

CAROLINE  
PRITSCHET



# HAPPY & Healthy

*Einfache  
schnelle  
vegane Rezepte  
für mehr  
Wohlbefinden*



THORBECKE



**Caroline Pritschet**

# HAPPY & HEALTHY

**Einfache schnelle vegane Rezepte  
für mehr Wohlbefinden**

Jan Thorbecke Verlag

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

## **Geschrieben für alle, die einen Unterschied auf dieser Welt machen wollen.**

**Glutenfrei:** In diesem Rezept befinden sich keine per se glutenhaltigen Inhaltsstoffe. In einigen Fertigprodukten, wie beispielsweise Schokolade, kann Gluten enthalten sein. Menschen, die unter Zöliakie leiden oder sich konsequent glutenfrei ernähren möchten, prüfen bitte extra die Inhaltsstofflisten der verwendeten Produkte.

**Ölfrei:** In diesem Rezept wird kein raffiniertes Öl (oder auch Margarine) verwendet. Es kann jedoch sein, dass in Zutaten wie Schokolade oder Keksen bereits Öl enthalten ist.

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:

[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2022 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Fotos: Caroline Pritschet

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

ISBN 978-3-7995-1546-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1552-8 (E-Book)

# INHALT

7	<b>Mein Weg zur veganen Ernährung – vom Burnout zum Happy Life</b>
9	<b>Die vier Vorteile der veganen Ernährung</b>
12	<b>Die vegane Vorratskammer – was ich immer zu Hause habe</b>
14	<b>21-Tage-Vegan-Challenge – meine Einladung</b>
17	<b>Frühstück</b>
18	Cashewkerne richtig einweichen
21	Gesunde Frühstücksrezepte
43	<b>Sprossen ziehen und fermentieren</b>
44	Das Mikrobiom und wie wir es für uns nutzen können
46	Die vergessene Welt der Sprossen
50	Gemüse fermentieren in fünf einfachen Schritten
55	Rezepte zum Fermentieren
75	<b>Suppen, Salate, Snacks</b>
76	Der schnelle Hülsenfrüchte-Guide
79	Rezepte für vegane Suppen, Salate und Snacks
103	<b>Hauptspeisen</b>
104	Calm your mind – Achtsamkeit, Meditation und Yoga
113	Rezepte für vegane Hauptspeisen
143	<b>Nachspeisen</b>
144	Mit diesen Tipps gelingt eine pflanzenbasierte Ernährung
150	Rezepte für vegane Nachspeisen
175	<b>Vegan backen</b>
176	Ölfrei backen – meine Tipps und Tricks
178	Vegane Backrezepte
210	<b>Vegan für die Umwelt und die Tiere</b>
213	Danksagung   Register   Verwendete Quellen   Die Autorin



# MEIN WEG zur veganen Ernährung – vom Burnout zum Happy Life

Ich kann mich noch gut an eine Zeit erinnern, in der das Wort „vegan“ keine Bedeutung für mich hatte. Mein Leben lief super und ich hatte weder die Zeit noch das Verlangen irgendetwas zu ändern. Gesunde Ernährung war hingegen schon immer ein großes Thema für mich, vor allem, weil meine Mutter lange Jahre einen Bioladen betrieben hat. Es wurde immer gesund und frisch gekocht, aber vegan? Da dachte ich dann doch eher an die Kunden, die mit Untergewicht und Birkenstocks zu uns in den Bioladen kamen.

Pflanzenbasierte Ernährung interessierte mich also so lange nicht, bis ich ganz zufällig damit in Berührung kam. Bis dahin musste aber einiges passieren, denn in meinem früheren Leben habe ich mehr Wert auf die neueste Designer-Handtasche gelegt als mich mit veganer Ernährung zu beschäftigen. Nach meinem Abschluss als Diplom-Kauffrau stand ich quasi in den Startlöchern für ein erfolgreiches Leben und verlor auch keine Zeit, einen Business-Plan zu schreiben und meine erste Firma zu gründen. Als ehrgeizige Jungunternehmerin war ich den ganzen Tag

über durchgetaktet; für Erholung und gesundes Essen war kaum Zeit. Ich konnte einfach keine Minute meines eifrigen Daseins verschwenden und fuhr auch nach einem anstrengenden 10-Stunden-Flug wieder sofort zurück ins Büro.

