

# HOW TO VEGAN

*cooking edition*



*Rocka*  
Nutrition

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Rocka goes Vegan – Cooking Edition</b>	<b>6</b>
Rocka goes Vegan: Kalorienbasiert, lecker und nährstoffdeckend	6
Anwendungsbeispiele	7
Beispieltag: Kalorienüberschuss	8
Beispieltag: Erhaltungskalorienbedarf	9
Einfache Handhabung	10
Vegane Whole Foods Pyramide	11
<b>01 – Frühstück bis 300 kcal</b>	<b>12</b>
<b>Rezepte</b>	
Nougat Pudding	13
Chia Apfelpudding mit Apfel & Beerentopping	14
Blueberrymuffin Zoats	15
Beerenhaferdrink	16
Fake Milchreis mit heißen Himbeeren	17
Very Very Strawberry Protein Pancakes	18
Berry Tiramisu	19
Hidden Veggie Chocolate Pudding	20
Raw Vegan Porridge	21
No Whey Bar Cereal Pops	22
<b>Infosheet</b>	
Omega-3-Quellen	23
<b>02 – Frühstück bis 600 kcal</b>	<b>24</b>
<b>Rezepte</b>	
Creamy Protein Mangobowl	25
Omelett mit Spinat	26
Eiersalat Sandwich	27
Avocadobrot mit Tahini und Meersalz	28
Haselnussknusper Bowl	29
Tofu Scramble	30

Carrot Cake Breakfast Cookies . . . . .	31
Chocolate Peanut Smoothie Bowl . . . . .	32
Apfel-Zimt Proteinshake . . . . .	33
Baked Oats mit Schokofüllung . . . . .	34

## Infosheet

Zinkquellen . . . . .	35
Eisenquellen . . . . .	37

## 03 – Frühstück bis 900 kcal

38

### Rezepte

Peanut Oatmeal . . . . .	39
Breakfast Burrito . . . . .	40
Pancakes mit Kirschsoße . . . . .	41
Apple Pie Breakfast Pizza . . . . .	42
Tropischer Kokos-Mango-Milchreis . . . . .	43
Peanutbutter & Jelly Nicecream . . . . .	44
English Breakfast . . . . .	45
Gemüsefrittata mit Kräuterquark . . . . .	46
Ricotta-Spinattaschen . . . . .	47
Nicecream with Porridge . . . . .	48

### Infosheet

B-Vitaminquellen (B2/B12) . . . . .	49
Vitamin-D3-Quellen . . . . .	51

## 04 – Hauptmahlzeit bis 300 kcal

52

### Rezepte

Asiatisches Veggie Stir Fry . . . . .	53
BBQ Blumenkohl Wings . . . . .	54
Mexikanische Reispfanne . . . . .	55
Proteinflammkuchen . . . . .	56
Süßkartoffel-Bruschetta . . . . .	57
Portobello Piccolinis . . . . .	58
Skinny Sushi Sandwich . . . . .	59
Auberginen-Feto-Röllchen . . . . .	60
Fruchtiger Brokkolisalat . . . . .	61
Rote Bete Apfel Salat mit Minz-Mayonese . . . . .	62

### Infosheet

Lebensmittel - geringe Energiedichte (Energy Savers) . . . . .	63
--	----

## 05 – Hauptmahlzeit bis 600 kcal

65

### Rezepte

Falafel mit Zaziki . . . . .	66
Mediterrane Kartoffelpizza . . . . .	67
Sommerrollen mit Tahinisoße . . . . .	68

Zoodles mit Linsenbolo . . . . .	69
Dhal mit roten Linsen . . . . .	70
Gefüllte Paprika . . . . .	71
Pink Pizza Salami Style . . . . .	72
Caesar Salad mit Kichererbsen-Croutons . . . . .	73
High Protein Mac and Cheese . . . . .	74
Rainbow Salad . . . . .	75

## Infosheet

Proteinquellen und -empfehlung . . . . .	76
--	----

## 06 – Hauptmahlzeit bis 900 kcal

78

### Rezepte

Chicken Nuggets und Ofenkartoffeln . . . . .	79
Chilli mit schwarzen Bohnen und braunem Reis . . . . .	80
Basilikumpesto Pasta mit Tofu . . . . .	81
Gefüllte Süßkartoffel Italian-Style . . . . .	82
Poké Bowl . . . . .	83
Lazy Burger . . . . .	84
Green Thai Curry mit crispy Tempeh . . . . .	85
Gnocchi-Pilz-Hack-Pfanne . . . . .	86
Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat . . . . .	87
Chicken Fried Rice . . . . .	88

### Infosheet

Proteinkombination . . . . .	89
------------------------------	----

## 07 – Snacks bis 200 kcal

90

### Rezepte

Backofen Kichererbsen . . . . .	91
Selbstgemachter Proteinriegel . . . . .	92
Kokos Energy Balls . . . . .	93
Apfeldonutringe . . . . .	94
Grünkohlchips . . . . .	95
Lemoncake Frozen Yoghurt . . . . .	96
Käsepopcorn . . . . .	97
Schoko Coco Protein Balls . . . . .	98
Protein Vanilla Coffee . . . . .	99
Sweet Tofu Chips . . . . .	100
Spicy Tofu Chips . . . . .	101
Rocka Kisses . . . . .	102
Dattelpralinen . . . . .	103
Apfel-Zimt und Hummus Knäckebrötchen . . . . .	104
Hummus mit Gurkensticks . . . . .	105

### Infosheet

Calciumquellen . . . . .	106
--------------------------	-----

**Rezepte**

Strawberry Chocolate Eispraline . . . . .	108
Peanutbuttercups . . . . .	109
Türkische Pizza . . . . .	110
Schokoladen Mousse mit Vanillecreme . . . . .	111
Süßkartoffelpommes . . . . .	112
Flambierter Pfirsich mit Haselnusscreme-Füllung . . . . .	113
Kokos-Kiwi-Rolls. . . . .	114
Chickpea Cookie Dough . . . . .	115
Protein Tiramisu . . . . .	116
Karottenlachs auf Reiswaffeln . . . . .	117
Banana Split . . . . .	118
Kokosbowl . . . . .	119
Haselnuss-Süßkartoffel-Mousse . . . . .	120
Mikrowellen Zimtschnecken . . . . .	121
Chocolate Coconut Nicecream . . . . .	122

**Infosheet**

Selen-/Jodquellen . . . . .	123
-----------------------------	-----

**Rezepte**

Veganer Powersmoothie . . . . .	126
Bananen Schoko Erdnuss Shake . . . . .	127
Beeren-Mandel Shake . . . . .	128
Chocolate Chip Shake . . . . .	129
Raspberry Coconut Shake . . . . .	130
Cookies and Cream Shake . . . . .	131
Avocado Shake . . . . .	132
Frappuccino . . . . .	133
Protein Shake ohne Proteinpulver . . . . .	134
Tropical Shake . . . . .	135

**Infosheet**

Lebensmittel - hohe Energiedichte (Energiebomben) . . . . .	136
Zufällig vegane Lebensmittel . . . . .	137
Shoppinglist . . . . .	138

# Rocka goes *Nutrition* VEGAN

**KALORIENBASIERT,  
LECKER UND NÄHRSTOFFDECKEND**

Rocka goes vegan geht in die nächste Runde. Nach unserem Versprechen bis Ende des Jahres 2021 erfolgreich unsere Produkte auf komplett vegan umzustellen, können wir nun einen weiteren Schritt in die richtige Richtung gehen, indem wir dir den perfekten Einstieg in die vegane Küche liefern. Dich erwarten 100 Rezepte, die unabhängig deiner Vorliebe optimal in deinen Alltag passen.

**„Diejenigen, die das Privileg haben zu wissen, haben die Pflicht zu handeln.“** (Albert Einstein)

Somit sehen wir uns in der Pflicht die vegane Lebensweise alltagstauglich und für jeden so einfach wie möglich zu machen. Dabei sind für uns die Grundpfeiler klar definiert: Umwelt - Nachhaltigkeit - überkrasse vegane Produkte. Zusätzlich bleiben wir immer weiter am Zahn der Zeit der Wissenschaft, um ultimative, geschmacklich überragende Produkte zur Unterstützung einer nährstoffdeckenden, pflanzenbasierten Ernährung und für sportliche Höchstleistungen zu kreieren.

Deshalb soll unsere Cooking Edition vor allem auch Menschen begeistern, die gerade durch uns auf den Veganismus aufmerksam werden und nicht wissen, wie dabei eine bedarfsgerechte und gleichzeitig leckere Ernährung aussehen kann. Damit für jeden etwas dabei ist, verknüpfen wir schnelle, köstliche Rezepte mit einer Kategorisierung in 200- bis 300-kcal-Abständen. So wird eine Zusammenstellung der Mahlzeiten in Kombination mit einem berechneten Energiebedarf und einer optimalen Makronährstoffverteilung besonders einfach gemacht.

Zusätzlich bekommst du zwischen den Rezepten nützliche Informationen, welche sich auf die Nährstoffe, die in einer rein pflanzlichen Ernährung oft zu kurz kommen, fokussieren. Dies dient dazu, dich kurz über die Hauptmerkmale dieser Nährstoffe aufzuklären und dir eine Liste mit Lebensmitteln für die optimale Versorgung an die Hand zu geben. Zusätzlich bekommst du auch praktische Tipps, welche einfach und selbsterklärend in deine Ernährung übernommen werden können. So kannst du deine kalorienreduzierte Diät oder deine Muskelaufbauphase mit einem Kalorienüberschuss easy in deinen Alltag integrieren.

# ANWENDUNGSBEISPIELE

Damit du ein besseres Verständnis dafür bekommst, wie du das eBook ganz einfach anwenden kannst, soll dir anhand zweier Beispieltage mit unterschiedlichem Ziel eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gegeben werden. Die durchdachte Strukturierung unserer Rezepte nach den Kategorien Frühstück, Hauptmahlzeit, Snacks und Masseshakes sowie eine Unterteilung in verschiedene Kaloriengehalte machen die Mahlzeitenaufteilung unter Berücksichtigung deines Kalorienbedarfs inklusive der Makronährstoffe leicht umsetzbar.

Den Ausgangspunkt stellt dabei unser **Rocka Kalorienrechner** dar, welcher im Vorfeld den individuellen Kalorienbedarf und die dazugehörige Makronährstoffverteilung unserer zwei Personen anhand der unterschiedlichen Fitnessziele berechnet hat.

**Darunter befindet sich ein Anteil an Ballaststoffen, welcher in unseren Beispielen zur vereinfachten Rechnung außen vor bleibt, jedoch in den Kalorien enthalten ist. Aus diesem Grund kann es zu Abweichungen hinsichtlich der Kalorienanzahl, bei einer entsprechenden Berechnung der Makronährstoffe mit der Faustformel (Kohlenhydrate 4 kcal pro 1 g, Proteine 4 kcal pro 1 g und Fette 9 kcal pro 1 g), kommen.**



# BEISPIELTAG: KALORIENÜBERSCHUSS

Jannis befindet sich gerade in der Muskelaufbauphase. Für ihn wurde ein individueller Kalorienbedarf von 3000 kcal sowie eine optimale Verteilung der Makronährstoffe in 347 g Kohlenhydrate, 176 g Protein sowie 79 g Fett berechnet. Um den Ernährungsplan in der Aufbauphase abwechslungsreich und den Makros entsprechend zu gestalten, orientiert sich Jannis an den Rezepten aus dem eBook.

Als Fan großer Mahlzeiten entscheidet er sich für einen **Breakfast Burrito** zum Frühstück. Dieser hat 840 kcal und enthält 130 g Kohlenhydrate, 32 g Proteine und 8 g Fett. Somit hat Jannis von seinen ursprünglich 3000 kcal noch 2160 kcal frei.

Als ihn vormittags der kleine Hunger überkommt, bereitet er sich einen **Protein Vanilla Coffee** und eine Hauptmahlzeit mit bis zu 600 kcal (**High Protein Mac and Cheese**) zu. Damit hat er weitere 738 kcal in Form von 69 g Kohlenhydraten, 62 g Protein und 18 g Fett zu sich genommen. Seine jetzt noch offenen Kalorien belaufen sich auf 1422 kcal, 148 g Kohlenhydrate, 82 g Protein und 53 g Fett.

Nach seinem harten Training im Fitnessstudio hat Jannis nur wenig Hunger und entscheidet sich für einen energiedichten **Masseshake** und eine halbe gefüllte **Süßkartoffel Italian Style** vom Vortag, um seine Kalorien und Makronährstoffe abzudecken. Mit einem **Bananen-Schoko-Erdnuss-Shake** und der halbierten Hauptmahlzeit nimmt er nach dem Training schnell 1417 kcal, 148 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß und 52 g Fett auf und hat somit seine Zielkalorien sowie die Makroverteilung mit einer kleinen Abweichung erreicht.

Beispiel Kalorienüberschuss	Energie	Kohlenhydrate	Proteine	Fette
Bedarf	3000 kcal	374 g	176 g	79 g
Nach erster Mahlzeit	840 kcal	130 g	32 g	8 g
Nach zweiter Mahlzeit	1578 kcal	199 g	94 g	26 g
Nach dritter Mahlzeit	2995 kcal	347 g	168 g	80 g

# BEISPIELTAG: ERHALTUNGSKALORIENBEDARF

Für Julia ergab der Rechner einen Erhaltungskalorienbedarf von 2217 kcal und die Verteilung der Makronährstoffe von 290 g Kohlenhydrate, 124 g Proteine und 55 g Fett. Nach dem Sport am Morgen bereitet sie sich ein proteinreiches Frühstück, das **Tofu Scramble**, zu. Damit hat sie bereits 605 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 43 g Protein und 33 g Fett abgedeckt.

Nachmittags meldet sich bei Julia der kleine Hunger zwischendurch und sie gönnt sich ein **Schokoladenmousse mit Vanillecreme**. Nach ihrem Snack hat sie noch 1231 kcal, 229 g Kohlenhydrate, 51 g Proteine und 15 g Fett übrig.

Für ihr Abendessen hat sie noch genügend Kalorien offen und genießt am Abend eine große Mahlzeit. Hierfür kocht sie das **Chili mit schwarzen Bohnen und Reis** und zum Nachtisch die **Zimtschnecken aus der Mikrowelle**. Mit diesen Gerichten hat Julia zusammen weitere 1241 kcal, 213 g Kohlenhydrate, 42 g Protein und 17 g Fett zu sich genommen und ihr Kalorienziel an diesem Tag abgedeckt.

Beispiel Erhaltungskalorienbedarf	Energie	Kohlenhydrate	Proteine	Fette
Bedarf	2217 kcal	290 g	124 g	55 g
Nach erster Mahlzeit	605 kcal	32 g	43 g	33 g
Nach zweiter Mahlzeit	969 kcal	61 g	73 g	40 g
Nach dritter Mahlzeit	2210 kcal	274 g	115 g	57 g

# EINFACHE HANDHABUNG

How to Vegan - Cooking Edition gibt dir nicht nur einen schnellen Überblick über die Kalorienanzahl der einzelnen Rezepte, sondern auch über ausgewählte Eigenschaften unserer Rezepte, die mit Symbolen **zur schnelleren Identifikation** gekennzeichnet sind. Diese zeichnen sich wie folgt aus:



Der Kohlenhydrat-, Protein- und Fettgehalt wird in einem Rezept auf eine Portion in Gramm angegeben.



Bei einer maximalen Kilokalorienmenge von 20 % des Gerichts aus Kohlenhydraten verleihen wir unseren Rezepten das Low Carb Logo.



Um als High Protein zu gelten, muss laut unserer Definition mindestens 20 % der Kilokalorienmenge des Gerichts aus Proteinen bestehen.



Bei Low Fat gestalten wir unsere Rezepte mit einer maximalen Kilokalorienmenge von 20 %.

Zu den Basis-Icons haben wir zusätzlich noch weitere Icons zum besseren Überblick über die **prominenten Merkmale der Gerichte definiert**.



Rezepte gelten als schnell, wenn die Durchführung innerhalb von 15 Minuten möglich ist.



Für die Zielgruppe, die bewusst auf die Verwendung von Soja verzichten will, kann die Markierung der Vermeidung von Soja hilfreich sein.



Auch glutenfreie Gerichte sind auf den ersten Blick durch unser glutenfrei Icon schnell zu identifizieren.



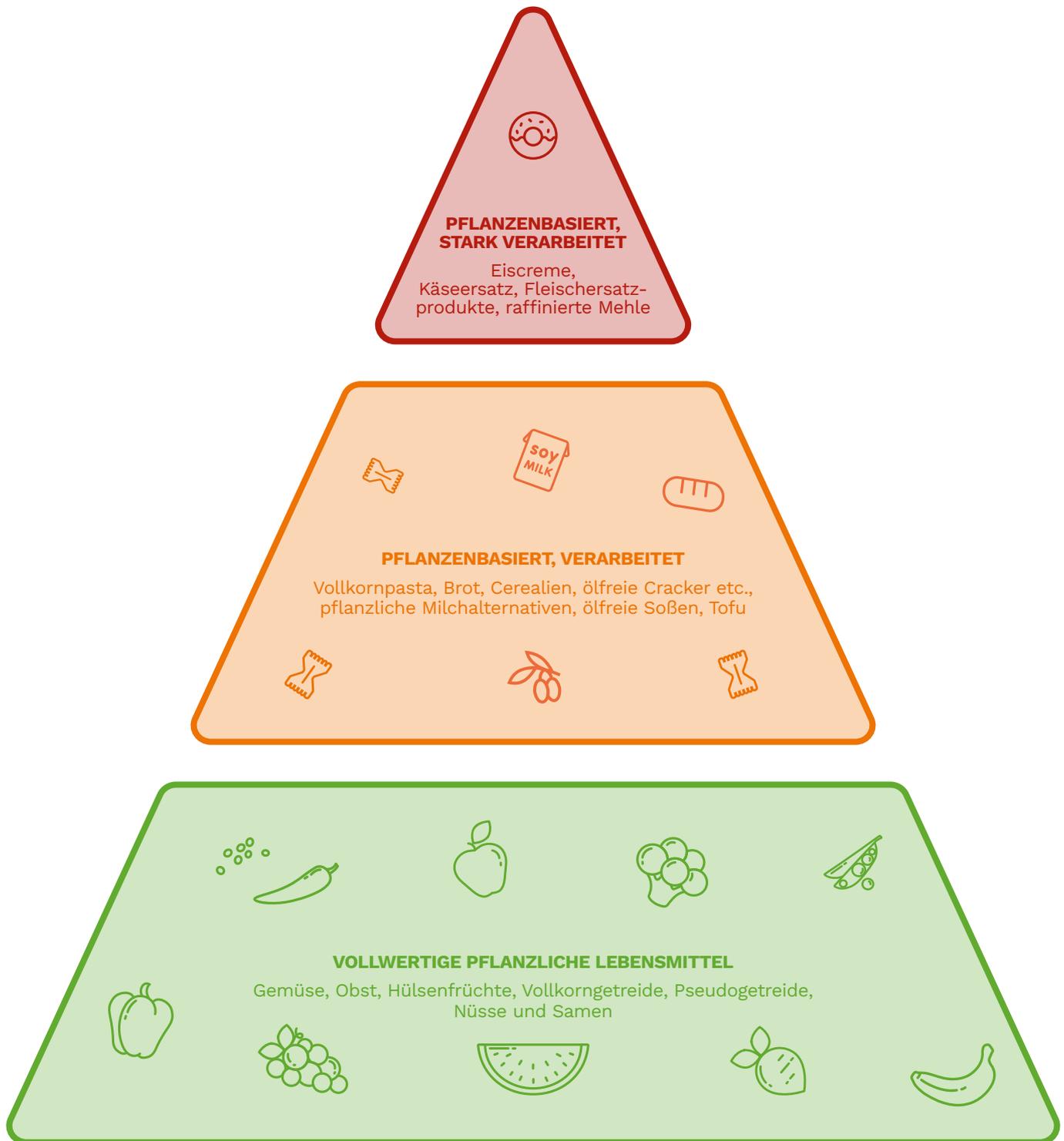
Der Verweis zu einer unverarbeiteten, rein pflanzlichen Diät ist in unseren Rezepten durch die Whole Food Kennzeichnung\* gegeben.



