut formbar sein – bei Bedarf mehr Mehl oder Haferflocken hinzufügen.
6. Zum Schluss geriebene Süßkartoffel untermischen.
7. Den Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen.
8. Mit feuchten Händen kleine Bällchen oder kleine Fladen formen.
9. In einer beschichteten Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten (ca. 10 Min.).

### TIPP

- Die Falafel passen sehr gut zum Süßkartoffel-Spargel-Salat oder zur orientalischen Bowl (s. Rezepte).



## 76 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 980 kcal / 490 kcal p.P.

### ZUTATEN

180 g Vollkornnudeln  
1 kleine Aubergine  
1 kleine Paprika  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 kleine Tomaten  
1 EL Olivenöl  
1 TL Oregano oder Thymian (getrocknet)  
½ TL Paprikapulver  
Salz, Pfeffer, Chili  
1 EL Mandelmus (optional, für Cremigkeit)  
Frische Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in ausreichend Wasser und mit etwas Salz kochen. Abgießen und dabei das Nudelwasser auffangen.
2. Die Aubergine, Paprika und Tomaten würfeln, Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
3. Aubergine mit wenig Salz mischen, 10 Min ziehen lassen, dann mit Küchenpapier etwas trocken tupfen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Temperatur Zwiebel und Knoblauch glasig braten.
5. Aubergine und Paprika zugeben, ca. 8–10 Min braten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist
6. Die Tomatenwürfel, Kräuter, Paprikapulver und Gewürze zugeben. Ca. 3-5 Min köcheln lassen. Optional Mandelmus unterrühren.
7. Nudeln untermischen und nach Bedarf das aufgefangene Nudelwasser hinzufügen.
8. Mit Petersilie bestreuen.

### TIPP

- Sehr gut passen auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Fenchel, Spinat oder Brokkoli.
- Für mehr Tiefe kannst du noch getrocknete Tomaten oder Oliven ergänzen.



## 78 Hauptgerichte

 2 Portionen  20 Minuten

Ca. 900 kcal / 450 kcal p.P.

### ZUTATEN

180 g Vollkornnudeln  
(Penne oder Spirelli)  
1 reife Avocado  
1 kleine Knoblauchzehe  
Saft und Abrieb von  $\frac{1}{2}$   
Zitrone  
1 EL Olivenöl  
1 EL gehackte Kräuter (z. B.  
Basilikum, Petersilie)  
Salz, Pfeffer, Chili  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 TL Sesam oder  
Kürbiskerne  
Optional: Cocktailltomaten

# Penne mit Avocado-Pesto

### ZUBEREITUNG

1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
2. Währenddessen Avocado, Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Olivenöl und Kräuter in einer kleinen Schüssel zu einer cremigen Sauce zerdrücken oder kurz mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
3. Die Nudeln abgießen und mit der Avocado-Creme vermengen.
4. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.
5. Auf Wunsch noch halbierte Cocktailltomaten ergänzen.

### TIPP

- Für mehr Leichtigkeit kannst du noch fein gewürfelte Gurke oder Zucchiniraspeln unter die Creme geben.
- Wenn die Avocado nicht sehr cremig ist, gib 1-2 TL heißes Nudelwasser zur Creme. Alternativ kannst du auch 1 TL Mandelmus einrühren.
- Ergänze weiteres Gemüse wie Zucchini, Brokkoli, Spinat, Paprika, Pilze oder grüne Erbsen. Vorher kurz anbraten.



## 80 Hauptgerichte



4 Stück



30 Minuten

Ca. 1.220 kcal / 305 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 TL Chiasamen  
100 g Vollkorn-Dinkelmehl  
30 g Haferflocken  
20 g Reismehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 kleine Banane  
200 ml Mandelmilch  
1-2 entsteinte Datteln  
Sonnenblumenöl  
1 kleine Karotte  
1 kleine Zucchini  
2 EL frische Kräuter  
Pfeffer, ggf. Muskatnuss

# Pfannkuchen Variationen

### ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen mit 2 TL Wasser 10-15 Minuten quellen lassen.
2. Die Haferflocken in einem Mixer fein mahlen.
3. In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Reismehl, Hafermehl, Backpulver und Salz mischen.
4. Die Banane mit der Mandelmilch und den Datteln mit einem Stabmixer oder in einem Mixer cremig pürieren.
5. Die gequollenen Chiasamen zur Flüssigkeit geben.
6. Die feuchte Mischung zum Mehl geben, gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
7. Falls der Teig zu dick ist, etwas mehr Mandelmilch zugeben.
8. Möhre und Zucchini fein raspeln, etwas ausdrücken und mit fein gehackten Kräutern unter den Teig heben. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.
9. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorwärmen, Öl hineingeben. Pro Pfannkuchen ca. 3 EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken.
10. Deckel auflegen. 8-10 Min. langsam durchgaren lassen. Nicht wenden.

### TIPP

- Anstelle vom Gemüse kannst du auch einen geriebenen Apfel oder Blaubeeren verwenden. Ergänze dann auch Zimt oder Vanille.
- Die Pfannkuchen schmecken auch kalt wunderbar – perfekt für unterwegs oder als Frühstück auf Vorrat.
- Optional mit Kräuterquark (Gemüse) oder etwas Nussmus, Apfelkompott oder Mandeljoghurt servieren.



## 82 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 446 kcal / 223 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Quinoa  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Paprika  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 TL Thymian oder Oregano (getrocknet)  
Salz, Pfeffer, Chili  
  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 reife Avocado  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 EL gehackte Petersilie oder Koriander  
  
Optional: Olivenöl Orange

### ZUBEREITUNG

- Quinoa gut in einem Sieb waschen. Dann mit 250 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Min. quellen lassen.
- Zucchini in Würfel schneiden, Paprika in Streifen, die Zwiebel in feine Ringe und den Knoblauch fein hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten und dann das Gemüse bei mittlerer Hitze 8–10 Min. mitbraten. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettrei rösten.
- Quinoa untermengen, Avocado in Würfel schneiden und vorsichtig unterheben. Mit Zitrone beträufeln, Petersilie und geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen.
- Auf Wunsch zum Schluss noch etwas Olivenöl Orange drüberträufeln.