Mit dem Wort Urlaub konnte ich ebenso nichts anfangen und wenn, dann gönnte ich mir ein paar Stunden Auszeit, wenn ich sowieso schon auf einer Geschäftsreise war. Dieser Lebensstil begleitete mich einige Jahre, bis sich aus heiterem Himmel intensive Panikattacken einstellten. Ich wusste zunächst nicht, was los war, und machte einfach weiter wie bisher. Das war nicht besonders klug, denn die Panik- und Angstzustände verschlimmerten sich zunehmend und bald konnte ich in keinem Meeting mehr sitzen, ohne das Gefühl zu haben, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben.

Ich suchte mir professionelle Hilfe, bekam die Diagnose Burnout, machte aber trotzdem weiter wie zuvor. Auf einer Geschäftsreise nach Kalifornien kam dann der Wendepunkt. Wir waren in einem Green Meeting Center in San Diego, USA,

untergebracht und es gab pflanzenbasierte Verpflegung, teilweise aus dem hauseigenen Garten. Zunächst war ich skeptisch und nicht sicher, wie ich das die ganze Woche durchhalten sollte. Dieses Vorurteil war aber wie weggeblasen, als ich an meinem ersten Tag dort schlemmen durfte. Nach einer Woche war mir klar, dass die vegane Ernährung einen Unterschied macht. Ich hatte bessere Stimmung, keine Nachmittagstiefs und war energiegeladener wie schon lange nicht mehr. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Küchenchef war klar: Das Thema „vegan“ schaue ich mir näher an.

Wieder zurück in Deutschland überredete ich meinen Mann, eine 21-Tage-Vegan-Challenge zu machen. Ich weiß noch genau, wie er mich anschaute, denn er war seit vielen Jahren überzeugter Fleischesser. Sein Vertrauen in mich war aber anscheinend größer als alle Zweifel und er ließ sich darauf ein. Ich muss immer noch schmunzeln, wenn ich an unser erstes gemeinsames veganes Gericht denke. Ehrlich

gesagt weiß ich noch immer nicht, ob ihm die überbackenen Auberginen ohne Käse wirklich geschmeckt haben. Es wird immer ein Geheimnis bleiben.

Die 21-Tage-Vegan-Challenge veränderte einfach alles und war der Startschuss in ein neues Leben. Ich verabschiedete mich von meiner Therapeutin und meinem alten Job. Es fühlte sich an wie eine Befreiung und ich fing an, mich mit Yoga und Meditation zu beschäftigen. Auf einmal bemerkte ich, dass mir gerade die Dinge am meisten halfen, die ich früher belächelt hatte. Zugegeben heilten die Wunden nicht über Nacht, aber mit der Zeit fühlte ich mich immer besser.

Meine persönlichen Tipps, Tricks und Tools für ein ausgeglichenes, gesundes und glückliches Leben habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Ich hoffe sehr, dass ich dem einen oder der anderen einen sanften Ruck geben kann, einige Dinge davon umzusetzen. Ganz nach dem Motto

**„Be the change you want to see in the world.“**

# DIE VIER VORTEILE der veganen Ernährung

Was kann man als Veganer eigentlich noch essen? Diese Frage kenne ich zur Genüge, und ich verweise dann sehr gerne auf die mittlerweile 600 Rezepte auf meiner Webseite. Heutzutage bietet die vegane Ernährung eine enorme Vielfalt an Lebensmitteln. Angefangen mit Fast Food bis hin zu klassischen Produkten wie Tofu oder Tempeh in allen erdenklichen Variationen. Die folgenden Vorteile, die ich beschreibe, gelten natürlich nicht, falls du ein reiner Fast-Food-Veganer bist. Hochverarbeitete Lebensmittel stehen nur selten auf meinem Speiseplan und gehören für mich an die absolute Spitze der veganen Ernährungspyramide. Der Grundsatz sollte sein, so viele natürliche und unverarbeitete Lebensmittel wie möglich zu verzehren.

Die folgenden Punkte beziehen sich auf die persönlichen Erfahrungen von meinem Mann und mir. Es gibt mittlerweile unzählige Studien zu dieser oder jener Ernährungsform, allerdings möchte ich vorzugsweise von unseren persönlichen Erkenntnissen berichten.