Alle Rezepte mit diesem Icon zeichnen sich durch die Verwendung eines unserer Rocka Produkte aus.

\*Hierbei haben wir uns an der Definition des [Centers for Nutrition Studies](#) orientiert und diese nachträglich modifiziert.

# VEGANE WHOLE FOODS PYRAMIDE



01



**FRÜHSTÜCK**  
BIS 300 KCAL





# NOUGAT PUDDING

## ZUTATEN

- 180 ml Sojadrink
- 2 Scoops **No Whey Hazelnut Cream**
- 2 EL Backkakao
- 1 EL Erdnussmus
- 1 Scoop **Smacktastic Kiddy Schoko**



295



5 g



31 g



15 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Mixer miteinander verrühren.
2. In eine Schüssel geben und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Genießen!



# CHIA APFELPUDDING

## MIT APFEL & BEERENTOPPING



### ZUTATEN

- 200 ml Mandeldrink ohne Zucker
- 110 g Apfel
- 50 g gefrorene Beerenmischung
- 30 g **No Whey Apple Pie**
- 15 g Chiasamen
- Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt



KCAL 298



23 g



25 g



11 g

### ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Mandeldrink, Vanilleextrakt und Zimt in einer Schüssel vermengen.
2. Apfel mit einer Reibe raspeln und dazugeben.
3. In den Kühlschrank stellen.
4. Vor dem Genießen das No Whey untermischen, mit Beeren toppen - fertig.

### UNSER TIPP:

Um eine puddingähnliche Konsistenz zu erreichen, empfehlen wir dir den Pudding bereits am Vortag zuzubereiten, damit die Chiasamen ausreichend Zeit haben zu quellen.





# BLUEBERRY MUFFIN ZOATS

## ZUTATEN

- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Zucchini
- 30 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 30 g Haferflocken



279



30 g



26 g



5 g

## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, raspeln und anschließend das Wasser ausdrücken.
2. Die Zucchini mit ca. 300 ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen.
3. Anschließend die Haferflocken dazugeben und 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse kurz abkühlen lassen.
5. Die Hälfte der Blaubeeren und das No Whey unterrühren.
6. Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Blaubeeren toppen.





# BEEREN HAFERDRINK

## ZUTATEN

- 400 ml Haferdrink ungesüßt
- 200 g gefrorene Beerenmischung
- 30 g **No Whey Raspberry Coconut**



252



25 g



24 g



5 g

## ZUBEREITUNG

1. Beerenmischung, Haferdrink und No Whey Raspberry Coconut in den Mixer geben und cremig mixen.
2. Den Beerendrink in ein Glas füllen und genießen.





# FAKE MILCHREIS MIT HEISSEN HIMBEEREN

## ZUTATEN

- 350 g Blumenkohlreis
- 200 ml Erbsendrink
- 100 g Himbeeren
- 20 g **No Whey Raspberry Coconut**
- 3 g Flohsamenschalen



278



20 g



26 g



10 g

## ZUBEREITUNG

1. Erbsendrink mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Blumenkohlreis dazugeben und 10 min kochen lassen.  
\*Hinweis: Solltest du im Supermarkt keinen Blumenkohlreis im Tiefkühlfach finden, funktioniert frischer und geraspelter Blumenkohl genauso.
3. Flohsamenschalen hinzugeben und unter ständigem Rühren vom Herd nehmen.
4. Blumenkohlmilchreis beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Für das Himbeerkompott die Himbeeren mit etwas Wasser in einen Topf geben und erhitzen.
6. No Whey Raspberry Coconut unter den abgekühlten Blumenkohlmilchreis mischen und in eine Schüssel geben.
7. Mit warmem Himbeerkompott toppen - fertig!





# VERY VERY STRAWBERRY PROTEIN PANCAKES

## ZUTATEN

- 150 g Erdbeeren
- 150 ml Leitungswasser
- 100 g Sojajoghurt
- 60 g Kichererbsenmehl
- 3 g Backpulver
- 3 g **Smacktastic**  
**Very Very Strawberry**



299



41 g



18 g



6 g

## ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Zutaten ohne Smacktastic in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen.
3. Eine gut beschichtete Pfanne erhitzen und je nach gewünschter Pancakegröße einen Teil der Teigmasse bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben.
4. Jeden Pancake von einer Seite so lange braten lassen, bis sich auf der Oberseite Bläschen bilden.
5. Pancakes wenden.
6. Während die Pancakes von der anderen Seite goldbraun gebraten werden, die Erdbeeren waschen und schneiden.
7. Sojajoghurt mit Smacktastic Very Very Strawberry mischen.
8. Die fertigen Pancakes vom Herd nehmen und zum Anrichten auf einen Teller geben.
9. Mit dem erdbeerigen Sojajoghurt und den Erdbeeren toppen.





# BERRY TIRAMISU

## ZUTATEN

- 200 g Sojajoghurt
- 150 g Himbeeren
- 20 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 1 Reiswaffel
- 5 g Instant Kaffeepulver
- 5 g Backkakao
- 3 g **Smacktastic Vanilla Cream**



271



18 g



25 g



8 g

## ZUBEREITUNG

1. Himbeeren waschen.
2. Eine halbe Reiswaffel auf den Boden des Glases zerbröseln und mit einem Teil der Himbeeren toppen.
3. No Whey Vanilla Cookie Dough zusammen mit Smacktastic, Instant Kaffeepulver und Sojajoghurt in einer Schüssel vermengen.
4. Die Hälfte der Sojajoghurt-Kaffee-Masse auf die Himbeeren geben.
5. Die zweite Hälfte der Reiswaffel darüber zerbröseln und erneut mit Himbeeren toppen.
6. Den restlichen Joghurt in das Glas schichten, mit Backkakao bestreuen und mit ein paar Himbeeren dekorieren.





# HIDDEN VEGGIE

## CHOCOLATE PUDDING

### ZUTATEN

- 300 g Blumenkohl
- 150 ml Mandeldrink ungesüßt
- 20 g **All in (V)one Chocolate**
- 10 g Haselnussmus
- 10 g Kakao
- 5 g Flohsamenschalen



294



10 g



23 g



13 g

### ZUBEREITUNG

1. Die Blumenkohlröschen in einem Topf weich kochen.
2. Das Wasser abgießen und den Blumenkohl abkühlen lassen.
3. Die Blumenkohlröschen zusammen mit Kakao, All in (V)one Chocolate, Mandeldrink und Flohsamenschalen in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen.
4. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Haselnussmus toppen und etwa 30 min kaltstellen.





# RAW VEGAN PORRIDGE

## ZUTATEN

- 200 g Apfel
- 170 g Banane
- 5 g gehobelte Mandeln
- 1 Prise Zimt



300



64 g



3 g



3 g

## ZUBEREITUNG

1. Apfel waschen und halbieren.
2. Apfelhälften zusammen mit den Bananen und Zimt in den Mixer geben und zu einer stückigen Apfel-Bananen-Masse mixen.
3. Die Masse in einen Topf geben und erwärmen.
4. Zum Anrichten in eine Schüssel geben, mit Mandelsplittern toppen und genießen.





# NO WHEY BAR

## CEREAL POPS

### ZUTATEN

- 1 No Whey Bar Cereal Pops

KCAL

211



18 g



13 g



9 g

### ZUBEREITUNG

1. Riegel auspacken und sofort genießen.



# OMEGA-3-QUELLEN

Omega-3-Fettsäuren sind für deinen Körper lebensnotwendig, da du die Fettsäuren ebenso wie Omega-6 nicht selbst herstellen kannst. Bedeutet, die Zufuhr muss über die Nahrung erfolgen, was bei einer veganen Ernährung hauptsächlich in Form von alpha-Linolensäure (ALA) stattfindet. Obwohl ALA in pflanzlichen Lebensmitteln als essentielle Fettsäure ausreichend vorhanden ist, ist die Verstoffwechslung in die Formen Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) nur in einem geringen Maß (2-10 %) möglich. Um so von den gesundheitlichen Vorteilen von Omega-3 zu profitieren, musst du daher ALA-Quellen in einer großen Menge mit gleichzeitig hoher Energiemenge konsumieren.

In der folgenden **Top 5** haben wir einige **ALA-Quellen** mit entsprechender Kilokalorienmenge pro 100 g für dich aufgelistet:

## Top 5 ALA-Quellen:



Leinöl

54,2 g ALA/ 884 kcal



Leinsamen

23,4 g ALA/ 372 kcal



Rapsöl

9,2 g ALA/ 824 kcal



Walnüsse

7,5 g ALA/ 696 kcal



Hanfsamen

8,7 g ALA/ 553 kcal

Unter optimaler Voraussetzung werden maximal 10% ALA aus der Nahrung in EPA und DHA umgewandelt. Diese beiden Rezepte helfen dir, ALA in deine ausgewogene Ernährung zu integrieren: **Apfel Zimt Shake** (30 g Leinsamen ca. 7 g ALA) oder bei **Apfel-Zimt und Hummus Knäckebrot** (5 g Hanfsamen ca. 0,4 g ALA).

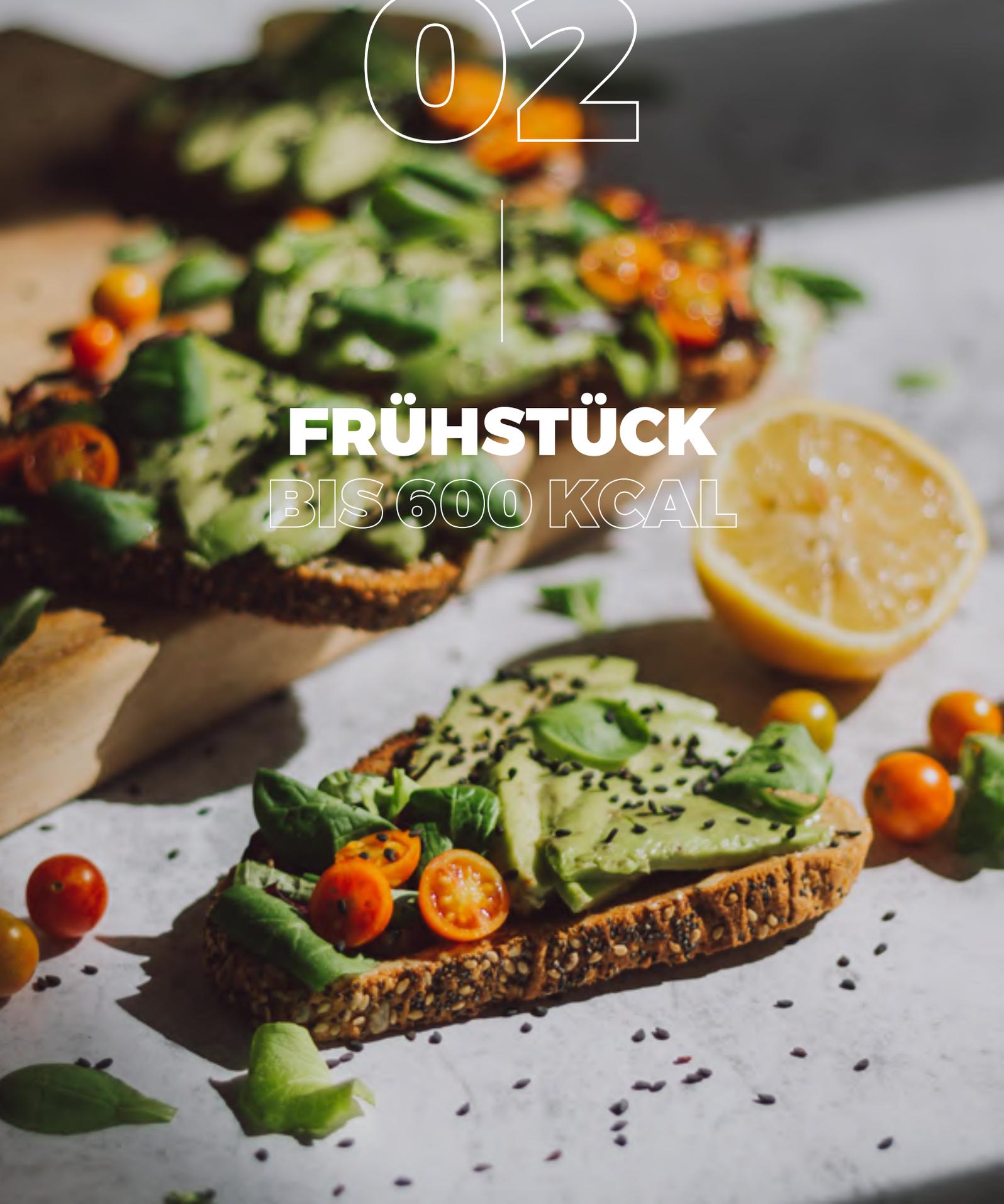
Wie du siehst, gestaltet sich die Zufuhr von Omega 3 nur durch ALA gar nicht so einfach, da du sehr viele ALA-haltige Lebensmittel konsumieren müsstest und die sich daraus ergebene Energiemenge sehr hoch wäre - besonders in der Diät nicht sehr hilfreich. Deine Alternative? Unsere **Once a Day** oder **Vegan Omega 3 Kapseln!** Sie liefern dir das optimale Verhältnis der schwerer zugänglichen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA (2:1). Durch die Menge von ca. 320 mg Omega 3 pro Kapsel (2,6 g pro Portion 8 Kapseln) profitierst du zudem von den möglichen gesundheitlichen Vorteilen (Erhaltung der normalen Seh-, Gehirn- und einer normalen Herzfunktion, Senkung der Blutfettwerte, Senkung eines erhöhten Blutdrucks und eine entzündungshemmende Wirkung) von Omega-3. Zum besseren Verständnis der benötigten Menge an Omega 3 kannst du darüber hinaus unseren Omega-3-Indexrechner auf unserer Website verwenden.

## Omega-3-Indexrechner



02

**FRÜHSTÜCK**  
BIS 600 KCAL





# CREAMY PROTEIN

## MANGOBOWL

### ZUTATEN

- 400 g Seidentofu
- 250 g gefrorene Mangos
- 100 ml Wasser
- 60 ml Zitronen- oder Limettensaft
- 3 Scoops **Smacktastic Mango Maracuja**
- 1 Prise Salz

KCAL

378



46 g



22 g



9 g

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben bis eine cremige Masse entsteht.  
\*Hinweis: Sollte die Masse zu dickflüssig sein, gib noch etwas Wasser hinzu.
2. Die Masse in eine Schüssel geben und kaltstellen.
3. Vor dem Genießen nach Wunsch mit Topping garnieren und die tropische Bowl genießen.





# OMELETT MIT SPINAT

## ZUTATEN

- 100 g Tofu geräuchert
- 100 g Tomaten
- 100 g Paprika rot
- 5 ml Pflanzenöl
- 50 g Zwiebel
- 50 g Champignons
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 ml Wasser
- 50 g frischer Blattspinat
- n.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter

KCAL

497



44 g



32 g



18 g

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsenmehl mit Wasser in eine Schüssel geben und zu einer dickflüssigen Masse verrühren.  
\*Hinweis: Bei Bedarf mehr Wasser dazugeben.
2. Teigmasse mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und Kräutern würzen und 5 min quellen lassen.
3. Währenddessen Gemüse waschen und gemeinsam mit Tofu in Würfel schneiden.
4. Gemüse- und Tofuwürfel in einer Pfanne goldbraun anbraten und anschließend vorerst beiseite stellen.
5. Pflanzenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kichererbsenteigmasse hinzugeben.
6. Das Omelett von einer Seite anbraten, bis sich Bläschen auf der Oberseite bilden.
7. Das Omelett wenden, das Gemüse daraufgeben und alles anbraten lassen, bis es eine goldbraune Farbe hat.
8. Pfanne vom Herd nehmen, Omelett anrichten und losschlemmen.





# EIERSALAT SANDWICH

## ZUTATEN

- 130 g Kichererbsen
- 100 g Zwiebel
- 70 g glutenfreies Toastbrot (2 Scheiben)
- 70 g Sojajoghurt
- 50 g Gurke
- 20 g Rucola
- 20 g Tahini
- 10 g Senf
- 10 ml Apfelessig
- 5 g Ahornsirup
- n.B. Kala Namak Salz



561



70 g



24 g



17 g

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen lassen, abwaschen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Ahornsirup, Senf, Kala Namak Salz, Sojajoghurt, Apfelessig und Tahini in die Schüssel mit den Kichererbsen geben.
3. Gurke und Rucola waschen.
4. Gurke in Scheiben schneiden.
5. Die Kichererbsen-„Eier“salat-Masse auf einer Scheibe Brot verteilen, mit Gurkenscheiben und Rucola belegen und die zweite Scheibe Brot darüberlegen.
6. Das Sandwich halbieren und genießen.





# AVOCADOBROT MIT TAHINI & MEERSALZ

## ZUTATEN

- 100 g Avocado (Hass)
- 1 Scheibe Vollkornbrot (55 g)
- 15 g Tahini
- n.B. Salz und Sesam



437



20 g



10 g



33 g

## ZUBEREITUNG

1. Eine Scheibe Vollkornbrot mit der entsprechenden Menge abschneiden.
2. Avocado mit einem Messer öffnen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Das Brot mit Tahini bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen.
4. Nach Bedarf mit Salz und Sesam bestreuen.





# HASELNUSSKNUSPER BOWL

## ZUTATEN

- 120-150 ml Mandeldrink
- 50 g Hafermehl
- 20 g Zartbitterschokolade
- 20 ml Haselnussmus
- 20 g Neapolitanerwaffeln
- 20 g Erythrit
- 10 g Backkakao
- 5 g Backpulver



582



57 g



15 g



31 g

## ZUBEREITUNG

1. 100 bis 130 ml Mandeldrink, Hafermehl, Erythrit, Kakao, Backpulver und die Hälfte des Haselnussmuses im Mixer zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig in eine mikrowelleneignete Form geben und bei 800 Watt etwa 3 bis 5 min in die Mikrowelle geben.
3. Währenddessen 20 ml Mandeldrink mit dem Rest des Haselnussmuses vermengen, Mannerwaffeln in kleine Stücke schneiden.
4. Zartbitterschokolade über dem Wasserbad schmelzen.
5. Die gebackene Masse aus der Mikrowelle nehmen, mit der Haselnussmuscreme, den Waffeln und der geschmolzenen Schokolade toppen.