### TIPP

- Ergänze noch ein paar gekochte Kichererbsen oder weiße Bohnen für die Extraption Protein.
- Füge zum Schluss noch ein paar Walnüsse oder Mandeln hinzu.
- Rühre 1 EL Mandelmus unter für mehr Cremigkeit.
- Getrocknete Tomaten oder Oliven passen auch sehr gut dazu.



## 84 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 790 kcal / 395 kcal p.P.

### ZUTATEN

120g Naturreis  
1 kleine rote Paprika  
1 Handvoll Cocktailltomaten  
100g TK-Erbsen  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sultaninen  
1 TL Schabzigerklee  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
1 EL Olivenöl (Zitrone)  
Petersilie oder Minze

### Für die Sauce:

1,5 EL Tomatenmark  
2-3 EL Wasser  
6 Cocktailltomaten  
1 TL Senf  
1,5 TL Dattelpüree  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Apfelessig  
1 TL Paprikapulver  
Salz, Pfeffer, Chili  
1 TL getrocknete Kräuter

# Reis-Gemüsepfanne

### ZUBEREITUNG

1. Koche den Reis mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser. Füge (wenn vorhanden) 1 TL Schabzigerklee hinzu.
2. Paprika würfeln, Tomaten halbieren, TK-Erbsen auftauen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Sultaninen vorher in Wasser einweichen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Paprika zugeben und 3-4 Minuten dünsten. Dann Erbsen und Sultaninen untermengen, weitere 3 Minuten garen. Am Ende die frischen Tomaten unterheben.
4. Alle Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf oder einer Pfanne verrühren, mit etwas Wasser glatträumen.
5. Auf mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Abschmecken.
6. Den Reis unter das Gemüse heben, dann die Sauce dazugeben und alles gut vermengen. Kurz durchziehen lassen.
7. Mit frischen Kräutern bestreuen.

### TIPP

- Für den Extra-Crunch kannst du am Ende noch 1 EL gehackte Mandeln oder geröstete Sonnenblumenkerne als Topping verwenden.



## 86 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 870 kcal / 435 kcal p.P.

### ZUTATEN

600 g Kartoffeln

Salz

400 g grüner Spargel

1 Prise Salz

#### Für die Senfsauce:

150 ml Mandelmilch

1 EL Reismehl

1-2 TL Senf

1 EL Dattelpüree

1 EL Zitronensaft

1 TL Sonnenblumenöl oder

Mandelmus

Salz, Pfeffer

Optional: 1/2 TL

Schabzigerklee für Tiefe

Frische Kräuter (z.B. Dill,

Petersilie, Schnittlauch)

# Senf-Spargel & Kartoffeln

### ZUBEREITUNG

1. Festkochende Kartoffeln gründlich waschen, in dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser mit Schale weich kochen (ca. 10-15 Min je nach Größe).
2. Den unteren holzigen Teil vom Spargel abschneiden. Die Spargelstangen in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas kochendem Wasser bissfest garen. Etwas salzen.
3. Für die Senfsauce zuerst das Reismehl in einem kleinen Gefäß mit etwas Mandelmilch glattrühren.
4. Die restliche Mandelmilch in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Das Reismehl einrühren und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Dann Senf, Dattelpüree, Zitronensaft, Öl/Mandelmus und Gewürze einrühren. Noch 1-2 Minuten sanft köcheln lassen, abschmecken.
5. Kartoffeln mit dem gebratenen Spargel anrichten und großzügig mit der warmen Senfsauce überziehen.
6. Mit frischen Kräutern bestreuen.

### TIPP

- Für den Extra-Crunch kannst du am Ende noch 1 EL gehackte Walnüsse oder geröstete Sonnenblumenkerne als Topping verwenden.



## 88 Hauptgerichte



2 Portionen



30 Minuten

Ca. 1.280 kcal / 640 kcal p.P.

### ZUTATEN

200 g Vollkorn-Spaghetti

1 kleine Möhre

1 kleine Pastinake

1 kleine rote Paprika

1 kleine Tomate

2-3 getrocknete Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

100g rote Linsen

400 ml Wasser

1 TL Oregano

½ TL Thymian

1 Msp. Chili

Salz, Pfeffer

1 TL Dattelpüree

1 TL Mandelmus

1 EL Pinienkerne

Frischer Basilikum oder

Petersilie

# Spaghetti mit Linsen-Bolo

### ZUBEREITUNG

1. Die roten Linsen gründlich spülen und beiseitestellen.
2. Die Möhre, Pastinake, Paprika, frische und getrocknete Tomaten fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Das restliche, kleingeschnittene Gemüse zugeben und etwa 3-4 Minuten mitdünsten.
4. Tomatenmark einrühren, kurz anrösten. Dann Linsen und Wasser zugeben. Mit getrockneten Oregano und Thymian, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, dann ca. 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich und die Sauce sämig ist.
5. Gegen Ende Dattelpüree und Mandelmus einrühren. Abschmecken und ggf. mit wenig Wasser die gewünschte Konsistenz einstellen.
6. In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser garen, abgießen.
7. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
8. Die Nudeln auf Teller geben, mit der Linsen-Bolognese topfen.  
Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie bestreuen.

### TIPP

- Die Sauce schmeckt auch super zu Hirse, Polenta oder Kartoffelstampf.
- Ergänze noch Oliven oder etwas Spinat zum Schluss.