## **Bessere Verdauung**

Laut der nationalen Verzehrstudie II des Max-Rubner-Instituts liegt die Zufuhr an Ballaststoffen bei allen Altersgruppen unterhalb des Richtwertes von 30 g/Tag. Die Deutschen nehmen weit weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge an Obst und Gemüse zu sich. Persönlich verwundern mich diese Zahlen nicht, da in Deutschland vor allem tierische Produkte als Proteinquellen genutzt werden. Tierische Produkte enthalten so gut wie keine Ballaststoffe und machen einen Großteil unserer Ernährung aus. Kein Wunder, dass viele Menschen an einer unregelmäßigen Verdauung, Verstopfung oder anderen Verdauungsbeschwerden leiden. Selbstverständlich kann das auch immer andere Ursachen haben, aber in der Regel macht es absolut Sinn, den Ballaststoffgehalt der individuellen Ernährung zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen. „Aber Bohnen sind so schwer verdaulich?“, höre ich immer wieder. Kein Problem, denn die Bakterien im Darm brauchen ein wenig Zeit, um sich auf neue, ballaststoffreichere Lebensmittel einzustellen. Hier gilt es Geduld mitzubringen und die Menge an Ballaststoffen langsam zu steigern. Wenn es erstmal zur Gewohnheit für die Darmbakterien geworden ist, läuft alles wie am Schnürchen.

## Mehr Energie und Ausdauer

Immer mehr Sportler entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Kost, was ich besonders erfreulich finde. Darunter finden sich nicht wenige Spitzensportler, die Weltrekorde brechen und sich vollständig auf eine vegane Ernährung verlassen. Ich bin zwar keine Spitzensportlerin, kann es aber zu 100 Prozent unterschreiben, da ich seit der Umstellung auf pflanzenbasierte Kost mit wesentlich mehr Energie ausgestattet bin. Die typischen Nachmittags-Tiefs bleiben zu 95 Prozent aus und ich fühle mich insgesamt fitter und ausgeglichener. Meine Huskys danken es mir jeden Tag bei ausgedehnten Spaziergängen und Radtouren. Ein besonders wertvoller Nebeneffekt einer pflanzlichen Ernährung ist die niedrige Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Obst und Gemüse haben wenige Kalorien, aber dafür einen hohen Gehalt an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, guten Fetten, pflanzlichen Proteinen und Kohlenhydraten. Das führt mich auch schon zum nächsten wichtigen Punkt.

## Gesundes Körpergewicht

An dieser Stelle werden einige Augen zu leuchten beginnen, denn sehr viele Menschen möchten gerne einige Kilos abnehmen. In Deutschland sind mittlerweile zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und ungefähr die Hälfte der Frauen (51 Prozent) übergewichtig. Das sind keine besonders aufmunternden Zahlen, wenn man bedenkt, dass Übergewicht das Risiko der Entwicklung von chronischen Erkrankungen steigert. Das ist aber nicht alles, dann auch die allgemeine Lebensqualität und Zufriedenheit leidet unter dem Zuviel an Pfunden. Wenn ich ab und zu durch einen Supermarkt laufe, dann wundert mich das nicht. Die Regale quellen über von hochverarbeiteten Lebensmitteln, die voll mit Zucker, einfachen Kohlenhydraten und Fetten sind. Das zieht sich durch fast alle Abteilungen und macht nur in der Obst- und Gemüse-Insel eine Pause. Wie im vorherigen Kapitel angesprochen, ist das Kernproblem die hohe Energie- und

niedrige Nährstoffdichte der meisten Lebensmittel. Pommes, Würstchen und nachher noch ein Eis? Das sagt dem Körper, dass er zwar viele Kalorien, aber nur wenige Nährstoffe bekommen hat. Schlussendlich werden noch mehr Kalorien verlangt, obwohl der Körper bereits viel zu viele Kalorien bekommen hat. Die Lösung liegt nahe, ist aber für viele nicht die bequemste Antwort: Mehr Obst und Gemüse und weniger verarbeitete Lebensmittel und/oder tierische Produkte. Klingt einfach, ist aber in der Praxis oftmals schwer umzusetzen, wenn einem der Cheesecake so freundlich aus der Theke zuzwinkert.