# TOFU SCRAMBLE

## ZUTATEN

- 200 g Tofu
- 60 ml Sojadrink
- 30 gehackte Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 g Hefeflocken
- 5 ml Bratöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprika
- 1/4 TL Meersalz
- n.B. Gemahlener Pfeffer



605



32 g



43 g



33 g

## ZUBEREITUNG

1. Das Wasser aus der Packung des Tofus abgießen und den Tofu abtropfen lassen.
2. Tofu mit einem Papiertuch abtupfen.
3. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen, etwas Öl hinzugeben und Schalotten glasig anbraten.
4. Den Tofu mit der Hand in kleine Stücke in die Pfanne zerbröseln. Erhitzen und für weitere 2-3 Minuten braten.
5. Die Gewürze, Meersalz, Hefeflocken, eine gehackte Frühlingszwiebel und Sojadrink hinzugeben und alles für weitere 3 bis 5 min anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
6. Bei Bedarf nachwürzen, Tofu-Rührei anrichten und das Frühstück genießen.





# CARROT CAKE

## BREAKFAST COOKIES

### ZUTATEN

- 100 g Banane (eine mittelgroße)
- 100 g Karotten
- 50 g Haferflocken
- 20 ml Wasser
- 10 g Rosinen
- 5 g geschrotete Leinsamen
- n.B. Zimt
- 1 Prise Salz



379



62 g



10 g



6 g

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
2. Geschrotete Leinsamen und Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren, bis geleeartige Masse entsteht und vorerst beiseite stellen.
3. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und die Leinsamenmasse dazugeben.
4. Die Karotte raspeln und zusammen mit Haferflocken, Salz und Zimt in die Schüssel geben.
5. Alle Zutaten kräftig durchmischen.
6. Die Masse auf dem Backblech zu Cookies formen und etwa 15 bis 20 min backen.
7. Fertig ist Dein Frühstück unter 600 kcal!





# CHOCOLATE PEANUT SMOOTHIE BOWL

## ZUTATEN

- 150 ml Mandeldrink
- 120 g Banane
- 60 g Erdbeeren
- 40 g **No Whey Chocolate Peanut**
- 20 g Erdnussmus
- 10 g Zartbitter Schokotropfen
- 5 g gehackte Erdnüsse
- 5 g Kakaopulver



596



52 g



40 g



22 g

## ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen und Strunk entfernen.
2. Anschließend 3/4 der Erdbeeren und der Banane mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Smoothie-Bowl-Masse in eine Schüssel geben, mit den restlichen Erdbeeren, gehackten Erdnüssen und Schokotropfen garnieren - fertig.



# APFEL-ZIMT PROTEINSHAKE



## ZUTATEN

- 180 g Seidentofu
- 130 g Apfel
- 120 g Banane
- 35 g **No Whey Apple Pie**
- 30 g Haferflocken
- 20 ml Ahornsirup
- 1 Messerspitze Zimt
- je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen



577



80 g



38 g



10 g

## ZUBEREITUNG

1. Apfel waschen.
2. Apfel und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten, cremigen Shake mixen.
3. Proteinshake in ein Glas umfüllen und genießen.





# BAKED OATS

## MIT SCHOKOFÜLLUNG

### ZUTATEN

- 150 ml Mandeldrink
- 100 g Banane
- 50 g Haferflocken/ Hafermehl
- 2 Oreokekse
- 25 g Erythrit
- 15 g Zartbitterschokolade
- 10 g Backkakao
- 3 g Backpulver



519



74 g



12 g



16 g

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Haferflocken, Banane, Backpulver, Kakaopulver, Erythrit und Mandeldrink in den Mixer geben und zu einem glatten Teig mixen.
3. Den Teig in eine ofenfeste Form geben und die Zartbitterschokolade in die Mitte der Form zwischen die Teigmasse geben.
4. Bei 180°C etwa 20 bis 25 min backen.
5. Die Form aus dem Ofen nehmen und mit zerbröselten Keksen toppen.
6. Die Baked Oats am besten noch warm genießen, solange der Schokokern flüssig ist.



# ZINKQUELLEN

Das Spurenelement Zink spielt bei einer Vielzahl von Prozessen in deinem Organismus eine wichtige Rolle (Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel, Wundheilung, Immunsystem, etc.). Du kannst es jedoch nicht selbst herstellen und musst das Spurenelement daher über die Nahrung aufnehmen. Laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ergeben sich Unterschiede des Tagesbedarfs an Zink.

Die ausschlaggebenden Faktoren hierbei sind zum einen das Geschlecht und zum anderen die Phytatzufuhr. Dabei wird zwischen Männern und Frauen ab 19 Jahren und zwischen einer hohen und niedrigen Phytatzufuhr, welche bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise mit vielen Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten im hohen Bereich vorliegt, unterschieden. Phytate gelten als Antinährstoffe, die bei Pflanzen eine wichtige Speicherfunktion für Phosphate erfüllen, jedoch in der menschlichen Ernährung zu einer unerwünschten Verschlechterung der Aufnahme von Zink führen.

Somit ergeben sich für Frauen und Männer ab 19 Jahren mit hoher Phytatzufuhr Referenzwerte von 10 mg bzw. 16 mg pro Tag.

**Die nachfolgende Grafik stellt einen Beispieltag zur Deckung des Tagesbedarf eines Mannes mit hoher Phytatzufuhr dar:**



Haferflocken  
**100 g**

+



Linsen  
**100 g**

+



Brokkoli  
**500 g**

**oder**



Haferflocken  
**50 g**

+



Linsen  
**50 g**

+



Brokkoli  
**300 g**

+



Strong  
**12 g (eine Portion)**

## Top 10 - Zinkreiche Lebensmittel/ Supplements:



Leinsamen  
4,34 mg/ 534 kcal



Kürbiskerne  
7,64 mg/ 574 kcal



Sesam  
7,8 mg/ 572 kcal



Haferflocken  
4,3 mg/ 372 kcal



Linsen  
3,6 mg/ 358 kcal



Vollkornbrot  
2 mg/ 214 kcal



Quinoa  
2,5 mg/ 363 kcal



Pink Essentials  
pro Portion 7 mg



All in (V)one  
pro Portion 10 mg



Strong  
pro Portion 5 mg

**Tipp:** Vermeide es zinkhaltige Lebensmittel mit Tee oder Kaffee zu kombinieren. Um die Zinkaufnahme zu verbessern, kannst du Vitamin-C-reiche und zinkhaltige Lebensmittel gemeinsam zu dir nehmen.

Tausche zum Beispiel deinen Kaffee gegen ein Glas frischen Orangensaft aus, wenn du deinen morgendlichen Porridge zu dir nimmst oder toppe diesen mit Vitamin-C-reichen Obstsorten. Alternativ liefern dir auch die **Pink Essentials** satte 80 mg Vitamin C und **All in (V)One** unterstützt dich bei der Verbesserung der Aufnahme mit 50 mg Vitamin C pro Portion. Als Inspiration, wie du deine Zinkaufnahme verbessern kannst, findest du auf der Seite 42 die leckere **Apple Pie Pizza**. Hier wird die Aufnahme von Zink aus den Haferflocken durch den Einsatz von Obst (Apfel) erhöht.

## Übersicht Phytatzufuhr pro Tag: Lebensmittel pro 100 g Trockengewicht im Durchschnitt

	Phytatzufuhr	Haferflocken	Linsen	Kidney Bohnen
niedrig	300 mg/ Tag			
mittel	660 mg/ Tag	790 mg	890 mg	
hoch	990 mg/ Tag			1495 mg



# EISENQUELLEN

Eisen muss als essentieller Mineralstoff deinem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt werden. Dabei ist Eisen unter anderem ein wesentlicher Bestandteil am Sauerstofftransport im Blut durch die Beteiligung an Hämoglobin, dem Sauerstofftransporter der Erythrozyten (roten Blutzellen). Aufgrund der Menstruation und dem damit verbundenen Blutverlust haben Frauen einen erhöhten Tagesbedarf von 15 mg Eisen (im Alter zwischen 19-51 Jahren). Dagegen reicht bei Männern laut der DGE eine Aufnahme von 10 mg in dieser Altersgruppe für eine optimale Versorgung aus. Nimmst du nicht genug Eisen zu dir, können ein verschlechterter Sauerstofftransport im Blut und damit resultierende Müdigkeit bis zu Depressionen die Folge sein.

**Du willst täglich deinen Eisenbedarf decken?** Die nachfolgenden Lebensmittel sind optimal zur Bedarfsdeckung in einer pflanzlichen Ernährung geeignet.

## Top 10 - Eisenhaltige Lebensmittel/ Supplements pro 100 g:



Kakaopulver  
46,8 mg/ 348 kcal



Linsen  
6 mg/ 346 kcal



Spinat  
3,4 mg/ 23 kcal



Grünkohl  
1,9 mg/ 45 kcal



Haferflocken  
5,8 mg/ 372 kcal



Leinsamen  
8,2 mg/ 372 kcal



Weizenkleie  
16,4 mg/ 268 kcal



Sesam  
10 mg/ 572 kcal



Pink Essentials  
pro Portion 10 mg



Oh my Greens  
pro Portion 8,1 mg

**Tipp:** Da die Bioverfügbarkeit von "Nicht-Hämeisen" (pflanzliches Eisen) vermindert ist, kannst du wie bei Zink die Aufnahmefähigkeit erhöhen, indem du gleichzeitig Vitamin-C-reiche Kost zu dir nimmst.

Als Inspiration dient dir dazu z.B. unser **Caesar Salad mit Kichererbsen und Croutons**. Als Ergänzung kannst du dich auch an unseren Produkten (**Pink Essentials** und **Oh my Greens**) für eine optimale Zufuhr bedienen.

## UNSERE REZEPT-TIPPS:



Haferflocken mit Obst  
(Porridge)



Masseshakes



Salate mit  
Zitronendressing



Apfel-Zimt  
Shake

A close-up photograph of a hand holding a mussel shell, pouring a stream of melted butter onto a tall stack of golden-brown pancakes on a dark plate. The background is softly blurred, showing a green plant in a white pot.

03

**FRÜHSTÜCK**  
BIS 900 KCAL



# PEANUT OATMEAL

## ZUTATEN

- 300 ml Wasser, je nach gewünschter Konsistenz
- 200 ml Sojadrink
- 100 g Banane (1 mittelgroße)
- 80 g zarte Haferflocken
- 30 g **No Whey Chocolate Peanut**
- 15 g Erdnüsse
- 15 g Erdnussmus
- 10 g Zartbitter Schokotropfen



811



92 g



47 g



25 g

## ZUBEREITUNG

1. Sojadrink und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Haferflocken dazugeben und auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Währenddessen die Banane zerdrücken.
4. Zerdrückte Banane in die Haferflockenmasse geben und verrühren.
5. Topf vom Herd nehmen und Oatmeal zum Andicken abkühlen lassen.
6. No Whey Chocolate Peanut unterrühren.
7. Chocolate Peanut Oatmeal in eine Schüssel geben und mit Schokotropfen, Erdnüssen und Erdnussmus toppen.





# BREAKFAST BURRITO

## ZUTATEN

- 300 g Kartoffeln
- 220 g Kichererbsen (1 Dose)
- 100 g Tomate
- 100 g Gurke
- 86 g Wraps (2 Stück)
- 50 g Rucola
- 30 g Sojajoghurt
- 1 TL Essig
- 1 TL Paprikapulver und Kumin
- 1 TL Knoblauchpulver
- optional etwas Kurkuma für die Farbe
- n.B. Salz und Pfeffer



840



130 g



32 g



8 g

## ZUBEREITUNG

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln hinzugeben.
2. Währenddessen Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und in einer Schüssel zerdrücken.
3. Den Sojajoghurt, Gewürze und Essig zur Kichererbsenmasse hinzugeben.
4. Kartoffeln vom Herd nehmen, sobald sie gar sind und abkühlen lassen.
5. Tomaten, Gurke und Rucola waschen.
6. Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden.
7. Kartoffeln ebenfalls in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten.
8. Tortillas mit der Kichererbsenmasse bestreichen und die Bratkartoffeln hinzugeben.
9. Gurken, Tomaten und Rucola hinzugeben und die Wraps zu einem Burrito zusammenrollen.
10. Burrito zum Frühstück? Here you go!





# PANCAKES MIT KIRSCHSOÛE

## ZUTATEN

- 200 ml Sojadrink ungesüßt
- 150 g gefrorene Kirschen
- 120 g Banane
- 100 g zarte Haferflocken
- 5 g Backpulver
- 3 g **Smacktastic Very Very Cherry**



626



94 g



23 g



11 g

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Backpulver, Banane und Sojadrink in einem Mixer zu einem Teig mixen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und je nach Belieben die gewünschte Menge an Teig in die Pfanne geben.
3. Pancake von einer Seite anbraten, bis sich Bläschen auf der Oberseite bilden.
4. Den Pancake wenden und von der anderen Seite goldbraun anbraten.
5. Während des Bratens der Pancakes die Kirschen in etwas Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zu einem Kirschkompott erhitzen.
6. Topf anschließend vom Herd nehmen, um das Obstkompott andicken zu lassen, dann mit Smacktastic Very Very Cherry vermischen.
7. Pancakes anrichten, mit Kirschsoße toppen und zum Frühstück genießen.





# APPLE PIE

## BREAKFAST PIZZA

### ZUTATEN

- 150 g Sojajoghurt
- 120 g Apfel
- 100 g Banane
- 100 g Haferflocken
- 30 g **No Whey Apple Pie**
- 30 ml Wasser
- 10 g Mandelsplitter
- 10 g Mandelmus
- 5 g Backpulver
- n.B. Zimt



849



103 g



45 g



25 g

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Banane in einer Schüssel zerdrücken, Haferflocken, Backpulver, Kakaopulver und etwas Wasser hinzugeben und zu einer Masse vermischen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse kreisrund auslegen.
4. Die Haferflockenpizza etwa 10 min backen.
5. Währenddessen Apfel waschen, schneiden und mit etwas Zimt in einem Topf erhitzen und andünsten.
6. Außerdem Sojajoghurt und No Whey Apple Pie in einer Schüssel verrühren.
7. Die Haferflockenpizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.
8. Die Frühstückspizza mit der Apple-Pie-Sojajoghurt-Mischung und den gebratenen Zimtäpfeln belegen und das Ganze mit Mandelmus und Mandelsplitter toppen.
9. Pizza for Breakfast? Yes you can!



# TROPISCHER KOKOS-MANGO-MILCHREIS



## ZUTATEN

- 300 ml Kokosdrink
- 200 g Mango
- 100 g Kokosmilch light
- 100 g Milchreis
- 30 g Kokosblütenzucker
- 10 g Kokoschips

**KCAL** 831

**108 g**

**16 g**

**23 g**

## ZUBEREITUNG

1. Kokosdrink und Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Milchreis und Kokosblütenzucker hinzugeben.
3. Alles für etwa 5 min köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel für 15 min quellen lassen.
4. Währenddessen Mango schälen und schneiden.
5. Fertigen Milchreis in einer Schüssel anrichten, mit Mango und den Kokoschips garnieren und das exotische Frühstück genießen.





# PEANUTBUTTER & JELLY NICECREAM

## ZUTATEN

- 400 g Bananen
- 200 ml Mandeldrink
- 50 g Erdbeermarmelade (75% Fruchtanteil)
- 30 g Erdnussmus
- 10 g Erdnuss
- 3 g **Smacktastic Salted Peanut**



733



108 g



16 g



23 g

## ZUBEREITUNG

1. Gefrorene Bananen mit Mandeldrink, Smacktastic Salted Peanut und der Hälfte des Erdnussmuses in einen Mixer geben und zu einer eiscreme-ähnlichen Masse mixen.
2. Ist eine eiscremeartige Konsistenz erreicht, die Bananeneiscreme in eine Schüssel geben und Erdbeermarmelade leicht unterrühren, bis ein Swirl entsteht.
3. Alles mit Erdnüssen und dem Rest des Erdnussmuses toppen und die Nicecream zum Frühstück genießen.





# ENGLISH BREAKFAST

## ZUTATEN

- 210 g Baked Beans (eine halbe Dose)
- 175 g Naturtofu
- 120 g Sojabratwurst
- 100 g Champignons
- 100 g Cherrytomaten
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 50 ml Sojadrink
- 30 ml **Pink Ketchup**
- 5 ml Olivenöl
- 2 g Kala Namak Salz
- n.B. Salz, Pfeffer



838



62 g



60 g



34 g

## ZUBEREITUNG

1. Für das Scrambled Egg den Naturtofu zerbröseln, in der Pfanne anbraten, mit Kala Namak Salz und Pfeffer würzen und mit dem Sojadrink ablöschen.
2. Währenddessen Cherrytomaten und Champignons waschen und ebenso wie die Zwiebel in Würfel schneiden.
3. Tomaten und Zwiebeln gemeinsam anbraten, dann in eine Schüssel geben und vorerst beiseite stellen.
4. In der gleichen Pfanne die Champignons anbraten und ebenfalls vorerst beiseite stellen.
5. Sojawurstchen anbraten, währenddessen die Baked Beans in einem Topf erhitzen und den Vollkorntoast toasten.
6. Sind alle Zutaten gebraten und erhitzt, kann alles auf einem Teller angerichtet werden und mit Pink Ketchup serviert werden.





# GEMÜSEFRITTATA MIT KRÄUTERQUARK

## ZUTATEN

- 200 g Tofu natur
- 200 g vegane Quarkalternative
- 200 g Kartoffel
- 100 g Paprika
- 100 g Zucchini
- 100 g Zwiebel
- 50 ml Sojadrink
- 20 g Hefeflocken
- 20 g Senf
- 15 g Maisstärke
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Kräutermix gefroren



784



71 g



63 g



23 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 180°C Umluft.
2. Kartoffeln und Zucchini in einem Topf gar kochen.
3. Paprika waschen und zusammen mit Zwiebeln schneiden.
4. Maisstärke, Hefeflocken, Senf, vegane Quarkalternative, Knoblauch, Sojadrink und Tofu im Mixer zu einer glatten Masse mixen.
5. Paprika und Zwiebel in einer Pfanne anbraten.
6. Gemüse mit der Quarkmasse vermengen und in die Formen geben.
7. Je nach Formgröße für etwa 15 min backen und anschließend anrichten.





# RICOTTA

## SPINATTASCHEN

### ZUTATEN

- 200 g Naturtofu
- 200 g Knack und Back Sonntagsbrötchen
- 100 g Spinat
- 100 g Zwiebel
- 20 ml Sojadrink ungesüßt
- 10 g Schwarzer Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz und Pfeffer



898



100 g



55 g



26 g

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Knack und Back Brötchen öffnen und mit dem Nudelholz plattwalzen.
3. Spinat waschen.
4. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten.
5. Naturtofu zerbröseln, mit Spinat in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer sowie schwarzem Sesam würzen.
6. Ca. 2 EL der Masse auf ein ausgerolltes Teigstück geben, zusammenfallen und mit einer Gabel fest verschließen.
7. Teigtaschen mit dem Sojadrink bepinseln und für ca. 15 min goldbraun backen.