## 90 Hauptgerichte

 2 Portionen  55 Minuten

Ca. 981 kcal / 490 kcal p.P.

### ZUTATEN

2 EL Hirse  
Ca. 400 g Süßkartoffeln  
1 kleine Zucchini  
150 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 TL Thymian, getrocknet  
1 TL Schabzigerklee  
Salz, Pfeffer, Paprika

### Für die cremige Soße:

250 ml Mandelmilch  
Ca. 23 g Reismehl  
1 EL Dattelpüree  
1 EL Mandelmus  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Orangenabrieb  
 $\frac{1}{2}$  TL Senf  
1 EL heller Balsamico  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
1 Prise Muskat  
Salz, Pfeffer  
1 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

# Süßkartoffel-Auflauf

### ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in 100 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch 5 Minuten quellen lassen.
2. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.
3. Geschälte Süßkartoffel, Zucchini, Pilze in feine Scheiben schneiden, Zwiebel in feine Ringe und Knoblauch fein hacken.
4. Das kleingeschnittene Gemüse mit Olivenöl, Thymian, Schabzigerklee, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen.
5. Hirse unterheben, dann alles in eine ofenfeste, gefettete Form geben – entweder geschichtet oder vermischt.
6. Für die Soße das Reismehl mit ca. 3 EL Mandelmilch glattrühren.
7. Restliche Mandelmilch mit Dattelpüree, Mandelmus, Tomatenmark, Orangenschale, Senf, Essig und Gewürzen erhitzen.
8. Reismehlmischung einrühren und aufkochen, bis die Soße andickt.
9. Soße heiß über das Gemüse geben, gut verteilen oder leicht untermischen.
10. Gehackte Nüsse gleichmäßig darüberstreuen.
11. Im Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.

### TIPP

- Ergänze den Auflauf mit vorgegarten Linsen oder Kichererbsen für Extra-Protein.
- Füge noch ein paar getrocknete Aprikosen hinzu.



## 92 Hauptgerichte

 4 Brötchen  35 Minuten

Ca. 995 kcal / 250 kcal p.P.

### ZUTATEN

250g Vollkorn-Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
½ TL Salz  
1 EL Olivenöl  
1 TL Dattelpüree  
150–160 ml Mandelmilch  
Sesam und  
Sonnenblumenkerne

 3 Portionen  25 Minuten

Ca. 240 kcal / 80 kcal p.P.

### ZUTATEN

2 große Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
1-2 TL Dattelpüree  
1 Prise Salz  
1 TL Balsamico  
Thymian

# Burger-Brötchen

### ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
2. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Olivenöl, Dattelpüree und Mandelmilch zugeben und alles zu einem weichen, formbaren Teig verkneten. (Nicht überkneten!)
3. Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu flachen Brötchen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen.
4. Oberfläche leicht mit Wasser bepinseln und mit Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 20–25 Minuten backen, bis die Brötchen leicht gebräunt sind. Auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

# Karamell-Zwiebeln

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten glasig dünsten, dabei regelmäßig umrühren.
3. Dattelpüree und Salz zugeben, gut verrühren.
4. Weitere 10–15 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze braten, bis die Zwiebeln weich, goldbraun und karamellisiert sind. Gelegentlich umrühren.
5. Mit einem Schuss Balsamico abrunden und vor dem Servieren etwas frischen Thymian hinzugeben.



## 94 Hauptgerichte

 4 Brötchen  35 Minuten

Ca. 995 kcal / 250 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für das Linsen-Patty:

1 EL Leinsamen, geschrotet  
120g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Paprikapulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Chili  
2 EL Haferflocken  
1/2 TL Salz und Pfeffer  
1 EL frische Petersilie,  
1 EL Olivenöl zum Braten

#### Tomaten-Püree als Basis:

2 EL passierte Tomaten  
1 TL Olivenöl  
1 TL frische gehackte Kräuter  
Salz, Pfeffer

# Linsen-Patty & Basis-Püree

### ZUBEREITUNG

1. Den geschroteten Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren, 5–10 Minuten quellen lassen.
2. Die Linsen in etwa 200 ml leicht gesalzenem Wasser 10–12 Minuten weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
4. Für die Patty-Masse die Linsen mit einer Gabel zerdrücken.
5. Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Paprika, Chili, Salz, Pfeffer, Petersilie und Leinsamen-Ei untermengen.
6. Dann 4 flache Patties formen.
7. Falls sie zu weich sind, etwas mehr Haferflocken untermischen für mehr Stabilität.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen.
9. Bei mittlerer Hitze die Patties etwa 4–5 Minuten pro Seite goldbraun braten.

1. Die Zutaten gut miteinander verrühren.
2. Wer mag, kann das Püree kurz mit einem Pürierstab mixen.
3. Das Püree kann kalt werden oder kurz aufgekocht werden.

 4 Brötchen    35 Minuten

Ca. 2.520 kcal / 630 kcal p.P.  
inkl. Brötchen & Zwiebeln

## ZUTATEN

### Für den Dip:

1 EL Mandelmus

1 TL Zitronensaft

1 TL Dattelpüree

2-3 EL Wasser

1 Prise Salz

Optional:  $\frac{1}{2}$  TL Paprika oder  
etwas Chili

### Für den Burger:

2 Burgerbrötchen

1 reife Avocado

1 Tomate

2-4 Salatblätter (z. B.

Römersalat)

# Burger-Dip & Finalisieren

## ZUBEREITUNG

1. Für den Dip das Mandelmus mit Zitronensaft, Dattelpüree, Wasser, Gewürzen cremig rühren.
2. Je nach gewünschter Cremigkeit noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Für eine etwas kräftigere und würzigere Note, etwas Salz, Paprika und/oder Chili hinzufügen.