Die Faustformel sollte sein, einen Großteil der täglichen Kalorien durch möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu decken. Hierzu zählen Obst, Gemüse, Sojaprodukte, Nüsse, Samen und vollwertige Getreide.

*Meine Faustformel: 80 Prozent unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel + 20 Prozent Spaß = 100 Prozent sexy*

Ein großer Salat mit Kichererbsen-Croûtons und eine Kugel Eis als Nachspeise? Kein Problem! Die grundsätzliche Versorgung mit Flüssigkeit durch stilles Leitungswasser und ab und an eine Bio-Limo? Perfekt! Die Mischung macht's!

Der große Vorteil bei einer pflanzlichen Ernährung ist, dass automatisch auf viele Dickmacher wie fettige Wurst, Fleischwaren und Käse verzichtet wird. Das bedeutet jetzt nicht automatisch, dass alle Veganer einen Waschbrettbauch haben. Es ist allerdings viel leichter mit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung einen gesunden Körper und das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

## Darm-Gehirn Achse – deine Glücksautobahn

Schon einmal von dem Begriff der Gut-Brain Axis gehört? Ich nenne sie gerne meine persönliche Glücksautobahn. Der Mensch ist im Besitz von zwei hochpotenten Nervenzentren. Das eine ist das Gehirn und das zweite der Darm. Nicht umsonst wird der Darm auch gerne das zweite Gehirn genannt, weil er über ein enterisches (darmeigenes) Nervensystem verfügt. Wir stehen in der Forschung noch ganz am Anfang, doch eines ist bereits ganz klar: Die Gesundheit des Darms steht in direkter Verbindung mit dem Gehirn. Hast du gewusst, dass 90 Prozent des Serotonins im Darm hergestellt werden? Es sorgt nicht nur für gute Laune, sondern wirkt effektiv gegen andere schädliche Bakterien wie *Escherichia coli*, die zu Durchfall, Bauchschmerzen und Blasenentzündungen bei Frauen führen können. Zudem leben ganze 70 Prozent unserer Immunzellen im Darm und auch die benötigen ein gesundes Umfeld, um uns vor krankmachenden Bakterien, Keimen und Viren zu schützen.

Grund genug, für einen gesunden Darm zu sorgen, und das erreichen wir mit einer ausgeglichenen, pflanzenbetonten Ernährung.

Insgesamt gesehen ist es die Gesamtheit der Bakterien in unserem Darm, die uns gesund, glücklich und widerstandsfähig hält. Die Frage ist nun, was wir aktiv dafür tun können. Die Antwort ist eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung, denn sie reduziert das entzündliche Potential im Darm und fördert aktiv die Vielfalt der Mikroben. Weitere interessante Einblicke sowie praktische Tipps und Tricks habe ich im Kapitel „Sprossen ziehen und fermentieren“ zusammengefasst.

# DIE VEGANE VORRATSKAMMER – was ich immer zu Hause habe

Eine weitere Frage, die ich oft gestellt bekomme, ist die, was in einem gut gefüllten Vorratsschrank zu finden sein sollte. Diese Übersicht deckt bestimmt nicht jedes einzelne Lebensmittel ab, das ich in diesem Buch benutze. Sie soll eine solide Basis darstellen, um für den Alltag in der pflanzlichen Küche gewappnet zu sein. Ich habe ausschließlich Produkte aufgeführt, die ich sehr regelmäßig benutze. Also keine Angst, es wird ganz bestimmt nichts in den Regalen verstauben.

## **Essig, Öl und andere Würzmittel**

- Olivenöl
- Brat- und Backöl
- Sesamöl
- Tamari (oder eine andere Sojasauce nach Wahl)
- Apefelessig
- Reisweinessig
- Balsamico-Essig
- Senf (Dijon)
- Nährhefeflocken
- Gemüsebrühe (Bio & hefefrei)
- Miso
- Ahornsirup
- Tomatenmark

## **Nüsse, Samen und Nussbutter**

Kürbiskerne  
Sesamsamen  
Sonnenblumenkerne  
Hanfsamen  
Chiasamen  
Tahini  
Mandelmus, hell  
Erdnussbutter

## **Getrocknete Kräuter und Gewürze**

Kurkuma  
Salz (mit Algen für die Jodversorgung)  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Paprika  
Currypulver  
Chili  
italienische Gewürzmischung  
Zimt  
Ingwer  
Bourbon-Vanille  
Kala Namak, ayurvedisches Gewürzsalz  
für „eiigen Geschmack“