# NICECREAM WITH PORRIDGE

## ZUTATEN

- 200 g gefrorene Banane
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 70 g Dinkelflocken
- 50 g Apfelmark
- 25 g Nüsse
- 10 g Mandelmus
- 10 g Kakaonibs
- 10 g Leinsamen



851



106 g



25 g



33 g

## ZUBEREITUNG

1. Bananen einfrieren.
2. Dinkelflocken und Leinsamen mit doppelter Menge Wasser im Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dann Apfelmark und Zimt dazugeben.
3. Topf mit Porridge vom Herd nehmen und quellen lassen.
4. Währenddessen gefrorene Bananen und Himbeeren im Mixer zu einer Nicecream mixen.
5. Porridge in eine Schüssel geben, Nicecream hinzugeben und alles mit Mandelmus, Nüssen und Kakaonibs toppen.



# B-VITAMINQUELLEN (B2/B12)

B-Vitamine stellen eine besondere Bedeutung für den Energiestoffwechsel dar. Dabei kann in einer mischköstlichen Diät der Bedarf an Riboflavin (B2) einfach über diverse tierische Produkte gedeckt werden. Dagegen ist die Aufnahme in einer pflanzenbasierten Ernährung vergleichsweise schwierig. Vitamin B2 ist jedoch essentiell an deinem Energie- und Proteinstoffwechsel beteiligt. Ohne das Vitamin kann der Körper Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate nicht zur Energiegewinnung nutzen. Zudem hat es als Radikalfänger eine zellschützende Funktion und spielt bei der Bildung der roten Blutkörperchen eine Rolle.

Der Richtwert des Bedarfs an Vitamin B2 liegt bei Menschen im Alter zwischen 19-51 Jahren bei 1,4 mg (männlich) und 1,1 mg (weiblich) pro Tag.

Auch Vitamin B12 ist in einer pflanzenbasierten Ernährung kritisch. Dies basiert auf der Tatsache, dass Vitamin B12 nur durch Bakterien (auf der Oberfläche von bestimmten Pflanzen, im Verdauungstrakt von Tieren) synthetisiert werden kann. Die Lebensmittelindustrie hat dadurch angefangen den Tieren Vitamin B12 angereichertes Futter zu geben. Also wieso noch den Umweg über das Tier nehmen, wenn auch diese eine Supplementation erhalten. Zudem deckt eine moderne vegane Diät mit einigen Ersatzprodukten (z.B. Pflanzendrinks, Joghurtalternativen, Cerealien etc.) womöglich schon einen Großteil deines Bedarfs, welcher bei ca. 4 µg/ Tag liegt.

Im Folgenden haben wir dir mögliche Vitamin-B2-Quellen sowie auch unsere top Supplements für die Deckung des Vitamin-B12-Bedarfs zusammengestellt:

## Top 8 - Riboflavinreiche (B2) Lebensmittel/ Supplements pro 100 g:



Champignons  
0,45 mg/ 22 kcal



Mandeln  
0,6-1,01 mg/ 612 kcal



Steinpilze  
0,37 mg/ 20 kcal



Linsen  
0,26 mg/ 346 kcal



Spinat  
0,2 mg/ 23 kcal



All in (V)one  
pro Portion 1,4 mg



Pink Essentials  
pro Portion 1,4 mg



Oh my Greens  
pro Portion 0,4 mg





### Vitamin-B12-angereicherte Supplements:



**Vitamin B12 Mango Drops**  
4 µg pro 2 Tabletten



**All in (V)one**  
pro Portion 100 µg



**Once a Day**  
pro Portion 2,5 µg

# VITAMIN-D3-QUELLEN

Vitamin D ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon. Es kann von deinem Körper selbst gebildet werden. Umgangssprachlich ist Vitamin D auch als Sonnenvitamin bekannt, da die körpereigene Bildung zum Großteil über die Sonnenstrahlen bzw. die Lichtexposition stattfindet. In geringen Mengen ist es auch möglich, das Vitamin über tierische Lebensmittel zuzuführen. Da in unseren Breitengraden der UV-Index nur für ca. 6 Monate im Jahr das Maß für eine ausreichende Lichtexposition darstellt, ist die Bildung des Vitamins ganzjährig nicht gewährleistet.

Dabei ist Vitamin D für die Regulierung deines Phosphat- und Calciumstoffwechsels notwendig und ist zusammen mit Calcium wesentlich an der Härtung der Knochen beteiligt. Der Schätzwert bei fehlender eigenständiger Synthese beträgt laut DGE in allen Altersgruppen 20 µg pro Tag. Hierbei liegt die Empfehlung einer Einnahme eines Vitamin D Präparates bei unzureichender Sonnenlichtbestrahlung. Zudem ist es wichtig langfristig einem Mangel vorzubeugen, um so das Osteoporoserisiko im Alter zu reduzieren. Vitamin D kann in pflanzlichen Lebensmitteln nur wenig bis gar nicht vorgefunden werden. Dennoch kommt es immer wieder bei veganen Alternativprodukten zu einer Anreicherung der Lebensmittel. Darunter wird oft nur das Prohormon Vitamin D2 zugesetzt, welches im Gegensatz zu Vitamin D3 nur zu einem Bruchteil in die aktive Form umgewandelt werden kann. Folgend können wir dir 5 pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-D3-Gehalt aufzeigen:

## Top 5 - Vitamin-D-haltige Lebensmittel pro 100 g:



Champignons  
1,9 µg/ 22 kcal



Avocado (Hass)  
3,43 µg/ 221 kcal



Steinpilze  
3,1 µg/ 20 kcal



Pfifferlinge  
2,1 µg/ 11 kcal

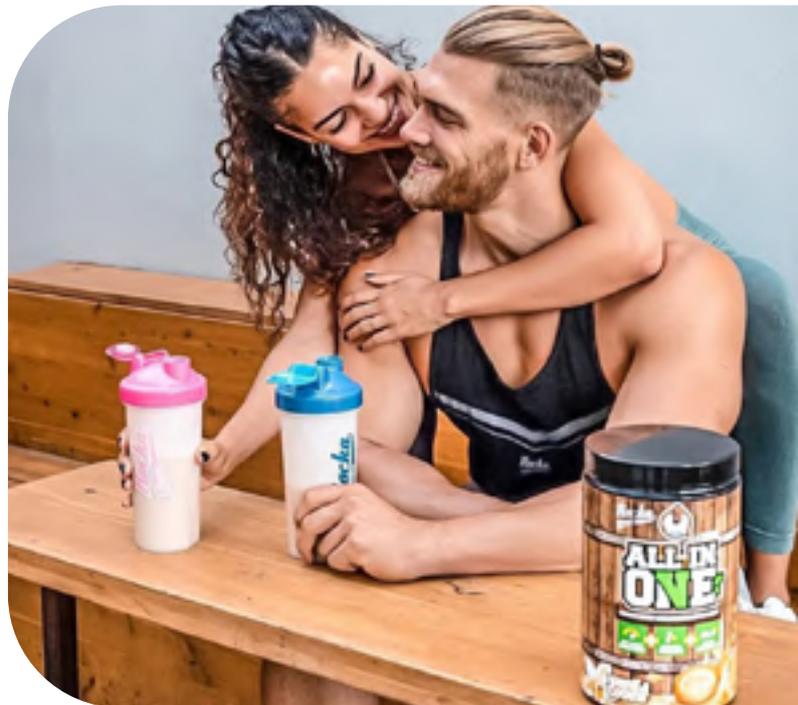


Vitamin D-angereicherte Lebensmittel, wie z.B.:

- Margarine **2,5 µg/ 709 kcal**
- Cerealien mit Anreicherung **8,4 µg/ 375 kcal**
- Orangensaft **0,75 µg/ 43 kcal**



Um dich optimal mit Vitamin D3 und weiteren wichtigen Nährstoffen zu versorgen, bist du mit unseren Produkten **All in (V)one**, **Strong**, **Pink Essentials** und den **Once a Day** bestens aufgestellt. Wenn du darüber hinaus das Sonnenvitamin alleine zuführen möchtest, bieten wir dir mit unseren **Vitamin Drops D3+K2** eine perfekt abgestimmte Option.



04

**HAUPTMAHLZEIT**  
BIS 300 KCAL





# ASIATISCHES VEGGIE STIR FRY

## ZUTATEN

- 250 g Zucchini
- 200 g **Skinny Pasta**
- 175 g Naturtofu
- 100 g Paprika grün
- 100 g Karotte
- 50 g Champignons
- 30 g Frühlingszwiebeln
- 15 ml Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 5 ml Sesamöl
- 5 g Ingwer
- 5 g Erdnüsse (ca. 5 Stück)
- n.B. Salz, Pfeffer

KCAL

219



18 g



18 g



15 g

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen.
2. Zucchini und Karotten spiralisieren, Champignons, Paprika, Frühlingszwiebeln und Ingwer schneiden.
3. Tofu in einem Tuch ausdrücken und in Würfel schneiden.
4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer anbraten, dann vorerst beiseite stellen.
5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu dazugeben und anbraten bis es knusprig ist, dann ebenfalls beiseite stellen.
6. Zur ersten Pfanne Champignons, Paprikastreifen, Sojasauce, Zucchini- und Karottenspiralen dazugeben und erhitzen.
7. Skinny Pasta abwaschen, zum Gemüse hinzugeben und mit Erdnussmus anbraten.
8. Die Erdnuss-Skinny Pasta mit dem Gemüse mischen und auf einem Teller mit den gehackten Erdnüssen anrichten.





# BBQ

## BLUMENKOHL WINGS

### ZUTATEN

- 500 g Blumenkohl (1 Kopf)
- 200 ml Mandeldrink
- 100 ml Wasser
- 100 g low calorie BBQ Soße
- 40 g Kichererbsenmehl
- n.B. Gewürze
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver



285



30 g



20 g



6 g

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.
3. Mandeldrink, Wasser, Kichererbsenmehl und Gewürze in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren.
4. Die Blumenkohlröschen in der Kichererbsenteigmasse wälzen.
5. Röschen für 15 min goldbraun backen.
6. Währenddessen BBQ Soße in eine Schüssel geben.
7. Die Blumenkohlwings aus dem Ofen nehmen, mit der BBQ Soße bepinseln und erneut für etwa 10 min backen.
8. Fertige BBQ Blumenkohlwings anrichten und genießen.





# MEXIKANISCHE REISPFANNE

## ZUTATEN

- 200 g **Skinny Rice**
- 100 g Goldmais
- 100 g Kidneybohnen
- 100 g passierte Tomaten
- 50 g Zwiebeln
- 20 g vegane Käsealternative
- 20 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Gewürze
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

KCAL

300



39 g



14 g



8 g

## ZUBEREITUNG

1. Skinny Rice abwaschen.
2. Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben.
3. Skinny Rice dazugeben und alles kräftig würzen.
4. Mais, Bohnen und die passierten Tomaten dazugeben, unterrühren und mit mit veganer Käsealternative bestreuen.
5. Die Pfanne mit dem Deckel abdecken, um die vegane Käsealternative schmelzen zu lassen.
6. Alles anrichten und das mexikanische Gericht für unter 300 kcal genießen.





# PROTEIN FLAMMKUCHEN

## ZUTATEN

- 1 Proteinwrap
- 50 g Räuchertofu
- 30 g rote Zwiebel
- 30 g vegane Alternative zu Creme fraîche
- n.B. Salz, Pfeffer, Petersilie getrocknet

**KCAL** 297

**18 g**

**17 g**

**17 g**

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Proteinwrap mit pflanzlicher Creme fraîche bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.
3. Räuchertofu in kleine Würfel und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und anschließend den Proteinwrap damit belegen.
4. Bei 180°C Umluft für 5 bis 10 min in den Ofen.





# SÜSSKARTOFFEL BRUSCHETTA

## ZUTATEN

- 200 g Süßkartoffel
- 200 g Cherrytomaten
- 50 g Zwiebel
- 15 ml Balsamicoessig
- 10 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz, Pfeffer



236



52 g



6 g



1 g

## ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel waschen und in ca. 0,5 cm bis 1 cm dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauchzehe halbieren und die Süßkartoffelscheiben damit einreiben.
3. Süßkartoffelscheiben in den Toaster geben und toasten.
4. Währenddessen Tomaten waschen und mit Zwiebeln, Knoblauch in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Basilikum, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer in die Schüssel hinzugeben und alles vermengen.
6. Getoastete Süßkartoffelscheiben mit dem Tomatensalat belegen und mit Basilikum garnieren - fertig!





# PORTOBELLO PICCOLINIS

## ZUTATEN

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Portobello Pilze
- 100 g passierte Tomaten
- 50 g Rucola
- 50 g Paprika gelb
- 50 g Zwiebel
- 50 g grüne Paprika
- 30 g vegane Käsealternative
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Getrockneter Basilikum, Oregano



252



25 g



12 g



8 g

## ZUBEREITUNG

1. Pilze in die Auflaufform geben und die Gemüsebrühe, Oregano, Basilikum und Knoblauch dazugeben und für etwa 1 Stunde marinieren.
2. Ofen auf 200°C vorheizen.
3. Pilze aus der Marinade nehmen, abtupfen und Gemüsebrühe aus der Auflaufform abgießen.
4. Gemüse waschen und schneiden.
5. Passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer vermengen.
6. Pilze in die Auflaufform geben, mit der Tomatensoße, Paprika und Zwiebeln belegen und mit veganer Käsealternative bestreuen.
7. Piccolinis für 20 min backen, anschließend aus der Auflaufform nehmen und abtropfen lassen.
8. Portobello-Piccolinis anrichten und mit Rucola servieren - fertig.





# SKINNY SUSHI SANDWICH

## ZUTATEN

- 200 g **Skinny Rice**
- 100 g Gurke
- 100 g Karotte
- 60 g Räuchertofu
- 50 g Rotkohl
- 50 g Sojajoghurt
- 10 g Sesam
- 10 ml Soja Sauce
- 6 g Kokosblütenzucker
- 5 ml Zitronensaft
- 5 ml Sriracha
- 1 Noriblatt



290



19 g



20 g



13 g

## ZUBEREITUNG

1. Skinny Rice waschen.
2. Zitronensaft, Sojajoghurt, Sriracha, Kokosblütenzucker, Sojasauce in einer kleinen Schüssel zu einer Soße vermengen.
3. Gemüse waschen und Rotkohl, Gurken, Karotten in feine Streifen schneiden.
4. Räuchertofu in breite Scheiben schneiden.
5. Noriblatt auf einem Stück Frischhaltefolie auslegen und eine Schicht Skinny Rice in der Mitte verteilen.
6. Eine Hälfte des Sesams und der Soße auf dem Reis verteilen.
7. Karotten-, Gurken- und Rotkohlstreifen daraufschichten, dann Räuchertofuscheiben und eine weitere Schicht Soße und Sesam dazugeben.
8. Alles mit einer Schicht Skinny Rice toppen und das Noriblatt zu einem quadratischen Sushi-Sandwich zusammenfalten.
9. Sushi-Sandwich halbieren, anrichten und genießen.





# AUBERGINEN FETO-RÖLLCHEN

## ZUTATEN

- 200 g passierte Tomaten
- 100 g Feto oder eine vegane Feta-Alternative
- 100 g Aubergine
- 20 g getrocknete Tomaten
- 10 g Basilikum
- 5 ml Pflanzenöl
- n.B. Salz, Pfeffer, Oregano



294



222 g



21 g



13 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Feto in Scheiben schneiden.
3. Aubergine waschen und längs in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und würzen.
4. Auberginenscheiben in die Pfanne geben und ca. 5 min von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Scheiben aus der Pfanne nehmen, mit je einem Stück Feto und einer getrockneten Tomate füllen, zusammenrollen.  
\*Hinweis: Damit die Rollen besser zusammenhalten, helfen Zahnstocher.
6. Rollen in die Auflaufform geben, passierte Tomaten hinzugeben und erneut würzen.
7. Auflaufform für etwa 15 min in den Ofen – fertig.





# FRUCHTIGER BROKKOLISALAT

## ZUTATEN

- 300 g Brokkoli
- 100 g Karotte
- 30 g Zwiebel
- 25 g Sojajoghurt
- 20 g Cranberries
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Senf/ 1 EL
- n. B. Salz, Pfeffer, Zitronensaft



291



32 g



16 g



7 g

## ZUBEREITUNG

1. Brokkoli waschen und zusammen mit Karotten mit einer Raspel zerkleinern.
2. Zwiebel fein würfeln.
3. Sojajoghurt, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer in eine Schüssel geben, vermengen und zu geraspeltem Gemüse geben.
4. Salat in einer Schüssel anrichten und mit Sonnenblumenkernen und Cranberries toppen - Fertig ist der fruchtige Brokkolisalat.





# ROTE BETE APFEL SALAT

## MIT MINZ-DRESSING

### ZUTATEN

- 300 g rote Bete frisch
- 100 g grüner Apfel
- 100 g Karotte
- 25 g Sojajoghurt
- 10 g Senf/ 1 TL
- 10 ml Zitronensaft
- 10 g Minze
- 10 g Kürbiskerne
- n.B. Salz, Pfeffer



297



45 g



11 g



6 g

### ZUBEREITUNG

1. Rote Bete von Blättern und Wurzeln befreien und anschließend mit Karotten, Apfel und Minze waschen.
2. Karotte, rote Bete und Apfel mit einer Reibe raspeln und in eine Schüssel geben.
3. Minze hacken und untermischen.
4. Sojajoghurt, Senf und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Salat geben.
5. Salat gut durchmischen, auf einem Teller anrichten und mit Kürbiskernen garnieren.



# LEBENSMITTEL - GERINGE ENERGIEDICHTE (ENERGY SAVERS)

Du befindest dich in einer kalorienreduzierten Diät und hast den ganzen Tag Hunger? Dann sind für dich besonders Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte interessant.

Dabei kannst du deinen Körper mit dem Volumen der Nahrungsmittel austricksen, indem du trotzdem nur eine eher geringe Menge an Kilokalorien aufnimmst. Eine Sättigung findet hierbei auf gewisse Weise aufgrund der Stimulation der Mechanorezeptoren statt. Dabei dehnt sich die Magenwand durch das Nahrungsvolumen aus. Mittelfristig muss zusätzlich auch ein Impuls für die Chemorezeptoren durch eine entsprechende Aufnahme von Nährstoffen (Energie, Vitamine, Mineralstoffe) erfolgen.

Um nun dein Nahrungsvolumen in einer Mahlzeit zu erhöhen, können die Mechanorezeptoren durch folgende Lebensmittel oder auch Light-Produkte aktiviert werden.