1. Die Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel in feine Ringe. Ein paar Salatblätter zurecht zupfen.
2. Die Brötchen ggf. rösten oder frisch aus dem Ofen nehmen.
3. Auf die Brötchen das Tomaten-Püree geben, dann den Salat, das Linsen-Patty, den Mandelmus-Dip und die Avocado und Tomate.
4. Zum Schluss mit den Karamell-Zwiebeln toppen.

## 96 Dessert



8 Muffins



45 Minuten

Ca. 1.130 kcal / 145 kcal p.P.

### ZUTATEN

100g Vollkornmehl

40g Haferflocken

1½ TL Backpulver

½ TL Natron

2 TL Zimt

1 Prise Salz

100g Apfelmus

60–70 ml Mandelmilch

(leicht erwärmt, nicht kalt!)

4 EL Dattelpüree

1 EL Mandelmus

½ TL Apfelessig

1 großer Apfel

2 EL Rosinen

### Für das Topping:

1 EL gehackte Nüsse (z.B.  
Haselnüsse, Mandeln oder  
Walnüsse)

# Apfel-Hafer-Muffins

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinformchen leicht einfetten oder mit Papier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermengen.
3. In einer zweiten Schüssel Apfelmus, Mandelmilch, Dattelpüree, Mandelmus und Apfelessig verrühren.
4. Flüssige Zutaten zur Mehlmischung geben und nur kurz vermengen.
5. Den Apfel reiben oder klein mixen und mit den Rosinen unter den Teig heben – nicht zu lange rühren!
6. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
7. Gehackte Nüsse als Topping aufstreuen.
8. Für besonders luftige Muffins den Teig nach dem Einfüllen 5 Min. ruhen lassen, dann erst backen.
9. Im Ofen 25–28 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ein Holzstäbchen sauber herauskommt.
10. Etwas abkühlen lassen – lauwarm sind sie besonders fluffig und aromatisch.

### TIPP

- Mach das Apfelmus am besten frisch selber (s. Rezept).
- Statt Apfel auch Blaubeeren oder Birnen verwenden.
- Für mehr Schokogenuss mische etwas Kakaopulver und/oder Kakaonibs unter.
- Die Muffins lassen sich gut einfrieren.



## 98 Dessert

 10 Stücke  15 + 35 Min.

Ca. 1.585 kcal / 160 kcal p.P.

### ZUTATEN

200g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

2 TL Zimt

2 EL gemahlene Nüsse

100g Apfelmus

2 EL Dattelpüree

150ml Mandelmilch

2 EL Sonnenblumenöl oder Mandelmus

1 TL Apfelessig

### Füllung & Topping:

ca. 200 g Äpfel

1 Handvoll gehackte Nüsse

### Nuss-Zimt-Topping:

1 Handvoll gehackte Nüsse

1 TL Zimt

1 EL Dattelpüree

1 EL Haferflocken (Crunch)

# Apfel-Zimt-Kuchen

### ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
- In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und gemahlene Nüsse gut vermischen.
- In einer zweiten Schüssel Apfelmus, Dattelpüree, Mandelmilch, Öl/Mandelmus und Apfelessig verrühren.
- Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Äpfel grob reiben und unter den Teig mischen.
- Den Teig auf das Backblech geben und glatt streichen.
- Für das Topping Nüsse mit Zimt, Dattelpüree und ggf. Haferflocken vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Etwa 30–35 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und bei der Stäbchenprobe sauber bleibt.
- Auf dem Blech leicht abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

### TIPP

- Mach das Apfelmus am besten frisch selber (s. Rezept).
- Wenn der Teig zu weich erscheint, ruhig 5 Minuten länger im Ofen lassen und evtl. abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.



## 100 Dessert



30 Kugeln



20 Minuten

Ca. 1.339 kcal / 45 kcal p.P.

### ZUTATEN

150 g getrocknete Aprikosen  
100 g gemischte Nüsse  
2 EL Haferflocken  
1 EL Mandelmus  
1/2 TL Kardamom  
1 EL Orangenabrieb  
1 Prise Salz

### Für das Topping:

Pistazienkerne, Mandeln, Kokosflocken, Sesam zum Wälzen

# Aprikosen-Energiekugeln

### ZUBEREITUNG

1. Die Soft-Aprikosen vorher in Wasser einweichen. Anschließend pürieren und zur Seite stellen.
2. Die gemischten Nüsse in einem Mixer grob hacken.
3. Anschließend die Haferflocken ebenfalls im Mixer klein mixen.
4. Aprikosenpüree, Nüsse und Haferflocken mit dem Mandelmus, Kardamom, Orangenschale und Salz in einer Schüssel gut vermischen (mit der Hand).
5. Die Masse sollte klebrig und gut formbar sein.
6. Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.
7. Pistazien und Mandeln klein hacken.
8. Die Kugeln in den gehackten Pistazien, Mandeln, Kokosflocken oder Sesam wälzen, bis sie rundherum bedeckt sind.

### TIPP

- In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren, ca. 1 Woche haltbar.
- Für mehr Sättigung kannst du 1-2 TL geschroteten Leinsamen oder Chiasamen hinzufügen.
- Statt Kardamon kannst du auch Zimt, Vanille oder Tonka nehmen.
- Chocoholics mischen etwas Kakaopulver und/oder Kakaonibs unter.
- Den Teig vor dem Rollen in den Kühlschrank stellen. Dann lässt sich die Masse besser rollen.

101



## 102 Dessert

 12 Scheiben  60 Minuten

Ca. 2.130 kcal / 180 kcal p.P.