## **Haltbare Produkte (Glas/Dose)**

Tomaten, stückig  
Kokosmilch, mindestens 60 Prozent Kokosnuss  
Kichererbsen  
schwarze Bohnen  
Kidneybohnen  
Cannellini-Bohnen  
Linsen  
Jackfruit

## **Trockenprodukte**

Vollkornreis, vorzugsweise Basmati  
Pasta, gerne aus Urkorn wie Emmer  
getrocknete Linsen, vorzugsweise Berglinsen  
Quinoa  
Mandeln  
Cashewkerne  
Haferflocken

## **Pflanzenmilch und Joghurt**

Hafermilch, gerne mit extra Kalzium  
oder siehe Seite 21 zum Selbermachen  
pflanzlicher Joghurt, Kokos oder Soja  
pflanzlicher Quark

## **Backen**

Backpulver  
Natron  
Trockenhefe  
Mehl (Dinkelmehl  
oder glutenfreie Mehlmischung)  
Buchweizenmehl  
Mandelmehl  
Mandeln, ganz  
Kakaopulver  
Rohrohrzucker  
Kokosblütenzucker  
Xanthan Gum  
dunkle vegane Kuvertüre  
Medjool-Datteln  
Apfelmark

# 21-TAGE- Vegan-Challenge – meine Einladung

Ich bekomme oft die Frage gestellt, wie man mit einer veganen Ernährung starten sollte. Häufig habe ich in der Vergangenheit geantwortet, dass es am besten ist, in seinem eigenen Tempo zu starten. Ein bis zwei vegane Mahlzeiten pro Woche und dann langsam steigern. Mittlerweile bin ich von diesem Ratschlag komplett abgekommen und lade alle Interessierten zu einer 21-Tage-Vegan-Challenge ein. Der Grund? Ich habe gemerkt, dass sich viele damit schwer tun, die veganen Mahlzeiten spontan in die Woche mit einzuplanen. Vor allem dann, wenn der Wocheneinkauf viele Produkte aus der Milch- und Wursttheke enthält.

Wenn man hingegen eine 21-Tage-Vegan-Challenge plant, fängt das schon beim Einkauf an und man setzt sich bewusst mit den veganen Lebensmitteln im Supermarkt auseinander. Statt der tierischen Sahne kommt dann eben die pflanzliche Alternative in den Einkaufswagen. Am Ende ist bereits der gesamte Wocheneinkauf vegan und die Versuchung ist geringer, sich doch noch einmal am Schinken zu bedienen.

Der zweite Punkt ist der gewohnte Geschmack von Lebensmitteln. Wie oft habe ich schon gehört, dass Fleisch-Liebhaber vegane Produkte ausprobiert haben und schlussendlich wieder bei der Original-Bratwurst geblieben sind. „Das ist einfach nicht das Gleiche und es schmeckt auch nicht so gut“ oder „Ich habe noch nichts gefunden, das annähernd an das Original herankommt“.

Der Grund, warum wir uns oft so schwer tun, unsere jahrelangen Gewohnheiten zu verlassen, sind unsere Geschmacksnerven, die an ganz spezielle Produkte gewöhnt sind. Falls du gerne Milch trinkst, dann mach einmal folgendes Experiment. Kaufe dir eine Hafermilch und vergleiche sie mit einer gewöhnlichen Kuhmilch. Notiere dir deine Eindrücke und trinke ab diesem Zeitpunkt die nächsten drei Wochen Hafermilch. Mache den Test erneut und schaue, wie es dir damit geht. Ich bin mir sicher, dass sich der Spieß gedreht hat und dir die Kuhmilch nicht mehr so gut schmeckt. Dieses Phänomen kann ich bei mir selbst sehr gut beobachten. Anfangs fand ich Soja-, Mandel- und Hafermilch sehr befremdlich und jetzt ist es genau umgekehrt. Wenn ich einmal aus Versehen irgendwo Kuhmilch oder Sahne erwische, dann empfinde ich den Geschmack als ranzig.