## Top Energy Savers:



1 TL Flohsamen-  
schalen (gequollen)  
**1 kcal/ 100 ml**



Gurke  
**12 kcal/ 100 g**



Champignons  
**16 kcal/ 100 g**



Tomaten  
**16 kcal/ 100 g**



Spargel  
**18 kcal/ 100 g**



Kohlrabi  
**28 kcal/ 100 g**



Erdbeeren  
**32 kcal/ 100 g**



Himbeeren  
**33 kcal/ 100 g**



Wassermelone  
**39 kcal/ 100 g**



1 TL Chiasamen  
(gequollen)  
**46 kcal/ 100 ml**

Bei diesen Lebensmitteln handelt es sich um volumenreiche, weniger energiedichte Alternativen zu den ursprünglich aufgeführten Zutaten in den Rezepten. Dabei kann die Anwendung immer dann stattfinden, wenn eine kalorienreduzierte Diät bzw. die Aufnahme einer Mahlzeit mit einer geringen Sättigung im Bereich der Magendehnung einhergeht.

## Übersicht Lebensmittelalternativen mit hohem Volumen und wenig Kalorien:

Lebensmittelkategorie	Alternative	Kilokalorienersparnis pro 100 g	Anwendungsmöglichkeit
Kichererbsennudeln	Zucchini Nudeln (Zoodles) Skinny Pasta	341 kcal 356 kcal	<b>Basilikumpesto Pasta mit Tofu</b>
Reis	Blumenkohlreis Skinny Rice	336 kcal 348 kcal	<b>Chili mit schwarzen Bohnen</b>
Süßigkeiten (Schokolade, Erdnussmus)	Smacktastic (z.B. Kiddy Schoko, Salted Peanut + Joghurt)	533 kcal 535 kcal	<b>Chocolate Peanut Smoothiebowl</b>
Marmelade	Smacktastic Jam	204 kcal	<b>Peanutbutter &amp; Jelly Nicecream</b>
Wraps	Römer Salat	289 kcal	<b>Breakfast Burrito</b>

Die einfache Umsetzung dieser Alternativen findest du auch in den Rezepten **Blueberry Muffin Zoats**, **Asiatisches Veggie Stir Fry** oder in unserer **Linsenbolognese mit Zoodles**.





05

**HAUPTMAHLZEIT**  
BIS 600 KCAL



# FALAFEL MIT ZAZIKI

## ZUTATEN

### FALAFEL

- 265 g gekochte Kichererbsen (1 Dose)
- 100 g gekochte weiße Bohnen
- 30 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Petersilie, Koriander, Pfeffer, Salz, Kümmel, Chili und Zitrone

### SOBE

- 100 g Gurke
- 40 g vegane Quarkalternative
- 2 EL Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pflanzenöl
- n.B. frischer Dill, Pfeffer, Salz



515



55 g



28 g



14 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Falafeln in einen Mixer geben und zu einer Masse mixen.
2. Die Gurke schälen, reiben, kräftig salzen und etwas ziehen lassen.
3. Das Wasser ausdrücken und die restlichen Zutaten für die Soße hinzugeben.
4. Die Falafeln zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Öl in der Pfanne goldbraun anbraten.
5. Fertig ist der herz hafte Snack.





# MEDITERRANE KARTOFFELPIZZA

## ZUTATEN

- 300 g Kartoffeln
- 50 g Hummus
- 50 g Zucchini
- 50 g Paprika
- 20 g getrocknete Tomaten
- 20 g vegane Käsealternative
- 10 g Kartoffelstärke
- 5 ml Pflanzenöl
- n.B. Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum



544



73 g



12 g



20 g

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen.
2. Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Kartoffeln grob zerstampfen, jedoch stückig lassen, damit die Kartoffelmasse nicht zu flüssig wird; mit Stärke, Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zu einer teigigen Masse verrühren.
4. Vegane Käsealternative untermischen und die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten, bemehlten Backblech ausstreichen.
5. Kartoffel-Pizzaboden für etwa 20 min backen.
6. Währenddessen Gemüse waschen und Zucchini in Scheiben schneiden.
7. Zucchinis Scheiben in etwas Öl in der Pfanne anbraten.
8. Paprika und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
9. Kartoffelpizzaboden aus dem Ofen nehmen, mit Hummus bestreichen und mit Zucchinis Scheiben, Paprika und getrockneten Tomaten belegen.
10. Pizza anrichten, mit Basilikum garnieren und fertig.





# SOMMERROLLEN MIT TAHINISOÛE

## ZUTATEN

- 100 g Räuchertofu
- 100 g Paprika
- 100 g Karotte
- 100 g Gurke
- 50 g Reisvermicelli oder Glasnudeln
- 50 g Romanasalat
- 50 ml Sojadrink ungesüßt
- 20 g Koriander
- 10 g Tahini
- 10 ml Sojasauce
- 2 Reispapier



598



76 g



30 g



17 g

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Reisvermicelli in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 min quellen lassen bis sie weich sind.
3. Währenddessen Räuchertofu schneiden und die Soße aus Tahini, Sojadrink und Sojasauce anmischen.
4. Reisnudeln absieben und beiseite stellen.
5. Einen tiefen Teller mit warmem Wasser füllen, Reispapier darin einweichen und auf ein Brett auslegen.
6. Das Reispapier mit Tofu, Nudeln, Gemüse, Salat und Koriander befüllen und zusammenrollen.
7. Die Sommerrollen mit der Tahinisoße auf einem Teller anrichten - zum Reinbeißen!





# ZOODLES MIT LINSENBOLO

## ZUTATEN

- 300 g Zucchini
- 150 g passierte Tomaten
- 100 g rote Linsen
- 100 g Karotten
- 100 g Cherrytomaten
- 85 g Zwiebel
- 15 g Tomatenmark
- 10 g Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Oregano, Salz, Pfeffer, Basilikum



589



85 g



39 g



4 g

## ZUBEREITUNG

1. Gemüsebrühe mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Linsen dazugeben und mit geschlossenem Deckel auf schwacher Hitze für etwa 20 min köcheln lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und mit etwas Wasser in der Pfanne anschwitzen.
3. Tomaten und Karotten waschen und in Würfel schneiden.
4. Tomatenmark, Gewürze und Karotten zu Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und scharf anbraten.
5. Die Gemüsebrühe im Topf abgießen, Linsen abtropfen lassen und in die Pfanne geben.
6. Alles mit den gewürfelten Cherrytomaten und den passierten Tomaten ablöschen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
7. Zucchini waschen, mit dem Spiralisierer zu Zoodles verarbeiten und auf einen Teller geben.  
\*Hinweis: die Zoodles nicht kochen, sondern nur von der Soße erwärmen lassen, um sie nicht zu weich werden zu lassen.
8. Die Linsen-Bolognese über die Zoodles geben, mit Basilikum garnieren und genießen.





# DHAL

## MIT ROTEN LINSEN

### ZUTATEN

- 80 g rote Linsen
- 60 g Naanbrot (1 Stück)
- 15 g Gemüsebrühepulver
- 10 ml Pflanzenöl
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Kokosblütenzucker
- 1 Chilischote
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Cumin



586



71 g



28 g



17 g

### ZUBEREITUNG

1. Linsen nach Packungsbeilage mit Gemüsebrühepulver und Kurkuma in einen großen Topf geben und für etwa 20 min köcheln lassen.
2. Die weichen Linsen mit einem Stabmixer pürieren.
3. Chilischote hacken und mit etwas Öl und Kreuzkümmel in der Pfanne für etwa 3 min anbraten.
4. Die pürierten Linsen in die Pfanne geben und Kokosblütenzucker, Kurkuma und Cumin hinzugeben.
5. Alles noch etwa 10 min köcheln lassen.
6. Das Linsen-Dhal in einer Schüssel anrichten, einen Schuss Zitronensaft darübergeben und zusammen mit dem Naanbrot genießen.





# GEFÜLLTE PAPRIKA

## ZUTATEN

- 300 g Paprika
- 200 g Champignons
- 150 g Tempeh natur
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Sojajoghurt
- 50 g Zwiebel
- 20 g vegane Käsealternative
- 5 ml Pflanzenöl
- n.B. Salz, Pfeffer, Petersilie getrocknet



574



33 g



41 g



27 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C Umluft Vorheizen.
2. Paprika waschen und oberen Strunk abschneiden und inneres Gehäuse entfernen.
3. Champignons und Cherrytomaten waschen.
4. Zusammen mit Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
5. Tempeh und Zwiebeln mit etwas Öl anbraten bis diese goldbraun sind.
6. Gemüse hinzugeben und garen lassen.
7. Kräuter hinzugeben und würzen.
8. Paprika in die Auflaufform geben und mit der angebratenen Masse füllen; anschließend mit veganer Käsealternative bestreuen.
9. Für 15 bis 20 min backen.
10. Währenddessen Sojajoghurt und Petersilie mischen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Gefüllte Paprika mit dem Dip anrichten und genießen.





# PINK PIZZA

## SALAMI STYLE

### ZUTATEN

- 1 Pink Pizza "Salami Style"

KCAL

570



93 g



17 g



12 g

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 230°C vorheizen.
2. Währenddessen Pizza für etwa 5 min antauen lassen.
3. Pizza auf ein Rost legen und für etwa 9 bis 12 min backen und die Pink Pizza "Salami Style" genießen.





# CAESAR SALAD

## MIT KICHERERERBSEN-CROUTONS

### ZUTATEN

- 150 g Romana Salat
- 130 g Kichererbsen (halbe Dose)
- 100 g Grünkohl
- 80 g Hummus
- 50 g Sojajoghurt natur
- 10 ml Zitronensaft
- 10 g Senf
- 5 g Ahornsirup
- 5 g Kapern
- 5 ml Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver



550



41 g



24 g



28 g

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Kichererbsen aus der Dose abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
3. Die Kichererbsen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Öl marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
4. Alles für etwa 20 min backen bis die Croutons schön crunchy sind.
5. Salat und Grünkohl waschen und schneiden.
6. In einem Mixer eine Knoblauchzehe, Ahornsirup, Kapern, Zitronensaft, Sojajoghurt, Senf und Hummus zu einer cremigen Salatsoße mixen.
7. Den Salat und das Dressing in einer Schüssel gut durchmischen und für etwa 10 min ziehen lassen.
8. Währenddessen die Kichererbsencroutons aus dem Ofen nehmen.
9. Den Salat anrichten, mit den Kichererbsencroutons toppen und fertig ist der crunchy Caesar Salad!





# HIGH PROTEIN MAC AND CHEESE

## ZUTATEN

- 100 g Karotten
- 100 g Seidentofu
- 100 g Kichererbsenfussili
- 50 g Zwiebel
- 20 g Hefeflocken
- 5 ml Apfelessig
- 5 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver



585



64 g



44 g



12 g

## ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Kichererbsennudeln dazugeben und nach Packungsanweisung kochen.
3. Währenddessen alle anderen Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Soße mixen, abschmecken und je nach Belieben für den erwünschten käsigen Geschmack mit Hefeflocken nachwürzen.
4. Die Nudeln vom Herd nehmen, das Wasser abgießen.
5. Die Soße zu den Nudeln in den Topf geben, gut durchmischen und auf mittlerer Hitze erwärmen.
6. Die proteinreichen Mac and Cheese anrichten und genießen.





# RAINBOW SALAD

## ZUTATEN

- 100 g rote Zwiebeln
- 100 g Erbsen TK
- 100 g Karotte
- 100 g Mango
- 100 g Paprika Rot
- 100 g Gurke
- 100 g Kichererbsen
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g rote Bete
- 30 g Sojajoghurt
- 10 g Tahini
- 5 ml Zitronensaft
- n.B. Pfeffer, Salz



509



65 g



23 g



11 g

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen.
2. Rote Bete, Karotten, Zwiebeln und Paprika in feine Streifen schneiden.
3. Gurke, Mango und Cherrytomaten würfeln.
4. Kichererbsen aus der Dose abgießen, abwaschen, abtropfen lassen.
5. Die tiefgekühlten Erbsen in einer Pfanne auf hoher Hitze kurz anbraten.
6. Für das leckere Dressing Sojajoghurt mit Zitronensaft, Tahini, Salz und Pfeffer verfeinern.
7. Die geschnittenen Zutaten, Erbsen und Kichererbsen in eine Salatschüssel geben und mit der Soße anrichten.



# PROTEINQUELLEN UND -EMPFEHLUNG

Körpereigene Proteine werden im Körper ausgehend von einzelnen Aminosäuren hergestellt. Einige, die nicht essentiellen Aminosäuren, kann der Körper bei ausreichender Proteinzufuhr selbst synthetisieren. Demgegenüber gibt es essentielle Aminosäuren, die der Körper nicht in ausreichendem Maße selbst herstellen kann und daher mit der Nahrung aufnehmen muss. Bestimmt hast du im Zusammenhang mit dem Muskelaufbau und der Proteinaufnahme schon von der sogenannten „Stickstoffbilanz“ gehört. Diese beschreibt, ob mehr Stickstoff aufgenommen als ausgeschieden wird oder andersherum. Für den Muskelaufbau wird eine positive Stickstoffbilanz angestrebt, das heißt, dass mehr organischer Stickstoff in Form von Proteinen bzw. Aminosäuren aufgenommen wird als ausgeschieden.

Für eine neutrale Stickstoffbilanz bzw. die durchschnittliche Verzehrempfehlung für Protein, um dauerhaft stattfindende katabole (abbauende) und anabole (aufbauende) Stoffwechselprozesse im Gleichgewicht zu halten, werden für Frauen und Männer im Alter von 19 bis 65 Jahren laut DGE **0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht** (BMI 18,5-24,9) empfohlen. Für spezifische Zielgruppen, die hinsichtlich ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit und im Sinne des Muskelaufbaus trainieren, ergeben sich aus der wissenschaftlichen Literatur höhere Zufuhrempfehlungen von bis zu **1,6 - 2,4 g/kg** Körpergewicht für ambitionierte Kraftsportler\*innen. Die Schwankungsbreite dieser Zufuhrempfehlung resultiert dabei daraus, dass das Nahrungsprotein in seiner Zusammensetzung je nach Lebensmittelauswahl stark variiert. Sollte die Aminosäureverteilung im Nahrungsprotein genau dem körpereigenen Bedürfnis entsprechen, ist der allgemeine Proteinbedarf geringer als dann, wenn einige essentielle Aminosäuren durch die Proteinzufuhr zu kurz kommen. Daher ist es besonders wichtig, bei einer veganen Ernährung auf eine ausgewogene Proteinzufuhr mit unterschiedlichen Proteinquellen zu achten, um dem Körper ein ausgeglichenes und optimiertes Aminosäureprofil zuzuführen.

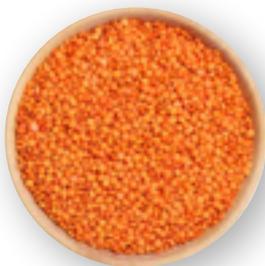


Dafür zeigen wir dir in der folgenden Grafik die **Top 9 veganen Proteinquellen** mit einem Proteinanteil von mindestens **15 g pro 100 g** Lebensmittel. So könnte ein Mann mit einem Körpergewicht von 80 kg beispielsweise seine Zufuhr von 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht mit 2 Portionen No Whey (40 g Eiweiß), 200 g Tofu (30 g Eiweiß), 200 g Kichererbsennudeln (42 g Eiweiß) und 100 g Tempeh (19 g Eiweiß) decken.

### Top 9 - Vegane Proteinquellen pro 100 g:



weiße Bohnen  
**21 g Eiweiß/ 284 kcal**



rote Linsen  
**28 g Eiweiß/ 329 kcal**



Tofu  
**15 g Eiweiß/ 143 kcal**



Seitan  
**71 g Eiweiß/ 358 kcal**



Tempeh  
**19 g Eiweiß/ 170 kcal**



Kichererbsennudeln  
**21 g Eiweiß/ 360 kcal**



Veganes Hack  
**17 g Eiweiß/ 160 kcal**



**No Whey (Vanilla Cookie Dough)**  
**67 g Eiweiß/ 402 kcal**



**No Whey Bar (Triple Chocolate)**  
**24 g Eiweiß/ 370 kcal**

**Tipp:** Eine einfache und schnelle Zufuhr an hochwertigem pflanzlichen Protein kann auch über unser Proteinpulver (**No Whey** oder **All in (V)one**) erfolgen.

Hier trifft ein guter Proteinanteil auf ein optimiertes Aminosäureprofil bei einem unfassbar guten Geschmack. Durch Proteinpulver ist außerdem eine nahezu isolierte und dadurch kalorienoptimierte Zufuhr von Nahrungsprotein möglich, ohne signifikante Mengen an anderen Makronährstoffen zuzuführen, wie sie bei anderen proteinreichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten (Kohlenhydrate) oder Nüssen (Fette) vorkommen.

06

**HAUPTMAHLZEIT**  
BIS 900 KCAL





# CHICKEN NUGGETS UND OFENKARTOFFELN

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 180 g vegane Chicken Nuggets
- 50 ml **Pink Ketchup**



787



92 g



40 g



23 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 200°C Umluft.
2. Kartoffeln waschen und in Wedges-Stücke schneiden, bei Bedarf schälen.
3. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 30 min backen bis sie knusprig sind.
4. Nach 20 min die veganen Nuggets dazu geben und beides für die restlichen 10 min backen.
5. Aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller anrichten und mit Pink Ketchup servieren - so einfach kann vegan sein!





# CHILLI MIT SCHWARZEN BOHNEN UND BRAUNEM REIS

## ZUTATEN

- 330 g Schwarze Bohne (Dose)
- 300 g Tomatenstücke aus der Dose
- 250 ml Gemüsebrühe
- 105 g Paprika gelb
- 100 g Brauner Reis
- 100 g Karotte
- 85 g Zwiebel
- 1 Chilischote
- 7 ml Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Cumin
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL geräucherte Paprika
- 1 TL Oregano
- n.B. Salz, Pfeffer



899



148 g



32 g



14 g

## ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel sowie eine Prise Salz dazugeben und anbraten, bis die Zwiebeln eine goldbraune Farbe haben.
3. Dann den Knoblauch fein schneiden und in den Topf geben.
4. Alles bei mittlerer Hitze weiter anbraten, die Gewürze und das klein geschnittene Gemüse hinzufügen.
5. Die Tomaten aus der Dose, schwarze Bohnen, Gemüsebrühe sowie die Gewürze und Kakao (Geheimtipp!) dazugeben.
6. Alles für etwa 60 min bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
7. Währenddessen Reis waschen, bis das Wasser klar ist, dann in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
8. Den Bohneneintopf auf einem Bett aus Reis servieren und das Chili mit schwarzen Bohnen genießen.





# BASILIKUMPESTO PASTA MIT TOFU

## ZUTATEN

- 100 g Naturtofu
- 100 g Kichererbsennudeln
- 50 g Spinat
- 40 g Pinienkerne
- 20 g Basilikum
- 15 g Hummus
- 10 ml Pflanzenöl
- 7 g Hefeflocken
- 5 g Gemüsebrühe
- 1 TL Limettensaft



913



69 g



51 g



45 g

## ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Kichererbsennudeln hinzugeben und nach Packungsanleitung kochen, bis sie al dente sind.
2. Die Pinienkerne sowie die restlichen Zutaten bis auf den Tofu mit etwas Öl in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto zerkleinern.
3. Nebenbei etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Naturtofu in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig anbraten.
4. Die Nudeln vom Herd nehmen, das Wasser abgießen.
5. Das Pesto zu den Nudeln in den Topf geben und alles gut durchmischen.
6. Die Pestonudeln auf einem Teller anrichten, mit den knusprigen Tofuwürfeln toppen - delizioso!





# GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

## ITALIAN-STYLE

### ZUTATEN

- 420 g Süßkartoffel
- 255 g Kidneybohnen
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Gurkenscheiben
- 30 g Schalotten
- 10 g frisches Basilikum
- 10 ml Balsamico Essig



662



121 g



32 g



2 g

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Die Süßkartoffel mit einer Gabel einstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 40 min backen bis sie weich ist.
3. Das Gemüse waschen, schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.
4. Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und dann der Länge nach an einer Seite einschneiden, sodass sie mit dem italienischen Salat gefüllt werden kann.
5. Noch schön anrichten, mit Basilikum garnieren und genießen.





# POKÉ BOWL

## ZUTATEN

- 100 g Räuchertofu
- 100 g Karotte
- 100 g Edamame
- 100 g Gurke
- 50 g Brauner Reis
- 50 g Avocado
- 5 g Ahornsirup
- 10 g Sojajoghurt
- 30 ml Sojasauce
- 10 g Tahini
- 10 g Sesam
- 10 ml Sriracha
- ½ Noriblatt



744



59 g



37 g



34 g

## ZUBEREITUNG

1. Reis waschen, bis das Wasser klar ist.
2. 150 ml Wasser in den Topf gießen und Reis ca. 10 min darin einweichen lassen.
3. Auf höchster Stufe den Topf mit Reis aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel für etwa 30 min quellen lassen.
4. Währenddessen den Räuchertofu schneiden und in einer Pfanne mit 20 ml Sojasauce und Sesam scharf anbraten.
5. Das Gemüse waschen und Karotte, Avocado sowie die Gurke in feine Streifen schneiden.
6. Die Edamame in einer Pfanne mit etwas Wasser anbraten.
7. 10 ml Sojasauce, Tahini, Sriracha, Ahornsirup, Sojajoghurt in einer kleinen Schüssel vermengen und zu einer cremigen Soße anrühren.
8. Den fertigen Reis in einer Schüssel anrichten, das Gemüse, den Räuchertofu und die Edamame hinzugeben.
9. Das Noriblatt in kleine Streifen schneiden und die Poké Bowl damit toppen. Mit der Soße servieren und genießen.





# LAZY BURGER

## ZUTATEN

- 226 g veganes Burger Pattie
- 75 g Burger Brötchen
- 50 g Tomate
- 50 ml **Pink Ketchup**
- 10 g Sojajoghurt
- 20 g Rucola
- 10 ml Bratöl
- 10 g Senf
- 10 g Zwiebel (1 Scheibe)
- 5 g Cornichons (2 Stück)



895



58 g



44 g



48 g

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und in Scheiben schneiden.
2. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Burger Patties knusprig anbraten.
3. Burger Brötchen im Backofen bei 150°C erwärmen.
4. Die Patties auf der Unterseite des Brötchens anrichten und dem Ketchup und dem Sojajoghurt bestreichen.
5. Dann das Gemüse nach Belieben hinzufügen, mit dem Rucola toppen und das Ganze mit dem oberen Brötchenteil verschließen - fertig ist der vegane Lazy Burger.





# GREEN THAI CURRY

## MIT CRISPY TEMPEH

### ZUTATEN

- 200 g Tempeh
- 180 ml Kokosmilch light
- 150 g Brokkoli
- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika
- 50 g Zuckerschoten
- 20 g Limette frisch
- 20 g Zwiebel
- 15 g Green Curry Paste
- 10 ml Sesamöl
- 10 ml Sojasauce
- 10 g (1 kleiner Bund) Koriander
- 5 g Kokosblütenzucker
- 5 g Gemüsebrühepulver
- 1 Knoblauchzehe



888



38 g



57 g



51 g

### ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
3. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika schneiden und den Tempeh würfeln.
4. Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch scharf anbraten, dann die grüne Currypaste hinzugeben.
5. Alles für 2 min scharf anbraten.
6. Danach das Gemüse sowie die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzugegeben.
7. In einer Pfanne den Tempeh mit 10 ml Sojasauce und Kokosblütenzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen und dann vom Herd nehmen.
8. Die Zuckerschoten kurz vor dem Anrichten zum Curry geben, damit sie knackig bleiben.
9. Das grüne Curry dann in einer Schüssel anrichten, mit dem knusprigen Tempeh toppen, gehacktem Koriander und mit einer Limettenscheibe garnieren.





# GNOCCHI-PILZ-HACK PFANNE

## ZUTATEN

- 300 g Gnocchi
- 200 g Champignons
- 180 g veganes Hack
- 100 g Zwiebel
- 10 g Pinienkerne
- 5 ml Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz, Pfeffer



767



103 g



54 g



18 g

## ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten bis eine leichte Bräunung entsteht.
2. Pilze waschen und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch, das vegane Hack und die Champignons dazugeben.
5. Das Ganze anbraten bis die Gnocchi knusprig und goldbraun sind.
6. Anrichten und genießen.





# SELLERIESCHNITZEL MIT KARTOFFELSALAT

## ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 200 g Seidentofu
- 100 ml Sojadrink
- 100 g Paprika
- 50 g Paniermehl
- 50 g Gewürzgurken
- 50 g Zwiebel
- 5 g Petersilie
- 30 ml Gewürzgurkenwasser
- 20 g Senf
- 10 g Kichererbsenmehl
- 5 ml Pflanzenöl
- n.B. Paprikapulver, Salz und Pfeffer



832



124 g



38 g



15 g

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln vorzugsweise am Vortag vorkochen.
2. Kartoffeln pellen und das Gemüse waschen.
3. Paprika, Zwiebel, Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.
4. Die gepellten Kartoffeln halbieren und in Scheiben schneiden.
5. 2 Teller bereitstellen.
6. Auf einem Teller Kichererbsenmehl, Sojadrink, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen.
7. Auf den zweiten Teller das Paniermehl geben.
8. Die Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und für etwa 15 min kochen, bis sie weich sind.
9. Die Selleriescheiben erst in der Kichererbsenmehlmischung und danach in Paniermehl wälzen.
10. Sind alle Selleriescheiben paniert, kann etwas Öl in der Pfanne erhitzt und die Sellerieschnitzel goldbraun angebraten werden.
11. Währenddessen den Seidentofu, Senf, das Gurkenwasser mit Salz und Pfeffer in den Mixer geben und zu einer cremigen Soße mixen.
12. Das geschnittene Gemüse, die Kartoffeln und die Soße in eine Schüssel geben und alles vermengen.
13. Die Sellerieschnitzel und den Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und das deftige Gericht genießen.





# CHICKEN FRIED RICE

## ZUTATEN

- 150 g gefrorene Erbsen
- 100 g Jasminreis
- 100 g Karotte
- 100 g vegane Hähnchen-Alternative
- 50 g Zwiebel
- 30 g Frühlingszwiebel (1 kleine)
- 10 ml Tamarisauce
- 10 ml Sesamöl
- 3 g Kokosblütenzucker
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz



786



111 g



39 g



15 g

## ZUBEREITUNG

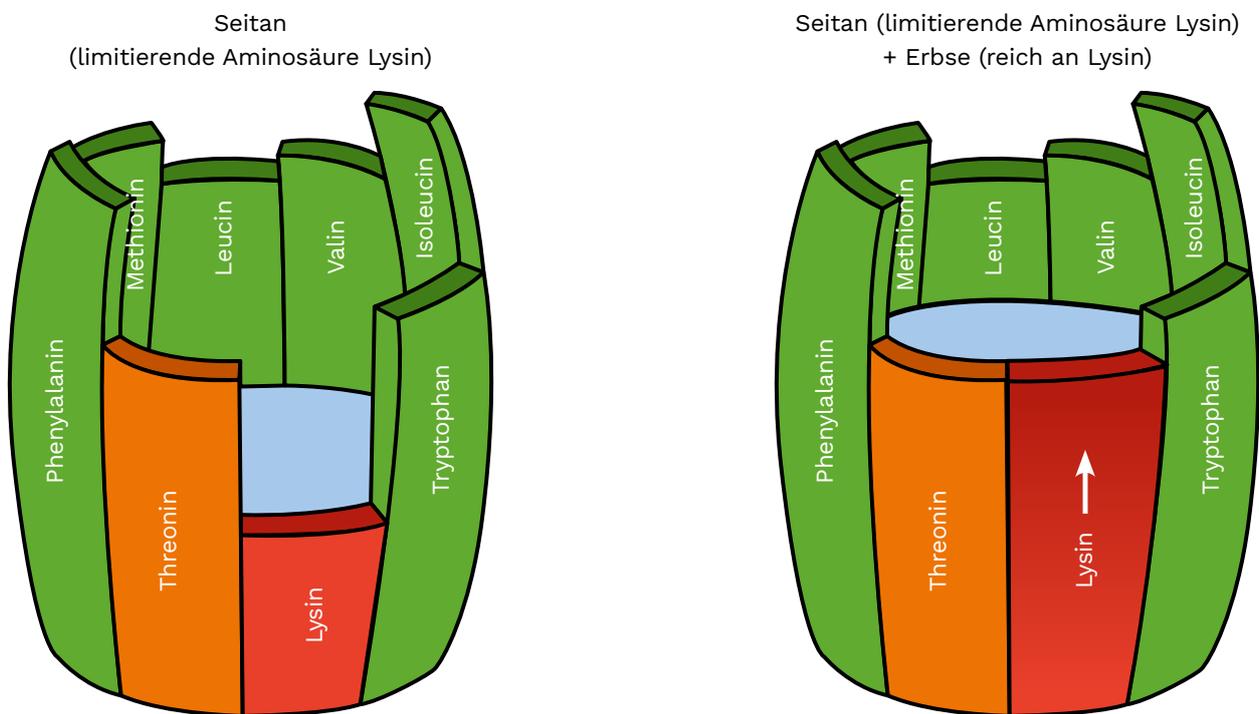
1. Jasminreis waschen, bis das Wasser klar ist.
2. Reis in der doppelten Menge Wasser (ca. 200-220 ml) bei hoher Hitze aufkochen lassen.
3. Bei mittlerer Hitze mit einem Deckel köcheln lassen bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.
4. Zwiebel und Knoblauch schneiden.
5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Kokosblütenzucker dazugeben.
6. Mit Tamarisauce ablöschen.
7. Möhren in kleine Würfel schneiden und Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.
8. Vegane Hähnchen-Alternative, Möhren, Erbsen und Frühlingszwiebel in die Pfanne geben und braten, bis die Erbsen nicht mehr gefroren sind.
9. Reis hinzugeben, gut durchmischen und bei Bedarf mit Tamarisauce anrichten.



# PROTEINKOMBINATION

Es ist wichtig, Proteinquellen in einer pflanzenbasierten Diät aufgrund einer unzureichenden Balance des Aminosäureprofils gut zu kombinieren. Ein vollständiges Aminosäureprofil liegt vor, wenn alle essentiellen Aminosäuren (EAAs) in einer ausreichenden Menge in einem Lebensmittel vorhanden sind. Demnach kommt es innerhalb eines Nahrungsmittels zu einer geringen biologischen Wertigkeit (= Verhältnis der essentiellen Aminosäuren zueinander), wenn eine dieser Aminosäuren nicht in ausreichender Menge vorkommt (limitierende Aminosäure). Dass dies nicht weiter schlimm ist, zeigt sich im Alltag besonders bei der Aufnahme verschiedenen Proteinquellen, welche sich in Kombination zu einem vollständigen und ausbalancierten Aminosäureprofil komplettieren. So kannst du z.B. ein Weizenprotein wie Seitan, welches wenig der Aminosäure Lysin enthält, mit einer Erbsenproteinquelle (Erbsen, No Whey oder Erbsennudeln) kombinieren und so die biologische Wertigkeit der Mahlzeit erhöhen.

## Darstellung der Proteinqualität anhand des Liebigschen Fasses



## Lebensmittelkombinationen anhand der limitierenden Aminosäure:

Lebensmittelkategorie	Limitierende Aminosäure	Kombinationsmöglichkeit	Rezept
Getreide	Lysin	Hülsenfrüchte	<b>Chilli mit schwarzen Bohnen und braunem Reis</b>
Hülsenfrüchte	Methionin	Getreide, Nüsse/Samen	<b>Dhal mit roten Linsen und Naanbrot</b>
Nüsse/Samen	Tryptophan, Threonin	Hülsenfrüchte	<b>Basilikumpesto Pasta mit Tofu</b>

07

**SNACKS**  
BIS 200 KCAL





# BACKOFEN KICHERERBSEN

## ZUTATEN

- 125 g Kichererbsen
- 5 g Kokosöl
- 1 1/2 TL Cumin
- 1 1/2 Tl Paprika
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- n.B. Salz



198



13 g



5 g



6 g

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220°C vorheizen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen und mit den Gewürzen (Salz, Cayennepfeffer, Cumin, Paprika und dem Öl marinieren).
3. Bei 200°C ca. 10-20 min in den Ofen, bis eine gewünschte Bräune und knusprige Textur erreicht ist.





# SELBSTGEMACHTER PROTEINRIEGEL

## ZUTATEN FÜR 8 RIEGEL

- 220 g gekochte Kichererbsen (1 Dose)
- 60 g Erdnussmus
- 70 g **No Whey Chocolate Peanut**
- 50 ml Pflanzendrink
- 2 Scoops **Smacktastic Salted Peanut**
  - optional 50 g dunkle Schokolade

## PRO PORTION (1 RIEGEL)



162



11 g



11 g



6 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Schokolade zu einem Teig mixen.
2. Den Teig in eine Form pressen und Riegel formen.
3. Optional mit Schokolade bestreichen und für 10-15 min kühl stellen.





# KOKOS

## ENERGY BALLS

### ZUTATEN FÜR 12 BÄLLE

- 150 g vegane Quarkalternative
- 50 g gefrorene oder frische Himbeeren
- 50 g Kokosmehl
- 30 g **No Whey Raspberry Coconut**
- 25 g Kokosraspeln
- 25 g Mandeln
- n.B. Kakaopulver

### PRO PORTION (3 BÄLLE)



165



6 g



12 g



12 g

### ZUBEREITUNG

1. No Whey, Kokosmehl, vegane Quarkalternative und Himbeeren in einen Mixer geben und solange mixen bis ein Teig entsteht.
2. Den Teig zu kleinen Bällchen formen und in die Mitte jeweils eine Mandel geben.
3. Wenn alle Bällchen gerollt sind, in Kokosraspeln oder nach Bedarf in etwas Kakaopulver wälzen.
4. Falls der Teig zu fest oder zu flüssig ist, kann noch etwas vegane Quarkalternative oder No Whey dazugeben werden.





# APFEL DONUT RINGE

## ZUTATEN

- 100 ml Mandeldrink
- 100 g Apfel
- 30 g Vollkornmehl
- 30 g Banane
- 20 g Erythrit
- 10 g Apfelmark (1 EL)
- 3 g Backpulver
- n.B. Zimt



200



40 g



5 g



2 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 200°C Umluft.
2. Banane, Vollkornmehl, Mandeldrink, Prise Zimt, Backpulver, Apfelmark in den Mixer geben und zu einer Teigmasse mixen.
3. Den Apfel waschen und mithilfe eines Apfelfentkerners die kernige Mitte des Apfels entfernen.
4. Den Apfel in Ringe schneiden.
5. Zuerst einen Esslöffel Teigmasse in die Donutform geben, dann einen Apfelring darüberlegen und erneut einen Esslöffel der Teigmasse darübergeben.
6. Je nach Größe der Donuts ergibt die Rezeptangabe zwei bis drei Donuts.
7. Die Form in den Ofen geben und für etwa 30 min backen.  
\*Hinweis: klappt auch super im Waffeleisen!
8. Währenddessen Erythrit und Zimt in einer Schüssel vermengen.
9. Die fertigen Apfelringe aus der Form nehmen und in der Zimt-Erythrit-Mischung wälzen.
10. Anrichten und genießen.





# GRÜNKOHL CHIPS

## ZUTATEN

- 200 g Grünkohl
- 10 ml Öl
- n.B. Gewürze  
(Pommesgewürzmischung, Salz)



176



5 g



9 g



11 g

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Den Grünkohl waschen und mit deinen Händen in Chips übliche Stücke zupfen.
3. Alles in eine Schüssel geben, Öl sowie Salz und Gewürze nach Belieben hinzugeben und die Blätter darin marinieren.
4. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier auslegen und für etwa 20 min backen, bis knusprige Chips entstehen.
5. In eine Schüssel geben und als Snack zwischendurch genießen.





# LEMONCAKE

## FROZEN YOGHURT

### ZUTATEN

- 250 g Sojajoghurt
- 15 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 3 g **Smacktastic Lemon Sorbet**



186



6 g



20 g



7 g

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mischen und in Eiswürfelformen oder in Eisformen füllen.
2. Über Nacht einfrieren und kalt genießen.





# KÄSE POPCORN

## ZUTATEN

- 40 g Popcornmais
- 10 g Hefeflocken
- n.B. Salz



185



29 g



10 g



2 g

## ZUBEREITUNG

1. Popcornmais im Topf mit Deckel auf hoher Stufe oder in der Mikrowelle nach Packungsanleitung erhitzen und warten bis alles bzw. der Großteil aufgepoppt ist.
2. In eine Schüssel umfüllen und mit Hefeflocken und Salz würzen.





# SCHOKO COCO PROTEIN BALLS

## ZUTATEN

- 100 g gekochte schwarze Bohnen
- 50 ml Mandeldrink
- 15 g **No Whey Schoko Coco**
- 5 g Kakaopulver
- 3 g **Smacktastic Kiddy Schoko**



192



14 g



18 g



4 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf das Kakaopulver in einen Mixer geben und zu einer Masse mixen.
2. Kugeln aus der Masse formen.
3. Auf einem Teller Kakaopulver verteilen.
4. Bälle in Kakaopulver wälzen - fertig.



# PROTEIN VANILLA COFFEE



## ZUTATEN

- 250 ml Sojadrink Barista
- 200 ml kalter Kaffee
- 15 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 3 g **Smacktastic Vanilla Cream**



153



5 g



18 g



6 g

## ZUBEREITUNG

1. Kaffee kochen und abkühlen lassen.
2. 100 ml Sojadrink beiseite stellen.
3. Alle restlichen Zutaten in den Shaker geben und gut durchmischen.
4. Den restlichen Sojadrink mit dem Milchaufschäumer aufschäumen und auf das Getränk geben.
5. Kalt genießen.





# SWEET TOFU CHIPS

## ZUTATEN

- 100 g Tofu natur
- 20 g Erythrit
- n.B. Zimt



146



1 g



16 g



10 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Tofu in dünne Scheiben schneiden und mit Küchenpapier abtupfen, um das Wasser zu entfernen.
3. Erythrit und Zimt auf einem Teller mischen.
4. Tofuscheiben darin wälzen.
5. Für ca. 15 - 20 min im Ofen knusprig backen.





# SPICY TOFU CHIPS

## ZUTATEN

- 120 g Tofu natur
- n.B. Salz, Paprikapulver

KCAL

178



1 g



20 g



12 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Tofu in dünne Scheiben schneiden und mit Küchenpapier abtupfen, um das Wasser zu entfernen.
3. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen.
4. Tofuscheiben für 10 - 20 min backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und von beiden Seiten mit Paprika bestreuen.
6. Erneut für 5 min in den Ofen geben bis die Tofuscheiben knusprig sind.





