

Protein Bounty

2 EL Backkakao

2 EL geschmolzenes Kokosöl

Eine Prise Stevia

50 g veganes Vanilleprotein

30 g Kokosmehl

20 g Kokosraspeln

30 g Kokosmus

Etwas Kokosmilch

Kokosöl mit Backkakao und Stevia verrühren. Das Kokosmus schmelzen und mit Proteinpulver, Kokosmehl und Kokosraspeln in einer Schüssel mischen. So viel Kokosmilch dazugeben, bis ein fester, formbarer Teig entsteht.

Den Teig zu 10-12 Riegeln formen und nacheinander in der Schokoladensoße wenden. Mit einer Gabel herausnehmen und auf einen mit Backpapier belegten Teller geben. 10 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.



Bolognese mit Gemüse

250 g Bio-Rinderhack

1 mittelgroße Zucchini, in Würfeln

1 kleine Aubergine, in Würfeln

1 gelbe Paprika, in Würfeln

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

300 ml passierte Tomaten

Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Hefeflocken

Das Hackfleisch ohne Fettzugabe scharf anbraten. Mit einem Holzlöffel zerpfücken und Zwiebel- und Knoblauchstücke unterrühren. Weiter erhitzen, bis das Hackfleisch durchgebraten ist. Mit den passierten Tomaten in einen Mixer geben und 15-20 Sekunden pulsieren.

Das Gemüse ohne Fettzugabe rundherum scharf anbraten. Nach 8-10 Minuten die Soße dazugeben. Die Hitze reduzieren und mit den Gewürzen abschmecken.



Blaubeer-Zucchini Muffins

75 g (glutenfreie) Haferflocken
150 g Mandelmehl
50 g veganes Vanille-Proteinpulver
1/2 TL Backpulver
Eine Prise Salz
1 TL Zimt
3 Eier
1 mittelgroße, reife Banane
2 mittelgroße Zucchini, geraspelt
Eine Prise Stevia
100 g Blaubeeren

Die Haferflocken in einen Standmixer geben und 15-20 Sekunden pulsieren, bis die Flocken gemahlen sind. Mit Mandelmehl, Proteinpulver, Backpulver, Salz, Zimt und Stevia mischen.

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den Eier und Zucciniraspeln verrühren. Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die Blaubeeren unterheben.

Den Teig auf 12 Silikon-Muffinformen aufteilen. Bei 170°C 18-20 Minuten backen, danach 20 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen. Aus den Formen lösen.

Bunter Eiersalat

5 gekochte Eier

1/2 Salatgurke

4 mittelgroße Tomaten

1 gelbe Paprika, in Würfeln

1 Lauchzwiebel, in Ringen

1 EL Senf

60 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

Die Eier pellen und würfeln. Die Gurke vierteln und die Kerne entfernen. Das Gemüse möglichst fein würfeln und mit den Lauchzwiebelringen und den Eiern in einer Schüssel mischen.

Senf und Kokosmilch verrühren und kräftig würzen. Das Dressing unter den Salat mischen.



Ofengemüse mit Guacamole

500 g gemischtes Gemüse (z.B. Pilze, Rote Beete, Zucchini, Aubergine)

150 g gekochte Kichererbsen

2 EL Walnussöl

1 mittelgroße, reife Avocado

1 TL Limettensaft

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kichererbsen und Öl in einer Schüssel mischen. Kräftig mit Salz, Paprika und Knoblauch würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Die Avocado in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz, Knoblauch und Paprika abschmecken. Das gebackene Gemüse mit der Guacamole anrichten.



Kürbis-Schoko-Plätzchen

120 g Kürbispüree
150 g Mandelmehl
3 EL Pfeilwurzstärke
1 Kleine, reife Banane
2 EL geschmolzenes Kokosöl
60 g Veganes Schokoprotein
60 g Mandelmus
1/2 TL Backpulver
1 TL Spekulatiusgewürz
20 g Kakaonibs

Die Banane pürieren und mit einem Handmixer mit dem Kokosöl, Kürbispüree und Mandelmus verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Je 1 EL vom Teig mit den Händen zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit einem Löffel flach drücken. Für 8-10 Minuten bei 175 Grad backen.



Buntes Veggie Omelette

3 Eier

1 Lauchzwiebel, in Ringen

2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt

75 g Champignons, in Scheiben

1 TL Kokosöl

Salz, Kräuterpfeffer, Paprika

Petersilie

1 EL Salatkerne

Die Eier mit den Gewürzen verquirlen, bis sie leicht schaumig sind. In einer Pfanne in Kokosöl anbraten. Das Gemüse darauf geben und 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Petersilie darüber verteilen und das Omelett umklappen. Mit den Salatkernen bestreuen.



Biskuitrolle Oceana

4 Eier

200 ml Mandelmilch

1 TL Leinsamenmehl

1 TL Backpulver

60 g veganes Vanilleprotein

250 g veganer Kokosjoghurt

1/2 TL Spirulinapulver

Dattelsirup

1/2 TL Vanillemark

125 g Blaubeeren

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe mit Mandelmilch, 1-2 TL Dattelsirup, Leinsamenmehl, Backpulver und Proteinpulver verrühren. Den Teig rechteckig auf Backpapier streichen und das Papier auf ein Backblech legen. Für 10 Min bei 175 Grad Umluft backen. Die übrigen Zutaten verrühren und mit Dattelsirup süßen. Die Creme auf der abgekühlten Rolle verteilen und eng aufrollen. In Scheiben schneiden.



Kürbis-Gulasch

250 g Bio-Rindergulasch

1 große Zwiebel, grob gehackt

1 EL Kokosöl

4 mittelgroße Tomaten, gewürfelt

200 g Hokkaidokürbis, gewürfelt

100 g Champignons, in Scheiben

1 Paprika, gewürfelt

Gemüsebrühe

Salz, Cayennepfeffer, Räucherpaprika, Knoblauch

Das Gulasch mit der Zwiebel in Öl rundherum scharf anbraten. Dabei ständig umrühren, damit nichts anbrennt. Nach 4-5 Minuten mit Brühe ablöschen (so dass das Fleisch damit bedeckt ist) und die Tomatenwürfel dazugeben. 1,5 Std bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Kürbis untermischen, nach 5 Minuten das restliche Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit den Gewürzen abschmecken.



Kichererbsen-Minipizzen

150 g Kichererbsenmehl

250 ml warmes Wasser

Je 1/2 Tl Backpulver und Zitronensaft

1/2 Tl Salz, Curry, Cayennepfeffer

Kokosöl

Rote Beete Hummus

1 gelbe Paprika, in Streifen

1 kleine reife Avocado, in Streifen

2 EL gehackte Cashewkerne

1/4 Salatgurke, gewürfelt

Kichererbsenmehl mit Backpulver, Zitronensaft, Wasser, Salz, Cayenne und Curry verrühren. 5 Minuten quellen lassen. In Kokosöl je 2 EL vom Teig als Pancakes ausbacken. Nach 3-4 Minuten wenden und 1 Minute auf der anderen Seite fertig backen.

Die fertigen Pancakes mit Hummus bestreichen und das Gemüse und die Cashewkerne darüber verteilen.