### ZUTATEN

3 reife Bananen  
3 EL Dattelpüree  
3 EL Mandelmus  
50 g Apfelmus  
50 g gehackte Walnüsse oder Kakaonibs  
Rosinen  
1 TL Vanille  
  
250 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 TL Zimt  
1 Prise Salz  
100 ml Mandelmilch  
Mandelmus und Kokosflocken als Topping

### Dattel-Aufstrich:

1 EL Mandelmus  
1 TL Dattelpüree  
1/2 TL Orangenabrieb  
1 TL Mandelstückchen  
Zimt, Chili

# Bananenbrot

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen pürieren. In einer großen Schüssel Bananen mit Dattelpüree, Mandelmus, Apfelmus, gehackte Walnüsse oder Kakaonibs, Rosinen und Vanille gut verrühren.
3. In einer zweiten Schüssel Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen.
4. Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und vorsichtig unterheben. Nicht zu lange rühren!
5. Mandelmilch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig vermengen.
6. Teig in die Form füllen, glatt streichen
7. Vor dem Backen mit etwas Mandelmus bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.
8. Ca. 45–50 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob es durch ist.
9. Auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und genießen.
10. Für den Dattel-Aufstrich die fein gehackten Mandeln leicht rösten.
11. Anschließend alles zusammen mit etwas Wasser geschmeidig rühren.

### TIPP

- Zusätzlich zu Zimt kannst du Muskat, Ingwerpulver oder Kardamom für eine spannende Geschmackstiefe nehmen.
- Das Bananenbrot lässt sich super einfrieren.



## 104 Dessert



8 Stücke



60 Minuten

Ca. 1.120 kcal / 140 kcal p.P.

### ZUTATEN

2 reife Bananen  
3 EL Dattelpüree  
100 ml Mandelmilch

100 g Vollkornmehl  
50 g Haferflocken  
2 EL gehackte Nüsse  
2 EL Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
1 TL Vanille (oder Tonka)

#### Mandelmus-Topping:

1,5 EL Mandelmus  
3 EL Mandelmilch  
1/2 TL Vanille  
1 TL Dattelpüree  
optional: gehackte Nüsse oder Kakaonibs

#### Fruchtige Sauce:

150 g Erdbeeren  
1 EL Dattelpüree  
1 TL Vanille  
1 EL Wasser (bei Bedarf)

# Bananen-Schoko-Kuchen

### ZUBEREITUNG

1. Dem Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine Kastenform oder Springform leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen pürieren. Anschließend mit Dattelpüree und Mandelmilch in einer großen Schüssel gut vermischen.
3. Vollkornmehl, Haferflocken, gehackte Nüsse, Kakaopulver, Backpulver und Vanille in einer separaten Schüssel vermengen.
4. Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und vorsichtig unterheben, bis ein homogener Teig entsteht. Nicht zu lange rühren.
5. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 35-40 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).
6. Vollständig abkühlen lassen.
7. Für das Topping alle Zutaten in einer kleinen Schüssel glatt rühren, bis eine cremige, streichfähige Konsistenz entsteht. Falls sie zu fest ist, noch etwas Mandelmilch zugeben.
8. Das Topping auf den abgekühlten Kuchen streichen. Für extra Crunch kannst du noch gehackte Nüsse oder Kakaonibs darüber streuen.
9. Für die Sauce die Erdbeeren mit Dattelpüree und Vanille in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze sanft erwärmen und leicht köcheln lassen, bis die Beeren weich sind (ca. 5-7 Minuten).
10. Alles pürieren. Falls die Sauce zu dick wird, etwas Wasser einrühren.
11. Die Sauce warm oder kalt zum Kuchen reichen.

105



## 106 Dessert

 2 Portionen  15 Minuten

Ca. 585 kcal / 295 kcal p.P.

### ZUTATEN

200 ml Hafermilch  
Vanille  
1 EL Dattelpüree  
1 EL Mandelmus  
2 EL Chiasamen

Mango mit Vanille und  
gerösteten Kokosflocken

Himbeeren mit Zimt und  
gerösteten  
Haselnusskernen

Blaubeeren mit Kakaonibs,  
Kakao und gerösteten  
Mandelblättchen

Frische Minzblätter zum  
Garnieren

# Bunter Chiapudding

### ZUBEREITUNG

1. Hafermilch mit Vanille, Dattelpüree und Mandelmus in einer Schüssel gut verrühren, bis das Mandelmus sich gut verteilt hat.
2. Chiasamen einrühren und gut vermischen, Klümpchen vermeiden.
3. Abgedeckt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
4. Das Obst je nach Geschmack pürieren.
5. Mango mit Vanille vermischen, Himbeeren mit Zimt und Blaubeeren mit Kakaonibs und Kakao.
6. Das Himbeerpuree am besten nochmal durch ein Sieb passieren.
7. Den Chiapudding in 3 Gläser füllen, etwas vom Obstpuree jeweils mit dem Chiapudding vermischen. Das restliche Püree auf den Pudding geben.
8. Mango mit gerösteten Kokosflocken, Himbeeren mit gerösteten Haselnusskernen und Blaubeeren mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.
9. Zum Schluss frische Minze hinzugeben.

### TIPP

- Weitere leckere Kombinationen sind Erdbeer-Basilikum-Püree, Pfirsich-Maracuja-Püree, Heidelbeer-Vanille-Püree, Apfel-Zimt-Kompott.



## 108 Dessert

 24 Stücke  20 Minuten

Ca. 2.420 kcal / 100 kcal p.P.