# ROCKA KISSES

## ZUTATEN

- 30 g **Rocka Kisses**

KCAL

71



18 g



0 g



0 g

## ZUBEREITUNG

1. Aufreißen und genießen.





# DATTEL PRALINEN

## ZUTATEN

- 20 g Medjoul Datteln (2 Datteln)
- 15 g Erdnussmus
- 10 g Zartbitterschokolade



187



17 g



5 g



10 g

## ZUBEREITUNG

1. Datteln entsteinen.
2. Datteln mit Erdnussmus füllen.
3. Die Schokolade halbieren und jeweils eine Hälfte zum Erdnussmus in die Dattel hinzugeben.
4. Fertig ist die Dattelpraline mit unter 200 kcal!





# APFEL-ZIMT UND HUMMUS KNÄCKEBROT

## ZUTATEN

- 2 Knäckebrote (15 g)
- 30 g vegane Quarkalternative
- 30 g Apfelmark
- 30 g Gurke
- 20 g Hummus
- 5 g Hanfsamen
- 5 g Sesam
- 1 Prise Meersalz
- n.B. Zimt



199



17 g



7 g



11 g

## ZUBEREITUNG

1. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
2. Ein Knäckebrot mit Hummus bestreichen, die Gurkenscheiben darauf verteilen und mit Sesam bestreuen.
3. Ein weiteres Knäckebrot mit veganer Quarkalternative bestreichen, Apfelmark darübergeben und Zimt sowie Hanfsamen darüberstreuen.
4. Fertig ist dein schneller Snack unter 200 kcal.





# HUMMUS

## MIT GURKENSTICKS

### ZUTATEN

- 250 g Gurken
- 100 g Kichererbsen
- 10 g Tahini
- 5 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. Salz



174



14 g



8 g



8 g

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Salz und Zitronensaft im Mixer zu einer cremigen Masse mixen.
2. Gurkensticks schneiden und mit dem Hummus servieren.



# CALCIUMQUELLEN

Calcium ist der Mineralstoff mit der größten empfohlenen Aufnahmemenge. Das heißt, du musst ihn über die Nahrung aufnehmen, da dein Körper nicht in der Lage ist diesen selbst herzustellen. Die tägliche Referenzzufuhr liegt hier bei ca. 1000 mg für Erwachsene von 19 bis 65 Jahre und älter.

Calcium ist an vielen wichtigen Aufgaben in deinem Körper beteiligt. Es ist der Grundbaustein in Knochen und Zähnen und trägt zur ihrer Stabilität bei. Auch in der Signalweiterleitung ist Calcium an der Übermittlung von Reizen für das Nervensystem und für die Muskelkontraktion essentiell.

Nicht nur kurzfristig liegt somit der Vorteil in einer ausreichenden Versorgung, sondern auch langfristig, um Osteoporose vorzubeugen. Dabei spielen neben der Calciumzufuhr auch noch die körperliche Aktivität und eine entsprechende Vitamin-D-Zufuhr in jungen Jahren eine entscheidende Rolle. So kann die Knochenmasse früh genug optimal aufgebaut werden. Da besonders in einer rein pflanzlichen Diät die Aufnahme der calciumreichen Milchprodukte wegfällt, muss hier ein größerer Fokus auf die ausreichende Versorgung über den Tag stattfinden.

Dies kann durch die nachfolgenden Top 5 calciumreichen Lebensmittel einfach und bedarfsdeckend erfolgen.

## Top 5 - Calciumreiche Lebensmittel pro 100 g:



Mit Calcium angereicherte Sojaprodukte (Drink, Joghurt)  
**120 mg/ 36 kcal**



Tofu  
**160 mg/ 127 kcal**



Grünkohl  
**212 mg/ 45 kcal**



calciumreiche Mineralwässer  
**>150 mg/ 1L**



Rucola  
**160 mg/ 27 kcal**

Um auch eine geeignete Menge an Calcium aufzunehmen, eignen sich diverse Rezepte wie z.B. einige unserer **Masseshakes**, der **Tofu Scramble** oder unsere **Grünkohlchips**. Zusätzlich kann auf einfache und leckere Art und Weise mit den **Pink Essentials** oder **All in (V)one** schon fast 50 % des Tagesbedarfs mit einer Portion (16 g respektive 58 g) gedeckt werden.



08

**SNACKS**  
BIS 400 KCAL





# STRAWBERRY CHOCOLATE

## EISPRALINE

### ZUTATEN

- 120 g vegane Quarkalternative
- 70 g Erdbeeren
- 50 g Zartbitterschokolade
- 3 g **Smacktastic**  
**Very Very Strawberry**



368



33 g



10 g



19 g

### ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die vegane Quarkalternative mit Very Very Strawberry mischen und Erdbeeren hinzugeben.
3. Masse in die Eiswürfelformen füllen und Zahnstocher in jede Praline stecken, um am nächsten Tag die Schokolade einfacher darüber zu geben.
4. Über Nacht in die Tiefkühltruhe geben.
5. Zartbitterschokolade in der Mikrowelle schmelzen lassen.
6. Eispralinen aus der Form geben und in die geschmolzene Schokolade tauchen.
7. Auf ein Backpapier geben und erneut für mind. 30 min in die Tiefkühltruhe - fertig.





# PEANUTBUTTER CUPS

## ZUTATEN

- 100 g Zartbitterschokolade
- 35 g Erdnussmus
- 15 g **No Whey Chocolate Peanut**
- 1-2 Scoops  
**Smacktastic Salted Peanut**

KCAL

217



5 g



8 g



18 g

## ZUBEREITUNG

1. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und Muffinformen bereitstellen.
2. Erdnussmus, No Whey, Smacktastic Salted Peanut vermischen und, falls die Masse noch zu fest ist, etwas Wasser hinzugeben.
3. Einen Löffel geschmolzene Schokolade in die Förmchen geben, anschließend einen Esslöffel der Erdnuss-Masse darüber geben und erneut einen Esslöffel der geschmolzenen Schokolade darüber geben.
4. Alle Förmchen zum Festwerden in das Gefrierfach stellen und die fertigen Peanutbuttercups als Snack genießen.





# TÜRKISCHE PIZZA

## ZUTATEN

- 100 g Tempeh
- 100 g passierte Tomaten
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Tortilla Wrap (ca. 70 g)
- 50 g Zwiebel (1 kleine)
- 30 g Paprika
- 30 g Champignons
- 5 ml Pflanzenöl (1 TL)
- n.B. Gewürze (Paprika-, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer)



394



50 g



22 g



10 g

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse waschen.
3. Zwiebeln, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden.
4. Den inneren, flüssigen Kern der Cherrytomaten entfernen und die Tomaten ebenfalls klein schneiden.
5. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze die Zwiebeln in etwas Öl anbraten und die Paprika, Pilze und Tomaten hinzugeben.
6. Den Tempeh hineinbröseln und alles zusammen anbraten bis der Tempeh eine goldbraune Farbe hat.
7. Die passierten Tomaten hinzugeben, würzen und köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist.
8. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse auf den Wrap verteilen.
9. Die türkische Pizza auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 8 min in den Ofen.
10. Nach dem Backen noch anrichten und dann kann geschlemmt werden.





# SCHOKOLADENMOUSSE MIT VANILLECREME

## ZUTATEN

### MOUSSE

- 170 g Kidneybohnen (abgetropft)
- 70 ml Sojadrink (je nach Konsistenzwunsch mehr oder weniger)
- 10 g **No Whey Hazelnut Cream**
- 1 1/2 TL Backkakao
- 2-3 Scoops **Smacktastic Kiddy Schoko Choco Chip**

### CREAM

- 100 g Sojajoghurt
- 1 Scoop **Smacktastic Vanilla Cream**
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl (optional)



364



29 g



31 g



7 g

## ZUBEREITUNG

### FÜR DIE SCHOKO-MOUSSE:

1. Zuerst Kidneybohnen aus der Dose abtropfen lassen und gründlich waschen.
2. Alle Zutaten für die Schoko-Mousse in einen Mixer geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eventuell etwas Flüssigkeit hinzugeben.

### FÜR DIE WEIBE CREAM:

1. Joghurt und Smacktastic Vanilla Cream mixen.
2. Optional das Johannisbrotkernmehl hinzugeben.

Anschließend die Schoko-Mousse mit der weißen Cream schichten und dann für mind. 30-60 Minuten kalt stellen.





# SÜSSKARTOFFEL POMMES

## ZUTATEN

- 375 g Süßkartoffel
- n.B. **Pink Ketchup**, Gewürze (Pommesgewürzmischung, Salz)



390



91 g



7 g



1 g

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln in pommesübliche Streifen schneiden und in kochendem Wasser eine Minute blanchieren.
3. Danach die Süßkartoffelstreifen in eine Schüssel geben und in Gewürzen marinieren.
4. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 20 min in den Ofen geben, bevor die Süßkartoffelpommes als Snack genossen werden können.





# FLAMBIERTER PFIRSICH MIT HASELNUSSCREME-FÜLLUNG

## ZUTATEN

- 120 g Sojajoghurt
- 120 g Pfirsich (ein mittelgroßer)
- 15 g **No Whey Hazelnut Cream**
- 10 g Ahornsirup
- 10 g Haselnussmus
- 5 g Hanfsamen



297



21 g



19 g



14 g

## ZUBEREITUNG

1. Pfirsich waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Pfirsichhälften mit einem Pinsel mit Ahornsirup bestreichen.
3. Eine Pfanne erhitzen und die Pfirsiche auf der Schnittseite ca. 3 bis 5 min anbraten und karamellisieren lassen.
4. Pfirsichhälfte wenden und die andere Seite ca. 3 bis 5 min anbraten und karamellisieren lassen.
5. Währenddessen Sojajoghurt und No Whey Hazelnut Cream vermengen.
6. Die Pfirsiche vom Herd nehmen und auf einem Teller anrichten.
7. Pfirsichhälften mit der Haselnuss-Sojajoghurt-Masse füllen und alles mit Hanfsamen sowie Haselnussmus toppen.





# KOKOS-KIWI ROLLS

## ZUTATEN

- 120 g Kiwi (2 kleine)
- 80 g vegane Quarkalternative
- 1 Proteinwrap (40 g)
- 5 g Kokoschips
- 3 g **Smacktastic Cocoloco**



293



27 g



14 g



11 g

## ZUBEREITUNG

1. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die vegane Quarkalternative mit Smacktastic Cocoloco vermengen.
3. Wrap mit der Masse bestreichen und die Kiwischeiben sowie die Kokoschips darauf verteilen.
4. Den Wrap zusammenrollen und in kleine Stücke schneiden.





# CHICKPEA COOKIE DOUGH

## ZUTATEN

- 130 g gekochte Kichererbsen (halbe Dose)
- 30 g Erythrit
- 20 g Haferflocken
- 20 g zuckerfreie Schokotropfen
- 15 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**



378



35 g



22 g



14 g

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen aus der Dose abspülen bis sich kein schaumiges Wasser mehr bildet.
2. Die Haferflocken und Erythrit in den Mixer geben und durchmischen bis ein feines "Mehl" entsteht.
3. Das No Whey Vanilla Cookie Dough sowie die Kichererbsen dazugeben und zu einer Masse mixen.
4. Je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser hinzugeben und zu einer teigigen Masse mixen.
5. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Schokodrops toppen oder die Schokodrops untermischen - fertig.





# PROTEIN TIRAMISU

## ZUTATEN

- 200 g vegane Quarkalternative
- 100 ml kalter Kaffee
- 40 g Dinkelzwieback
- 15 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 5 g Instant Kaffepulver
- 5 g Backkakao
- n.B. **Smacktastic Vanilla Cream**



364



30 g



28 g



12 g

## ZUBEREITUNG

1. 2 Scheiben Dinkelzwieback auf den Boden einer kleinen Auflaufform oder einem Dessertglas auslegen und mit einem Löffel etwas Kaffee darüber geben.
2. Die vegane Quarkalternative in einer Schüssel mit No Whey Vanilla Cookie Dough, Smacktastic und Instant Kaffepulver mischen und die Hälfte der Masse auf den Zwieback geben.
3. Erneut zwei Scheiben Dinkelzwieback darüberlegen und Kaffee darübergeben.
4. Die zweite Hälfte Quarkmasse darübergeben.
5. Mit einem Sieb den Backkakao über das geschichtete Tiramisu verteilen.
6. Am besten für mind. 2 Stunden kalt stellen oder über Nacht ziehen lassen, bevor das Protein-Tiramisu genossen werden kann.





# KAROTTENLACHS AUF REISWAFFELN

## ZUTATEN

- 100 g Karotten
- 30 g vegane Frischkäsealternative
- 20 g Zwiebel
- 2 Reiswaffeln (ca. 12 g)
- 10 ml Zitronensaft
- 10 ml Sojasauce
- 7 ml Leinöl/ 1 EL
- 5 ml Flüssigrauch
- 1 Noriblatt



365



16 g



5 g



29 g

## ZUBEREITUNG

1. Die Karotten am Vortag waschen, mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen und für etwa 3 min in einem Topf kochen, um sie etwas weich werden zu lassen.
2. Anschließend die Karottenstreifen in eine Dose geben, Sojasauce, Flüssigrauch sowie das Leinöl und den Zitronensaft hinzugeben.
3. Das Noriblatt zu feinen, dünnen Streifen schneiden und zu den marinierten Karottenstreifen geben.
4. Die Dose schließen, kräftig schütteln und das Ganze über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Am Tag der Zubereitung die Reiswaffeln mit etwas pflanzlicher Frischkäsealternative bestreichen.
6. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
7. Die Dose aus dem Kühlschrank nehmen und die Reiswaffeln mit dem marinierten Karottenlachs belegen.
8. Das Ganze mit Zwiebeln und Dill garnieren - fertig ist der Snack.





# BANANA SPLIT

## ZUTATEN

- 300 g Banane  
(200 g gefroren, 100 g frisch)
- 50 g Mandeldrink
- 20 g Zartbitterschokolade
- 3 g **Smacktastic Banana  
Chocolate Split**



400



72 g



5 g



8 g

## ZUBEREITUNG

1. 2 Bananen über Nacht einfrieren.
2. Am Tag der Zubereitung eine frische Banane schälen und längs halbieren.
3. Die gefrorenen Bananen in den Mixer geben, Mandeldrink + Smacktastic Banana Chocolate Split hinzugeben und zu einer cremigen Nicecream mixen.
4. Dann Schokolade in der Mikrowelle oder über dem Wasserbad schmelzen lassen.
5. Die aufgeschnittene Banane auf einem Teller anrichten, die Eis-  
masse zwischen die Hälften geben und die flüssige Schokolade als  
Topping darübergerben.
6. Fertig ist der Banana-Split-Snack.





# KOKOS BOWL

## ZUTATEN

- 200 g Sojajoghurt
- 20 g helle vegane Schokolade (1 Reihe)
- 15 g Kokosraspeln
- 10 g gehobelte Mandeln
- 3 g **Smacktastic Cocoloco**



380



18 g



12 g



26 g

## ZUBEREITUNG

1. Den Sojajoghurt mit Smacktastic Cocoloco in einer kleinen Schüssel vermengen und die Kokosraspeln dazugeben.
2. Währenddessen die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen lassen.
3. Die geschmolzene Schokolade über den Kokos-Joghurt schichten und mit Mandeln toppen.
4. Anschließend die Schüssel für mindestens 30 min im Tiefkühlfach kaltstellen, um die Schokolade hart werden zu lassen und dann genießen.





# HASELNUSS-SÜSSKARTOFFEL MOUSSE

## ZUTATEN

- 200 g Süßkartoffel
- 100 g Sojajoghurt
- 15 **No Whey Hazelnut Cream**
- 10 g gehackte Haselnusskerne
- 10 g Backkakao



385



43 g



21 g



13 g

## ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Topf für etwa 15 min weich kochen.
3. Die Süßkartoffelstücke abkühlen lassen.
4. Anschließend die Süßkartoffeln, Kakao, Sojajoghurt und das No Whey Hazelnut Cream in den Mixer geben und zu einer Mousse mixen.
5. Die Masse in ein Dessertglas oder eine Schüssel geben, mit gehackten Nüssen toppen und vor dem Genießen kaltstellen.





# MIKROWELLEN ZIMTSCHNECKEN

## ZUTATEN

- 100 g Sojajoghurt Vanille
- 100 g Banane (1 mittelgroße)
- 50 g Vollkornmehl
- 30 ml Mandeldrink
- 20 g Erythrit
- 3 g Backpulver
- 1 Scoop
- **Smacktastic Cinnamon Roll**
- n.B. Zimt



342



65 g



10 g



3 g

## ZUBEREITUNG

1. Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
2. Das Mehl, Backpulver, Mandeldrink und den Zimt dazugeben.
3. Alles zu einem Teig kneten.
4. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem 1 cm dünnen Teig auslegen.
5. Den Teig mit Erythrit und Zimt bestreuen.
6. Das Ganze zusammenrollen und in drei bis vier kleine Röllchen schneiden.
7. Die Röllchen in eine mikrowellenfeste Schüssel geben und bei mittlerer Stufe für etwa 5 min in die Mikrowelle geben.
8. Währenddessen den Sojajoghurt mit etwas Zimt und Smacktastic Cinnamon Roll vermengen.
9. Die Zimtschnecken aus der Mikrowelle nehmen, mit der Zimt-Joghurt-Mischung toppen und den Snack genießen.





# CHOCOLATE COCONUT NICECREAM

## ZUTATEN

- 300 g gefrorene Bananen
- 30 g **No Whey Schoko Coco**
- 7 g Kakaopulver



394



58 g



24 g



5 g

## ZUBEREITUNG

1. Gefrorene Bananen mit No Whey Schoko Coco und Kakaopulver in den Mixer geben und zu einer eiscremeartigen Masse mixen.
2. Das Eis in eine Schüssel geben und genießen.



# SELEN-/JODQUELLEN

Die beiden essentiellen Spurenelemente Selen und Jod werden aufgrund ihres Vorkommens in weniger alltäglichen Lebensmitteln oft unbewusst vernachlässigt. Dabei sind wesentliche Körperfunktionen von beiden abhängig. Selen ist dabei bei enzymatischen Prozessen im Körper unabdingbar. Mitunter kann so der Schutz vor Zellschädigung, die Regulierung des Schilddrüsenhormonhaushaltes oder die Bildung von Spermien gewährleistet werden.

Durch die unterschiedlichen Selengehalte in deutschen wie auch in amerikanischen Böden erweist sich die Zufuhr unabhängig ob vegan oder omnivor dennoch als eher schwierig. So kann die Referenzzufuhr (19-65 Jahre alte Männer und Frauen 70 µg bzw. 60 µg) theoretisch durch ein paar Paranüsse gedeckt werden. Praktisch ergibt sich jedoch durch die hohen Schwankungen des Selengehaltes (250-1920 µg) eine Möglichkeit der Unter- bzw. Überversorgung. Dabei kann es bei einer langfristigen Überversorgung zu einer Selenose kommen, die unter anderem neurologische Störungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Durchfall zur Folge hat. Aus diesem Grund kann eine Supplementation mit adäquaten Dosierungen sinnvoll sein.