Genau aus diesen Gründen empfehle ich mittlerweile, mit einer 21-Tage-Vegan-Challenge zu starten. Am Ende ist das der erfolgreichere Weg und macht auch viel mehr Spaß. In diesem Buch findest du über 70 Rezepte, die du nach Belieben zusammenstellen kannst, für deinen persönlichen Einstieg in die vegane Ernährung. Falls du schon ein alter Hase bist, dann lasse dich einfach davon inspirieren.

## Exemplarischer Wochenplan

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
--	----	----	----	----	----	----	----

### 1. Woche

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Double Chocolate Granola	Golden Milk Granola	Banoffee Overnight Oats	Chia-Pudding (Nussnugat-creme)	Baked Beans on Bread	Rührei mit Brokkolisprossen	Pancakes
<b>MITTAG</b>	Mac and Cheese	Spring Bowl	3-Bohnen-Chili	Kimchi-Reis	„Fisch“-Frikadellen	Sushi Bowl	Double Cheese Burger
<b>ABENDESSEN</b>	Milchsaure Karotten auf Vollkornbrot	Spicy-Blumenkohl-Wings	Soba-Nudel-Salat	Goldene Suppe mit Kichererbsen	Pilzcremesuppe	Brokkoli-Nudelsalat mit Hanfpesto	Green-Goddess Soup

