

Kürbis-Rote Bete-Suppe

250 g Hokkaido

100 g Frische Rote Bete, geschält

150 g Karotte, geschält

1 Tl Kokosöl

250 ml Gemüsebrühe

1 cm Ingwer, geschält

1 Knoblauchzehe

1 Schuss Apfelessig

Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Curry

Topping: Koriander und Kokosmilch

Das Gemüse grob würfeln oder in Scheiben schneiden. In Kokosöl 2 Minuten scharf anbraten, mit Brühe ablöschen und die klein gehackte Knoblauchzehe und den Ingwer dazugeben. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Pürieren und mit Apfelessig und Gewürzen abschmecken. Evtl. etwas Wasser dazugeben oder kurz einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Koriander und Kokosmilch toppen.



Gemüse-Hack Frittata

250 g Bio-Rinderhack

1 kleine Aubergine

2 geschälte Karotten

1 gehackte Knoblauchzehe

Gehackte Petersilie

Salz, Koriander, Pfeffer, Paprika edelsüß

4 große Eier

Das Rinderhack ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne krümelig anbraten. Karotte grob raspeln, Aubergine fein würfeln. Das Gemüse und den Knoblauch mit in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Eier unter das Hack-Gemüse rühren und dem Teig in eine Auflaufform geben. Bei 180 Grad 15-17 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.



Rote Bete Protein Bällchen

100 g Geschälte rote Bete
1 TL Kokosblütenzucker
2 EL Kokosmilch (+ggf. etwas mehr)
30 g Vanilleprotein
20 g Kokosmehl
1 TL geschmolzenes Kokosöl
15-20 g Kokosraspeln

Rote Bete würfeln und 6-7 Minuten in kochendem Wasser weich garen. Mit den restlichen Zutaten bis auf die Kokosraspeln zu einem glatten Teig pürieren. Wenn der Teig sehr krümelig ist, 1-2 EL Kokosmilch dazugeben. 10 Minuten quellen lassen. Kokosraspeln 1 Minute bei 360 W in der Mikrowelle oder in einer beschichteten Pfanne rösten. Aus dem Teig ca. 8 Bällchen formen und in den gerösteten Kokosraspeln wenden.



Zimt-Schoko-Kipferl

25 g Erdnussmus
20 g geschmolzene Butter
30 g Vanilleprotein
10 g Leinsamenmehl
10 g Erdnussmehl
1 TL Zimt
75-100 ml Hafermilch
30 g Geschmolzene Bitterschokolade

Vanilleprotein, Leinsamenmehl, Erdnussmehl und Zimt mischen. Erdnussmus, Butter und 75 ml Hafermilch verrühren. Mit den trockenen Zutaten zu einem glatten Teig mixen und Evtl. Etwas mehr Milch hinzugeben, wenn der Teig sehr krümelig ist. 10 Minuten stehen lassen, damit das Leinsamenmehl quellen kann. Mit den Händen aus dem Teig 10-12 Kipferl formen und bei 175 Grad für 15 Min backen. Schokolade schmelzen und auf den abgekühlten Kipferln verteilen.



Beeren Crumble

250 g gemischte Beeren

100 g gemahlene Mandeln

50 g Vanille-Protein

1 EL gemahlene Flohsamenschalen

80 g Kokosöl

1 Reife Banane

Zimt

Eine Prise Stevia

Die Beeren in eine Auflaufform geben. Kokosöl in einem Topf schmelzen und 30 s erhitzen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zum Kokosöl geben. 1 Minute auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und unter die Kokosöl-Bananen Mischung rühren. Mit angefeuchteten Händen einen Teigball aus der Masse formen und über den Beeren zerbröseln. Bei 180 Grad 20-25 Minuten backen, bis der Crumble eine goldbraune Farbe hat.



Overnight Noats mit Bratapfel, Kokos und Datteln

Je 10 g Chiasamen und gemahlene Mandeln

Je 15 g Mandelmehl, Kokosmehl und geschälte Hanfsamen

30 g Vanille-Protein

80 ml Kokosmilch

150-200 ml Mandelmilch

1 TL Zimt

Topping: in Kokosöl gebratene Apfelstücke, Kokoschips und Dattelscheiben

Alle Zutaten bis auf die Toppings miteinander verrühren. Die Menge an Mandelmilch hängt vom verwendeten Proteinpulver ab. Die ‚Noats‘ sollten nicht zu fest, aber auch nicht ganz flüssig sein. Über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Äpfel anbraten, mit Zimt bestäuben und mit den restlichen Toppings auf den Noats verteilen.



Veggie Bratnudeln

150 g Linsennudeln

600 g gemischtes, frisches Gemüse

3 Eier

1 EL Kokosöl

1 EL Sesam

Tamari, Pfeffer, Reissessig, Curry, Knoblauch

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ohne Fettzugabe scharf in einem Wok anbraten. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Gemüse aus dem Wok nehmen. Die Eier miteinander verrühren und in Kokosöl im Wok als Rührei anbraten. Gemüse und Nudeln dazugeben, würzen und zusammen erhitzen.



Ratatouille Gratin

200 g passierte Tomaten

1 gehackte Knoblauchzehe

1 TL Apfelessig

1 mittelgroße Zucchini

1 mittelgroße Aubergine

2 kleine, gelbe Paprika

8-Kräuter Mischung, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, die Paprikas in dünne Streifen schneiden. Aubergine mit Salz bestreuen. Die passierten Tomaten mit Apfelessig, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen verrühren. Auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Aubergine mit einem Küchentuch abtupfen. Das Gemüse in der Auflaufform eng übereinander schichten und für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Dazu passt ein Hummus-Dip.



Rotes Paprika-Kichererbsen Curry

3 mittelgroße, rote Paprikas

1 EL Kokosöl

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

180 ml Kokosmilch

2 EL Hefeflocken

150 g Spinat

100 g Cherrytomaten, halbiert

50 g Champignons

200 g gekochte Kichererbsen

2 EL Kokosmehl

Tamari, Cayenne Pfeffer, geräuchertes Paprikagewürz

Die Kerne und den Stiel von den Paprikas entfernen und die Paprikas vierteln. Bei 200°C für 15-20 Minuten backen, bis die Haut schwarz wird. Kurz abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch in Kokosöl 1 Minute rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Kokosmilch, der gebackenen Paprika, Hefeflocken und Kokosmehl pürieren.

Die Soße mit Kichererbsen, Tomaten und Champignons in eine Pfanne geben und abschmecken. Für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Spinat dazugeben und 1 Minute unterrühren.

Mandel Protein Kekse

250 g Mandelmus

75 g Mandelmehl

50 g Vanille-Proteinpulver

2 Eier

1/2 TL Backpulver

Eine Prise Stevia

Ein paar Mandeln zum Belegen

Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten bis auf die Mandeln mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Je 2 EL vom Teig zu einem Ball formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit den Händen plattdrücken. Eine Mandel in jeden Keks geben. Für 8-10 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