Auch Jod hat eine wichtige Rolle in der Regulierung des Schilddrüsenhormonhaushaltes. So ist Jod maßgeblich an der körpereigenen Synthese der Schilddrüsenhormone beteiligt. Dadurch werden wesentliche Prozesse im Körper wie die Knochenbildung, das Wachstum und der Energiestoffwechsel beeinflusst. Eine Deckung der Zufuhr über die Nahrung erwies sich jedoch einige Zeit als problematisch, da aufgrund der geringen Jodgehalte keine ausreichende Deckung von 200 µg bei 15- bis 51-Jährigen gewährleistet werden konnte. Aus diesem Grund wurde in Deutschland jodiertes Speisesalz eingeführt, das größtenteils auch für die Herstellung von Fertigbackwaren (Brot, Brötchen) Anwendung findet. Zusätzlich sind diverse Lebensmittelquellen in Bezug auf die Jodmenge entweder als unzureichend zu betrachten oder in Form der Alge einiger Schwankungen im Jodgehalt ausgesetzt.

Deshalb zeigen wir dir die möglichen Top 5 Selen und Jod Quellen mit dem Vorbehalt, dass Schwankungen/ Mengen die Aufnahme als herausfordernd gestalten:

## Top 5 - Selenreiche Lebensmittel pro 100 g:



Paranüsse  
250-1920 µg/ 659 kcal



Champignons  
9,3 µg/ 22 kcal



Shiitake  
5,7 µg/ 34 kcal



Haferflocken  
9,7 µg/ 372 kcal



Linsen  
9,9 µg/ 346 kcal

## Top 5 - Jodreiche Lebensmittel/ Supplements pro 100 g:



Nori Alge  
0,45 mg/ 22 kcal



jodiertes Speisesalz  
0,6-1,01 mg/ 612 kcal



Champignons  
0,37 mg/ 20 kcal



Feldsalat  
0,26 mg/ 346 kcal



Rockaprodukte  
(All in (V)one, Pink  
Essentials, Strong, Oh  
my Greens)

Wenn du dir also unsicher bist, ob du mit deiner täglichen Ernährung deinen Jod- oder Selenbedarf decken kannst, kannst du auf unsere Supplemente zurückgreifen. Dabei unterstützen dich zur Absicherung von Jod das Kraft- und Health-Supplement **Strong**, unser Obst- und Gemüsepulver **Oh my Greens**, die **Pink Essentials** und der vegane All-rounder **All in (V)one**. Zusätzlich können All in (V)one und die Pink Essentials auch noch deinen Selenbedarf zu 100 % respektive zu 50 % decken.

Durch das Rezept **Poké Bowl** mit gehackten Nori Blättern, kannst du auch deine Jodversorgung boosten.

### Lebensmittelvergleich: Anteil der Jodversorgung an der Referenzzufuhr (NRV) in Prozent (%)

Lebensmittel/ Supplements (pro Portion)	Anteil der NRV- Werte (%)	kcal
Nori Alge (pro 100 g)	ca. 167- 4000%	188 kcal
jodiertes Speisesalz (3-6 g)	ca. 40%- 80%	0 kcal
Feldsalat (pro 100 g)	ca. 23%	18 kcal
Champignons (pro 100 g)	ca. 12%	22 kcal
<b>Oh My Greens</b> (27 g)	177%	93 kcal
<b>All in (V)one</b> (58 g)	83%	209 kcal
<b>Pink Essentials</b> (16 g)	67%	50 kcal
<b>Strong</b> (12 g)	33%	22 kcal



09

**MASSSHAKES**





# VEGANER POWERSMOOTHIE

## ZUTATEN

- 800 ml Sojadrink
- 2 mittelgroße Bananen (240 g)
- 140 g gekochte weiße Bohnen (1 Dose)
- 140 g Kiwi
- 75 g gefrorener Spinat
- 50 g Haferflocken
- 30 g Proteinpulver  
**(No Whey Apple Pie)**
- 2 EL Braunes Mandelmus
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Sesam
- 1 Limette ausgepresst
- 1 Stück Ingwer (2cm)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise gemahlener, schwarzer Pfeffer



1299



127 g



73 g



45 g

## ZUBEREITUNG

1. Die Kiwi und den Ingwer schneiden.
2. Die flüssigen Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen.
3. Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und solange kräftig durchmischen, bis eine einheitliche und cremige Masse entsteht.
4. Je nach Belieben noch Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. In ein Glas umfüllen und schon kann der Proteinpowersmoothie genossen werden.



# BANANEN SCHOKO

## ERDNUSS SHAKE



### ZUTATEN

- 700 ml Mandeldrink
- 120 g Banane
- 100 g weiße Bohnen
- 50 g Haferflocken
- 40 g **All in (V)one Chocolate**
- 30 g Erdnussmus
- 10 g Kakaopulver
- 5 ml Leinöl

**KCAL** 1086

**88 g**

**58 g**

**51 g**

### ZUBEREITUNG

1. Den Mandeldrink zusammen mit Leinöl, Erdnussmus, der Banane und den Bohnen im Mixer zu einer dickflüssigen Masse mixen.
2. Dann das Kakaopulver sowie die Haferflocken und Proteinpulver hinzugeben.
3. Alles kräftig zu einem cremigen Shake mixen, je nach Belieben etwas Wasser hinzugeben.
4. In ein Glas füllen und den Bananen Schoko Erdnuss Shake am besten kalt genießen.



# BEEREN-MANDEL SHAKE



## ZUTATEN

- 500 ml Mandeldrink
- 200 g gefrorener Beerenmix
- 200 g Tofu natur
- 58 g **All in (V)one Raspberry Yoghurt**
- 20 g Mandelmus
- 10 g Leinsamen

**KCAL** 949

**19 g**

**85 g**

**55 g**

## ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Mandelmus, den Mandeldrink und die Beerenmischung im Mixer mixen, bis sich ein pinkfarbener Shake ergibt.
2. Den Tofu, Leinsamen sowie All in (V)one Raspberry Yoghurt hinzugeben und zu einem cremigen Shake mixen.
3. Je nach Belieben noch Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht wird.
4. In ein Glas umfüllen, kalt stellen und dann genießen.



# CHOCOLATE CHIP SHAKE



## ZUTATEN

- 400 ml Mandeldrink ungesüßt
- 120 g Banane
- 50 g Haferflocken
- 40 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 30 g Mandelmus
- 15 g Zartbitterschokolade
- 10 g Backkakao



814



64 g



47 g



37 g

## ZUBEREITUNG

1. Die Banane zusammen mit Mandelmus und Mandeldrink im Mixer durchmischen.
2. Im nächsten Schritt die Haferflocken, das No Whey Vanille Cookie Dough sowie Backkakao und die Schokolade hinzugeben.
3. Alles solange mixen, bis ein cremiger und mit Schokoladenstückchen marmorierter Shake entsteht.
4. In einem Glas anrichten und am besten kalt genießen.





# RASPBERRY COCONUT SHAKE

## ZUTATEN

- 300 ml Haferdrink
- 125g gefrorene Himbeeren
- 120 g Banane
- 100 g Kokosnussmilch (vollfett)
- 60 g **No Whey Raspberry Coconut**
- 50 g Haferflocken
- 10 g Kokosraspeln



998



88 g



56 g



41 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten sowie die Banane und die Himbeeren in den Mixer geben und gut durchmischen.
2. Dann das No Whey Raspberry Coconut, die Kokosraspeln und die Haferflocken hinzugeben und erneut kräftig mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht - fertig ist der cremige Raspberry-Coconut-Shake.



# COOKIES AND CREAM SHAKE



## ZUTATEN

- 500 ml Sojadrink
- 120 g Banane
- 50 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**
- 50 g Haferflocken
- 4 Oreos Original



882



94 g



60 g



27 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und gut durchmischen.
2. In ein Glas umfüllen, nach Belieben mit mehr Keksen toppen und genießen.



# AVOCADO SHAKE



## ZUTATEN

- 300 ml Sojadrink
- 160 g Avocado (Hass)
- 120 g Banane
- 50 g **No Whey Vanilla Cookie Dough**

**KCAL** 804

**40 g**

**47 g**

**49 g**

## ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten in den Mixer geben und kräftig durchmischen.
2. Avocado und Banane von den Schalen befreien und zusammen mit dem Proteinpulver in die Flüssigkeit geben.
3. Das Ganze zu einem cremigen Shake mixen und nach Belieben Wasser hinzugeben.
4. In einem Glas mit Eiswürfeln anrichten und eiskalt genießen.



# FRAPPUCCINO



## ZUTATEN

- 200 ml Barista Haferdrink
- 70 g Haferflocken
- 100 ml Soja Cuisine
- 200 ml Kalter Kaffee
- 50 g **No Whey Hazelnut Cream**
- 20 g Mandelmus



797



61 g



53 g



40 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten in den Mixer geben und kräftig durchmischen.
2. Dann die Haferflocken und No Whey Hazelnut Cream hinzugeben und mixen, bis ein cremiger Frappuccino entsteht.
3. Je nach Belieben noch etwas Wasser hinzufügen, kalt stellen oder mit Eiswürfeln servieren - fertig.



# PROTEIN SHAKE OHNE PROTEINPULVER



## ZUTATEN

- 400 ml Sojadrink
- 400 g Seidentofu
- 120 g Banane
- 70 g Haferflocken
- 50 g Datteln
- 20 g Mandelmus
- 3 g Zimt



994



113 g



50 g



34 g

## ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten in den Mixer geben und einmal kräftig durchmischen.
2. Dann Datteln, Banane und Haferflocken sowie den Zimt hinzugeben und kräftig mixen.
3. Den Shake in ein Glas umfüllen und am besten kalt genießen.





# TROPICAL SHAKE

## ZUTATEN

- 200 g Kokosmilch
- 120 g Banane
- 100 g Spinat
- 100 g Ananas
- 70 g Haferflocken
- 40 g gefrorene Mango



914



90 g



18 g



50 g

## ZUBEREITUNG

1. Ananas aufschneiden, Schale entfernen und in verzehrsfähige Stücke teilen.
2. Spinat waschen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen und tropischen Shake mixen - so lecker!



# LEBENSMITTEL - HOHE ENERGIEDICHTE (ENERGIEBOMBEN)

Du bist pappsatt, willst aber auf deinen Kalorienbedarf kommen oder sogar einen Überschuss erzielen, um so Muskeln aufzubauen? Dann sind diese Lebensmittel genau das Richtige für dich! Gerade, wenn du nicht so viel Energie zuführen kannst, wie du dir vorgenommen hast, kann es sinnvoll sein, deine Ernährung mit diesen energiedichten Nahrungsmitteln zu ergänzen. So kannst du zum Beispiel mit 50 g Erdnussmus easy 300 kcal konsumieren. Dies ist im Vergleich zu fast 300 g gekochten Nudeln, die du für die gleiche Menge an Kalorien verzehren müsstest, viel einfacher und effizienter.

## Top 10 - Energiebomben:



Erdnussmus  
**618 kcal/ 100 g**



Mandelmus  
**649 kcal/ 100 g**



Zartbitterschokolade  
(Kakaoanteil >70%)  
**585 kcal/ 100 g**



Hummus  
**272 kcal/ 100 g**



Avocado  
**221 kcal/ 100 g**



Haferflocken  
**372 kcal/ 100 g**



Kokosnussmilch  
**185 kcal/ 100 ml**



Tahini  
**659 kcal/ 100 g**



Datteln  
**285 kcal/ 100g**



Leinöl  
**837 kcal/ 100g**

Dir schmecken die Rocka Rezepte so gut, aber sie sind dir zu kalorienarm? Du kannst die Rezepte ganz einfach mengenmäßig verdoppeln und somit mehr Kalorien zu dir nehmen. Dabei kannst du individuell entweder die Menge der Kohlenhydrat- oder Fettquelle erhöhen - oder auch beides. So kannst du auf unkomplizierte Art und Weise unsere leckeren Rezepte weiter genießen, ohne Angst davor zu haben, deine Kalorienmenge nicht zu schaffen.

Unsere Produkte supporten dich dabei! Greif' z. B. auf die leckere **vegane Crunchy Cream** zurück oder snacke zwischendurch einen **No Whey Bar**. Anregungen wie eine Mahlzeit mit den oben gestalteten Lebensmitteln aussehen kann, konntest du in unserem Kapitel der Masseshakes finden.

# ZUFÄLLIG

## VEGANE LEBENSMITTEL

Du stellst gerade deine Ernährung um, bist dir aber noch nicht wirklich sicher, was du außer offensichtlich pflanzlichen Lebensmitteln wirklich essen kannst? Achte im Supermarkt auf das V-Label. Dieses unterscheidet sich von dem vegetarischen Label nur durch die jeweilige Unterschrift (Vegan), weshalb du hier vorsichtig sein solltest, um die beiden nicht versehentlich zu vertauschen.

Deine Produkte enthalten Spuren von Milch? Keine Sorge. Diese Kennzeichnung muss der Hersteller geben, wenn dieser im Produktionsprozess auch andere Produkte mit dem jeweiligen Allergen (Milchprotein) herstellt. Damit sichert sich der Hersteller rechtlich ab. Wenn du dir nicht sicher bist, was in deinem Produkt enthalten ist, kannst du zusätzlich im Zutatenverzeichnis, welches auf allen abgepackten Produkten zu finden ist, nachsehen. Allergene, wie beispielsweise Milchprotein, müssen anhand der im Produkt enthaltenen Zutat (z.B. Milch), kenntlich gemacht werden (bspw. fette Schriftart, kursive Schriftart oder in GROSSSCHRIFT). So kannst du mit einem gekonnten Blick deine Produkte ohne veganes Label einfach nach hervorgehobenen Zutaten absuchen. Generell können aber auch technische Hilfsstoffe bei Produkten eingesetzt werden, die nicht als Zutaten erwähnt werden. So werden beispielsweise Fruchtsäfte durch Fischblasen bzw. Weine durch Gelatine von Schwebstoffen befreit (geklärt). Diese sind faktisch nicht vegan, tragen dennoch keine Zutaten, die tierische Rohstoffe schlussfolgern lassen. Um bei solchen Lebensmitteln auf Nummer sicher zugehen, solltest du auf ein Vegan-Label achten. Da dies besonders zu Beginn etwas Zeit braucht, haben wir dir einmal einige vegane Lebensmittel aufgelistet, die zufällig vegan sind. So siehst du, dass die vegane Lebensweise auch mit einigen bekannten Leckereien möglich ist.

1. Manner-Waffeln (Original, Vollkorn, Zitronencreme)
2. Oreo (Original, Double)
3. Maggi Dosenravioli (Gemüse)
4. Knack und Back (Zimtschnecken, Croissants, Sonntagsbrötchen)
5. Mon Cherie
6. Ritter Sport (z.B. Marzipan, Halbbitter)
7. Pringles (z.B. auch Texas BBQ Sauce)
8. BBQ Soße
9. Nimm 2 Soft + Brause
10. Nic Nacs BBQ
11. Bio Haferkekse mit Zartbitterschokolade
12. Hohes C
13. Corny Free Haselnuss
14. Pudding Pulver (Vanille + Schokolade)
15. Lotus Spekulatiuskekse
16. Tiefkühl-Apfelstrudel von Copenrath & Wiese
17. Lebkuchen mit Zartbitterschokolade von Weiss
18. Ahoi Brause
19. Skittles Crazy Sour
20. Tante Fanny Blätter- und Pizzateig



# SHOPPING LIST

Mit dieser Lebensmittelliste kannst du deine Wochenplanung auf ein neues Level bringen. So kannst du mit unseren Lebensmittel Must-haves den Grundbaustein der veganen Küche bilden.

## (Pseudo)Getreide

- Reis
- Nudeln
- Quinoa
- Buchweizen

## Hülsenfrüchte: Bohnen

(am einfachsten vorgekocht aus der Dose bzw. im Glas)

- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen

## Nüsse, Samen

- Leinsamen
- Flohsamenschalen
- Kürbiskerne
- Mandelmus
- Erdnussmus
- Sesam
- Chiasamen

## Sojaprodukte

- Joghurt-, und Quarkalternativen
- Tofu (Natur-, Seiden- und Räuchertofu)

## Öl

- Leinöl
- Rapsöl

## Obst

- Bananen
- gefrorene Beerenmischung
- Zitrone
- Kiwi
- Mango
- Ananas

## Gemüse

- Blumenkohl
- grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli, Grünkohl)  
→ auch als Tiefkühlgemüse
- Tomaten
- Paprika
- Karotten
- Rotkohl
- Gurke

## Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- Cumin
- Paprikapulver
- Pommesgewürzmischung

## Rockprodukte

- Vegan Omega 3**
- Once A Day**
- Proteinpulver**
- Bake and Cook Spray**

## Soßen

- passierte Tomaten
- Kokosmilch

## Fertigprodukte

- gefrorene Gemüse Mischung (gewürzt)
- Soja Cuisine
- Soja Hack
- Soja Burger Patties
- Oreo Kekse
- No Whey Bars**
- Pink Pizza

10

|

**SCHLUSSWORT**

Wir hoffen, dass wir dir mit diesem Buch Inspiration sowie wertvolle Tipps geben konnten, die dir dabei helfen deine vegane Reise zu starten. Hierbei war es uns vor allem wichtig zu zeigen, dass bei einer gesunden, veganen Küche weder die Nährwerte noch der Geschmack vernachlässigt werden müssen. Zudem profitiert auch die Tierwelt und die Umwelt von deiner Entscheidung eine pflanzliche Lebensweise zu bestreiten.

Dass bei der Umstellung auch die gesundheitlichen Aspekte nicht vernachlässigt werden sollten, konnten wir dir mit unseren informativen Beiträgen zwischen den Rezepten sicherlich vor Augen führen. So bist du bei deiner Transformation von einer omnivoren auf eine vegane Ernährung bestens mit dem Wissen über die kritischen Nährstoffe in einer rein pflanzlichen Diät bzw. in der allgemeinen Ernährung ausgerüstet.

Schlussendlich lag der Fokus bei unserer Cooking Edition darauf, praxisnahe, leicht umsetzbare und leckere Rezepte für dich bereitzustellen und dir die vegane Ernährung näher zu bringen. So können wir deinen Umstieg erleichtern und mit Spaß am Essen vorangehen ohne, dass du dabei eine Unterversorgung an Nährstoffen oder gesundheitliche Einschränkungen fürchten musst.

Du willst noch mehr Informationen zur veganen Ernährung und weitere Rezepte rund um die pflanzliche Ernährung erhalten? - Dann kannst du auch einen Blick auf unsere Homepage [www.rockanutritions.de](http://www.rockanutritions.de) oder unsere Instagram Seite [@rockanutrition](https://www.instagram.com/rockanutrition) werfen. Für ausführlichere Informationen rund um die bestmögliche Versorgung in der veganen Lebensweise können wir dir auch unseren [How To Vegan Guide](#) sehr ans Herz legen.



**JEDER ERFOLG BEGINNT  
MIT DER ENTSCHEIDUNG  
ANZUFANGEN!**