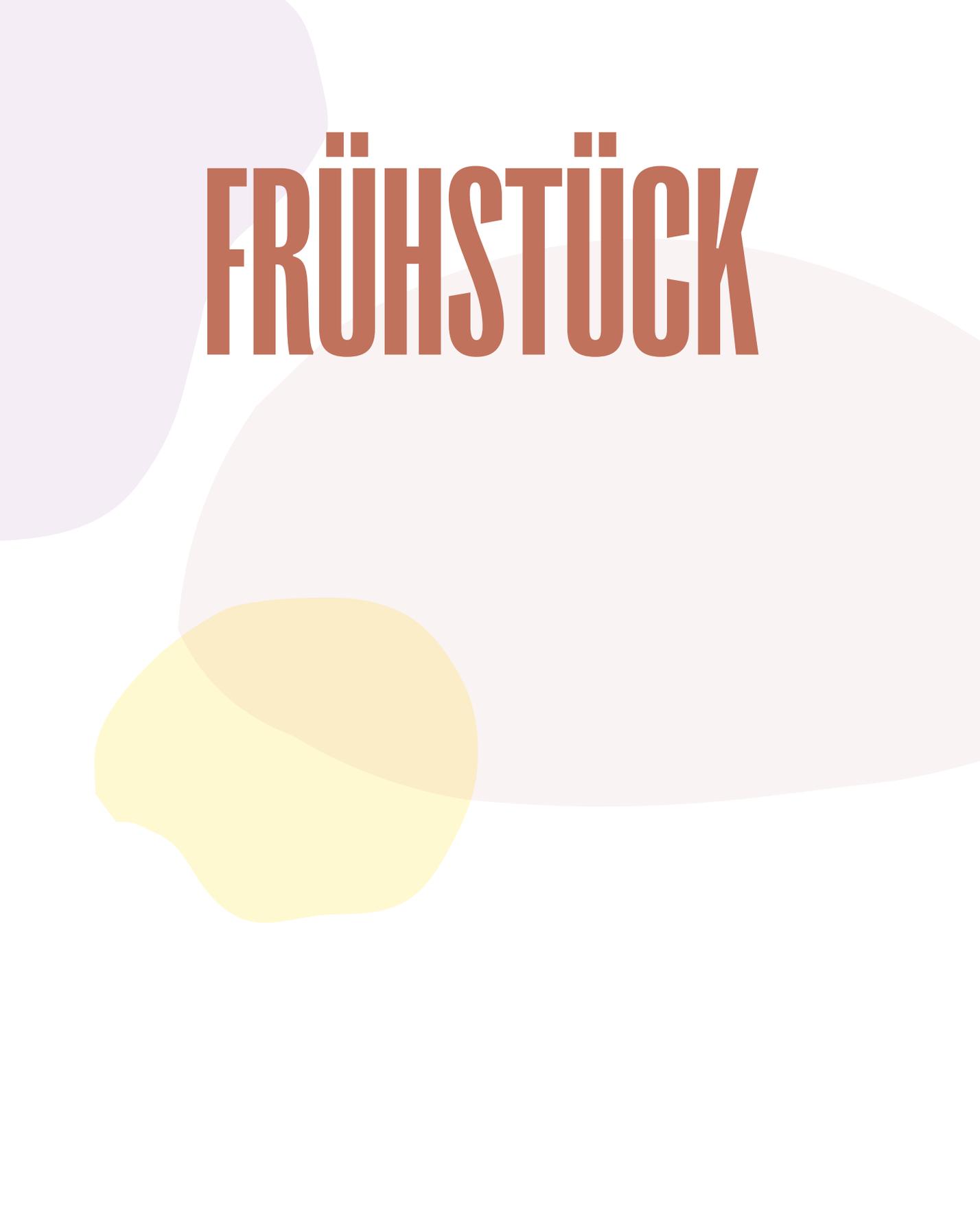
### 2. Woche

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Saftiges Bananenbrot	Chia-Pudding (Green Goddess)	Baked Beans on Bread	Double Chocolate Granola	Golden Milk Granola	Rührei mit Brokkolisprossen	Kichererbsen-Omelette
<b>MITTAG</b>	Sommerrollen	3-Bohnen-Chili	Lahmacum	Gebackene Feta-Pasta	Green-Goddess-Suppe	Mac and Cheese	Austernpilz-Steaks
<b>ABENDESSEN</b>	Cremiger Gurkensalat mit Sauerteigbrot	Westafrikanischer Erdnussbutter-Eintopf	Green Thai Curry	Green-Goddess-Suppe	Pilzcremesuppe	Double Cheese Burger	Kimchi-Reis

### 3. Woche

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Double Chocolate Granola	Golden Milk Granola	Banoffee Overnight Oats	Chia-Pudding (Tropical)	Baked Beans on Bread	Rührei mit Brokkolisprossen	Pancakes
<b>MITTAG</b>	Pasta mit Cashew-Zitronensauce	Linsendal	3-Bohnen-Chili	Kimchi-Reis	„Fisch“-Frikadellen	Sushi Bowl	Double Cheese Burger
<b>ABENDESSEN</b>	Milchsaure Karotten auf Vollkornbrot	Spicy-Blumenkohl-Wings	Soba-Nudel-Salat	Goldene Suppe mit Kichererbsen	Pilzcremesuppe	Brokkoli-Nudelsalat mit Hanfpesto	Green-Goddess-Suppe





# FRÜHSTÜCK

# CASHEWKERNE

## richtig einweichen

**Muss man Cashewkerne unbedingt einweichen? Die Antwort lautet ganz klar Nein, allerdings macht es vor allem dann Sinn, wenn der Mixer nicht besonders leistungsstark ist. Hier stelle ich kurz und knapp meine Methoden zum Einweichen von Cashews vor.**

**LONG-SOAK-METHODE** (Dauer: 6 Stunden): Cashews in ausreichend kaltem Wasser einweichen und abdecken. Wasser nicht zu knapp bemessen; Faustregel ist die doppelte Menge Wasser. Nach 6 Stunden oder einer Nacht abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. Einweichwasser entsorgen.

**QUICK-SOAK-METHODE** (Dauer: 1 Stunde): Cashews in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen. NICHT ABDECKEN und eine Stunde ziehen lassen. Abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. Einweichwasser entsorgen.

**SUPER-QUICK-SOAK-METHODE** (Dauer: 5 Minuten): Wenn die Zeit sehr knapp ist, Cashews in einen Topf geben, reichlich mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kurz nach dem Siedepunkt ausschalten, (im Idealfall 5 Minuten ziehen lassen,) abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. Einweichwasser entsorgen.

Warum verwende ich gerne Cashewkerne? Die Nüsse haben eine ganz besondere Konsistenz und eignen sich wunderbar zur Herstellung von Cremes, Aufstrichen oder Pflanzenmilch. Außerdem sind sie sehr gesund, denn sie enthalten:

- B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6 und B9), die wichtig für Nerven, Konzentration und Energie sind.
- Tryptophan, eine Aminosäure, aus welcher der Botenstoff Serotonin hergestellt wird. Es soll antidepressiv, stimmungsaufhellend und entspannend wirken.
- hochwertiges, pflanzliches Eiweiß (18 g auf 100 g Cashewkerne).
- viel Magnesium und Phosphor, welche wichtig für Knochen und Enzym-Aktivität sind.
- viele ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und die Regulierung des Cholesterinspiegels auswirken können.
- Eisen, welches ein wichtiger Teil des Hämoglobins, einem elementaren Bestandteil der roten Blutkörperchen, ist.