### ZUTATEN

150 g Kakaobutter  
3 EL Mandelmus  
3 EL Dattelpüree  
3 EL Kakaopulver  
1 TL Vanille  
1 Prise Salz

#### Mandel-Dattel-Füllung:

1 EL Mandelmus  
1 TL Dattelpüree  
1/2 TL Orangenabrieb  
1 TL Mandelstückchen  
Zimt, Chili

#### Kaffee-Vanille-Füllung:

1 EL Mandelmus  
1/2 EL Dattelpüree  
1/2 TL löslicher  
(Getreide)Kaffee  
1/4 TL Tonka (oder Vanille)

#### Minz-Schoko-Füllung:

1 EL Mandelmus  
1/2 EL Dattelpüree  
frische Minze  
1/2 EL Kakaopulver  
1 TL Kokosflocken

# Gefüllte Schoko-Pralinen

### ZUBEREITUNG

1. Für die Schokoladenhülle Kakaobutter im Wasserbad langsam (!) bei ca. 40 °C schmelzen. Vom Herd nehmen und Mandelmus, Dattelpüree, Kakaopulver, Vanille und Salz gründlich unterrühren.
2. Etwas von der geschmolzenen Schokolade in Silikonformen oder Pralinenförmchen geben und dünn verteilen (z.B. mit einem kleinen Löffel oder mit einem Milchkännchen).
3. Kurz in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade leicht anzieht (ca. 10 Min.).
4. In drei kleinen Schüsseln die Zutaten der Füllungen zu einer cremigen Paste vermischen.
5. Einen kleinen Klecks der Füllungen in die Mitte jeder Form geben.
6. Mit der restlichen Schokolade bedecken, sodass die Füllung komplett umhüllt ist.
7. Die Pralinen für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Gekühlt lagern und innerhalb von 2 Wochen genießen.

### TIPP

- Du kannst die Füllung variieren, z.B. mit gehackten Pistazien, gerösteten Haselnüssen oder Erdnüssen.
- Für mehr Frische passt ein wenig Limetten- oder Zitronenschale statt Orange.



## 110 Dessert



2 Portionen



25 Minuten

Ca. 427 kcal / 213 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 Birne  
1 Nektarine  
2-3 EL getrocknete Aprikosen  
2-3 TL frischer Orangensaft  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
1 Msp. Vanille  
Orangenabrieb  
1 EL Walnüsse

### Für die Vanille-Creme:

150 ml Mandelmilch  
1 EL Reismehl  
1-2 TL Dattelpüree  
 $\frac{1}{2}$  TL Vanille  
1 Prise Salz  
  
Frische Minze

# Geröstete Früchtchen

### ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Obst halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine geölte oder mit Backpapier ausgelegte Form legen.
- Aprikosen vorher mit Wasser einweichen. Anschließend fein pürieren.
- Orangensaft unterrühren, bis eine streichfähige, leicht flüssige Masse entsteht.
- Zimt, Vanille und Orangenschale unterrühren.
- Die Obst-Schnittflächen mit der Aprikosenmasse bestreichen.
- Walnüsse darüber verteilen.
- Ca. 12-15 Minuten rösten, bis das Obst weich und karamellisiert ist.
- Für die Vanille-Creme Reismehl mit etwas Mandelmilch glattrühren.
- Restliche Mandelmilch mit Dattelpüree, Vanille und Salz in einem kleinen Topf erhitzen.
- Angerührtes Reismehl einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen bis die Creme andickt (ca. 2-3 Minuten).
- Das Obst mit frischer Minze garnieren und mit Vanille-Creme warm servieren.



## 112 Dessert

 2 Portionen  10 Minuten

Ca. 355 kcal / 177 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 reife Mango  
½ kleine Banane  
1 EL Dattelpüree  
1 TL Mandelmus  
1 TL Zitronensaft (frisch)  
½ TL Vanille  
1 Prise Salz  
1 TL Kokosraspeln  
1 EL Chiasamen  
4–5 Blättchen frische Minze

#### als Topping:

Mandelstückchen  
Kokosraspeln  
frische Minze

# Mango-Bananen-Mousse

### ZUBEREITUNG

1. Die Mango und Banane würfeln.
2. Mango, Banane, Dattelpüree, Mandelmus, Zitronensaft, Vanille, Salz und Kokosraspeln in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Chiasamen und fein gehackte Minze untermischen.
4. In kleine Gläser oder Schalen füllen und glatt streichen.
5. Abgedeckt mindestens 2 Stunden (besser 3–4 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
6. Vor dem Servieren mit gerösteten Mandelstücken, gerösteten Kokosraspeln und frischer Minze bestreuen.

### TIPP

- Ergänze gehackte Pistazien für einen knackigen, nussigen Kontrast und für tolle Farbe.
- Frische Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren) passen auch super zur Fruchtigkeit.
- Ein Hauch geriebene Zitronenschale bringt aromatische Frische.
- Kakaonibs sorgen für eine herbe, schokoladige Note und Crunch.



## 114 Dessert



8 Stücke



60 Minuten

Ca. 1.645 kcal / 205 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

200g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
2 EL Dattelpüree  
100ml Mandelmilch  
2 EL Mandelmus  
2-3 frische Pfirsiche oder Nektarinen

#### Für die Streusel:

2 EL gemahlene Mandeln  
2 EL Haferflocken  
1 EL Dattelpüree  
1 EL Mandelmus  
Zimt

#### Kokos-Vanille-Creme:

150 ml Mandelmilch  
2 EL Mandelmus  
1 EL Dattelpüree  
1/2 TL Vanillepulver  
1 TL Reismehl

# Pfirsich-Mandel-Kuchen

### ZUBEREITUNG

1. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen.
2. Dattelpüree, Mandelmilch und Mandelmus zugeben und mit der Hand zu einem glatten Teig verrühren.
3. Pfirsiche waschen und in Spalten schneiden.
4. Für die Streusel gemahlene Mandeln, Haferflocken, Dattelpüree, Mandelmus und Zimt in einer kleinen Schüssel vermengen, bis krümelige Streusel entstehen.
5. Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben und glatt streichen.
6. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Für die Kokos-Vanille-Creme die Mandelmilch, Mandelmus, Dattelpüree und Vanille gut verrühren.
8. Die Masse in einen kleinen Topf geben.
9. Etwa 4 EL davon separat mit 1 TL Reismehl glatt rühren.
10. Die Creme erhitzen, das Reismehl einrühren, kurz aufkochen lassen.
11. Die Hitze reduzieren und unter Rühren weitere 1-2 Minuten köcheln lassen bis die Creme andickt.
12. Die fertige Creme auf den Kuchenteig streichen.
13. Pfirsichspalten gleichmäßig darauf verteilen.
14. Streusel großzügig darüber streuen.
15. Den Kuchen ca. 40 Minuten backen, bis er goldbraun ist und die Streusel knusprig sind
16. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

115



## 116 Dessert



8 Stücke



60 Minuten

Ca. 1.400 kcal / 175 kcal

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

200 g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
3 EL Dattelpüree  
100 ml Mandelmilch  
3 EL Mandelmus  
1 TL Vanille

#### Für die Füllung:

400 g frische Erdbeeren  
2 EL Dattelpüree  
1 EL Zitronensaft  
Tonka oder Zimt

#### Für das Topping:

Gehackte Mandeln oder  
Mandelblättchen

Frische Minzblätter

#### Für die Erdbeer-Sauce:

¼ TL Reismehl  
150 g Erdbeeren  
1 EL Dattelpüree  
1 TL Zitronensaft  
1 Msp. Vanillepulver  
Frische Minzblätter

# Saftiger Erdbeerkuchen

### ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze. Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Dattelpüree, Mandelmilch, Mandelmus und Vanille gut verrühren.
4. Flüssige Zutaten zu den trockenen geben und zu einem glatten Teig verrühren. Erst mit dem Löffel, dann mit der Hand.
5. Die Hälfte des Teigs in die Form füllen und glatt streichen (mit feuchten Händen). Kleinen Rand ziehen.
6. Die Erdbeeren vierteln, mit Dattelpüree und Zitronensaft und Tonka glattrühren. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.
7. Die Erdbeer-Creme auf den Teig streichen.
8. Den restlichen Teig als kleine Stücke über den Erdbeeren verteilen.
9. Ca. 35–40 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein Holzstäbchen sauber herauskommt.
10. Für die Erdbeer-Sauce das Reismehl mit 2 EL Wasser glattrühren.
11. Erdbeeren mit Dattelpüree und Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz erwärmen, bis die Erdbeeren weich werden (ca. 5 Minuten).
12. Vom Herd nehmen. Minze und Vanille hinzufügen, pürieren.
13. Reismehl unterrühren. Kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und noch 2-3 Minuten unter Rühren andicken lassen.
14. Erdbeer-Sauce auf den Kuchen streichen.
15. Zum Schluss geröstete Mandelblättchen und frische Minze auf die Erdbeer-Sauce geben. Mit Zimt bestreuen.



## 118 Dessert



8 Riegel



35 Minuten

Ca. 1.800 kcal / 225 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Keks-Boden:

75 g Vollkorn-Dinkelmehl  
1/2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
25 g Dattelpüree  
25 ml Mandelmilch  
1 EL Mandelmus

#### Für die Karamell-Schicht:

75 g Datteln  
1,5 EL Mandelmus  
25 ml Mandelmilch  
1 Prise Salz

#### Für die Erdnuss-Schicht:

50 g geröstete, ungesalzene  
Erdnüsse (halbier)

#### Für die Schokoladenhülle:

50 g Kakaobutter  
1,5 EL Kakaopulver  
1 EL Mandelmus  
2 EL Dattelpüree

# Schoki-Erdnuss-Riegel

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Keks-Boden das Mehl, Backpulver, Salz, Dattelpüree, Mandelmilch und Mandelmus zu einem Teig verrühren.
3. In eine mit Backpapier ausgelegte kleine Form (ca. 20x10 cm) drücken.
4. Kurz ca. 10-12 Minuten backen. Abkühlen lassen.
5. Für die Karamell-Schicht Datteln, Mandelmus, Mandelmilch und Salz zu einer cremigen Masse pürieren. Gleichmäßig auf den abgekühlten Boden streichen.
6. Die gehackten Erdnüsse auf die Karamellschicht streuen und leicht andrücken.
7. Für die Schokolade die Kakaobutter langsam erhitzen. Topf vom Herd nehmen. Kakaopulver, Mandelmus und Dattelpüree einrühren, bis die Masse glatt ist.
8. Die Schokoladenschicht gleichmäßig über die Erdnüsse gießen.
9. Die Form in den Tiefkühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist (ca. 1-2 Stunden).
10. Riegel in Stücke schneiden und kühl servieren.
11. Am besten im Tiefkühler aufbewahren und kurz vor dem Servieren herausholen.



## 120 Dessert



15 Riegel



30 + 60 Min.

Ca. 2.534 kcal / ca. 157 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für die Kokosfüllung:

150 g Kokosraspeln

100 ml Kokosmilch

3 EL Dattelpüree

50 g gehackte Mandeln

1/2 TL Vanille

#### Für die Schokoladenhülle:

100 g Kakaobutter

3 EL Kakaopulver

2-3 EL Dattelpüree

# Schoki-Kokos-Riegel

### ZUBEREITUNG

1. Kokosraspeln, Kokosmilch, Dattelpüree, gehackte Mandeln und Vanille in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte formbar sein. Falls sie zu feucht ist, noch etwas Kokosraspeln oder Mandeln dazugeben.
2. Die Kokosmasse in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Form (ca. 20x10 cm) drücken und glatt streichen.
3. Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.
4. Nach dem Kühlen die Kokosmasse in Riegelform schneiden.
5. Für die Schokolade die Kakaobutter langsam (!) bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Vom Herd nehmen.
6. Kakaopulver und Dattelpüree unterrühren, bis eine glatte, glänzende Schokolade entsteht.
7. Die Kokosriegel einzeln in die Schokolade tauchen, komplett bedecken und auf einem Backpapier ablegen.
8. Die Riegel im Kühlschrank fest werden lassen.