# BARISTA-MILCH

**Cremige und vielseitige vegane Barista-Milch  
für deine liebsten Kaffeespezialitäten, Matcha, Kakao  
oder andere vegane Heißgetränke.**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Arbeitszeit: 10 Minuten

10 Portionen

## Zutaten

1 l kaltes Wasser,  
gerne 1–2 Eiswürfel hineingeben  
90 g glutenfreie Haferflocken  
50 g Cashewkerne,  
eingeweicht, falls Mixer nicht leistungsstark  
1 kräftige Prise Salz

## Optional

gemahlene Bourbon-Vanille  
1–2 Medjool-Datteln für mehr Süße  
1 EL Kakao + 2 Datteln  
für eine Barista-Kakao-Version

1. Das Wasser zusammen mit den Haferflocken, den Cashewkernen und der Prise Salz in einen Hochleistungsmixer geben.
2. Maximal 30 Sekunden bei höchster Stufe mixen, bis sich alles optimal verbunden hat. Nicht zu lange mixen, ansonsten kann die Milch schleimig werden.
3. Einen Nussmilchbeutel in eine Schüssel geben und die Flüssigkeit direkt hineingießen.
4. Den Nussmilchbeutel so lange drehen und quetschen, bis die Flüssigkeit in die Schüssel gelaufen ist und die festen Bestandteile im Beutel zurückbleiben.
5. Einen Trichter über eine Milchflasche geben und die Milch hineingießen.
6. Die Pflanzenmilch in Heiß- und Kaltgetränken genießen!  
Restliche Milch bis zu 5 Tage luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

## TIPP:

Zweimal filtern macht die Barista-Milch noch feiner!  
Die Reste im Nussmilchbeutel (auch Pulp genannt) gerne zum Kochen, Backen oder für Bliss Balls verwenden.  
Ansonsten kompostieren.

# KICHERERERBSEN- OMELETTE

**Aromatische, herzhafte Omelettes aus feinem Kichererbsenmehl, gefüllt mit Spinat und Champignons. Perfekt für ein ausgedehntes Frühstück, Mittagessen oder als veganer Snack.**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

4 Portionen

## Omelettes

etwas Öl zum Anbraten

160 ml pflanzliche Milch, alternativ Wasser

90 g Kichererbsenmehl

2 TL Nährhefeflocken

½ TL Backpulver

½ TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Oregano

½ TL Kala Namak, ayurvedisches Gewürzsalz,  
sorgt für einen Ei-ähnlichen Geschmack

## Füllung

150 g Champignons

15 ml Öl nach Wahl, je nach Pfanne kann das Öl  
auch weggelassen werden

150 g gefrorener oder frischer Spinat

30 ml Tamari oder eine andere

glutenfreie Sojasauce nach Wahl

veganer Käse nach Belieben

## Topping

Kräuter nach Wahl

scharfe Sauce

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Ein kleines Schüsselchen mit Öl und einem Silikonpinsel vorbereiten.
2. Eine Schüssel bereitstellen, pflanzliche Milch, Kichererbsenmehl, Nährhefeflocken, Backpulver, geräucherte Paprika, Oregano und Kala Namak hineingeben. Mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
3. In der Zwischenzeit die Champignons in Scheiben schneiden und eine weitere Pfanne für die Füllung erhitzen. Öl hineingeben, Champignons und Spinat dazugeben und etwa 5–7 Minuten dünsten. Mit Tamari ablöschen und abdecken.
4. Silikonpinsel in das Öl tauchen und den Pfannenboden einstreichen. Mit einer Suppenkelle eine Portion Teig abschöpfen, in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Ca. 2–3 Minuten backen, bis die Oberfläche Blasen bildet. Wenden und mit dem Spinat-Champignon-Gemüse füllen. Etwas veganen Käse (optional) daraufstreuen und die Omelette zuklappen. Herausnehmen und auf einem Teller platzieren. Solange wiederholen, bis der Teig vollständig verbraucht ist.
5. Mit Kräutern nach Wahl und scharfer Sauce (optional) anrichten und genießen!