### TIPP

- Ergänze fein gehackte Trockenfrüchte wie Aprikosen für einen süß-säuerlichen Kontrast.
- Gib 1 TL Kakaopulver direkt in die Kokosmasse, um sie schokoladiger zu machen.
- Die Riegel lassen sich super einfrieren und halten 2 Monate.



## 122 Dessert



8 Riegel



10 Minuten

Ca. 820 kcal / 102 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Sesam

60 g Dattelpüree

2 EL Mandelmus

1 TL Orangenabrieb

1 Prise Salz

½ TL Zimt oder Vanille

1 EL getrocknete Aprikosen

1 EL Rosinen

Mandelblättchen

## Sesam-Mandel-Riegel

### ZUBEREITUNG

1. Den Sesam in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dabei regelmäßig rühren. Beiseite stellen.
2. Dattelpüree, Mandelmus, Orangenschale, Salz und Zimt (oder Vanille) in einem kleinen Topf leicht erwärmen (nicht kochen), bis alles weich und gut vermischt ist.
3. Gehackte Aprikosen und Rosinen sowie den gerösteten Sesam zügig unterrühren. Die Masse sollte leicht klebrig, aber formbar sein. Falls zu trocken: 1 TL Wasser zugeben.
4. In eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Form drücken (z.B. 15×15 cm). Fest andrücken, z.B. mit einem feuchten Löffel.
5. Mit Mandelblättchen bestreuen und leicht andrücken.
6. Die Masse Für 2-3 Stunden in den Kühlschrank geben, dann in Riegel schneiden.

### TIPP

- Für einen anderen Geschmack variiere mit den Trockenfrüchten, z.B. Feigen, Maulbeeren, Pflaumen, Mango.
- Für mehr Crunch ergänze Mandeln oder Cashews.
- Statt Mandelblättchen kannst du auch Kokosflocken oder Kakaonibs als Topping verwenden.
- Ideal als Snack-to-go.
- Die Riegel lassen sich auch prima einfrieren.



# 12 Wochen Ernährung

Gefallen dir meine veganen Rezepte? Hast du Freude an der leckeren vollwertigen Ernährung und möchtest dich langfristig gesund ernähren?

Dann möchte ich dir meinen 12-Wochen-Ernährungskurs ans Herz legen. Dieser Kurs bietet dir nicht nur fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, sondern zeigt dir auch, wie du diese einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Mit mir an deiner Seite!

**Durch die Umstellung auf eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung stärkst du deine Gesundheit, du verbesserst deine Figur und hast mehr Energie.**

Du erhältst persönliches Coaching, einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, über 250 leckere Rezepte, 20 Videos von mir (10x Ernährung Theorie, 10x Praxis Kochen & Backen).

Und noch viel mehr. Du wirst Teil unserer wertvollen Community, kannst regelmäßig an unseren Live-Talks teilnehmen und bekommst Zugang zu unserer exklusiven Mediathek mit wertvollen Tipps und motivierenden Videos.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig und stressfrei ändern möchten – ohne Verzicht, aber mit viel Freude am gesunden Genuss.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Lebensweise gehen!

Sichere dir dein **kostenfreies** Beratungsgespräch mit mir.

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

[www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung](http://www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung)



# Nie wieder Heißhunger

Kennst du das Gefühl, aus Langeweile, Stress oder Frustration Hunger zu haben? Auf Süßes, Knabberkram oder beides? Fällt es dir schwer, zu widerstehen? Möchtest du lernen, wie du dieses Verlangen langfristig in den Griff bekommen kannst? Dann ist mein Kurs "Joyful Eating - Nie wieder Heißhunger" genau das Richtige für dich!

In diesem Video-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du den Ursachen von deinem Hunger auf den Grund gehst und du die Kontrolle über dein Essverhalten zurück erlangst. Wir lösen ungesunde Strukturen auf, die du seit Jahrzehnten gefestigt hast.

Mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Strategien und einem positiven Mindset wirst du lernen, dein Essverhalten nachhaltig zu verändern und Heißhungerattacken effektiv zu überwinden. Du erhältst in über 40 Videos alle notwendigen Tools, die dir wirklich helfen, dauerhaft ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu bekommen, ohne dass du dabei das Gefühl hast, verzichten zu müssen.

Das Beste: Du hast mich und meine großartige Community die ganze Zeit persönlich an deiner Seite. Du profitierst von wertvollen Tipps, Erfahrungen unserer Teilnehmer und regelmäßigen Austauschmöglichkeiten.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten gehen, bei dem Hunger keine Chance mehr hat!

Sichere dir deinen exklusiven **Gutschein über 50 €: JOYFUL50**

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

[www.antjebrand.de/joyfuleating](http://www.antjebrand.de/joyfuleating)

\*Den Gutschein einfach bei deiner Bestellung einlösen.



# Mein Geschenk für dich!

Abonniere meinen **Newsletter** und erhalte regelmäßig Rezepte und wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise. Als kleines **Dankeschön** schenke ich dir **10 exklusive Rezepte für weitere leckere vegane Gerichte.**



**So einfach geht's:**

- Schicke eine **E-Mail** an [antje@antjebrand.de](mailto:antje@antjebrand.de) mit dem Betreff "**Vegan in Balance**".
- Als **Dankeschön** bekommst du deine exklusiven **10 Bonus-Rezepte** als praktisches PDF-Magazin.

## Und noch eine kleine Bitte...

**Eine Produktrezension ist für mich ungemein wertvoll.**

Es wäre fantastisch, wenn du mir eine kurze Bewertung zu meinem Buch auf Amazon schreiben könntest.



- Suche bei amazon nach "**Antje Brand Vegan**".
- Vergib eine Sternebewertung
- Verfasse einen kurzen Text.
- Zum Schluss klickst du auf "Absenden".

**DANKE!**



