Das
Sanamana



# HIGH PROTEIN

## Rezeptbuch

Pflanzliche Alltagsrezepte mit Protein-Power!
Für dich und deine Ziele!



# Deine “Chefs”💪

Wir lieben Essen und alles, was damit zu tun hat! Als Ernährungsberaterinnen zeigen wir dir, wie lecker und einfach proteinreiche vegane Küche geht!

BEST CHEFS

## SANIJA

Essen ist schon immer meine Leidenschaft und dazu gehörte auch schon früh das Kochen und Ausprobieren von neuen Rezepten und eigenen Kreationen. Nachdem ich vegan wurde folgte schnell meine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin. Seitdem probiere ich mich ständig aus, koche leidenschaftlich mit Mann und Kind und freue mich riesig meine liebsten Rezepte weitergeben zu können. Ich möchte dir zeigen, dass gesunde Ernährung lecker sein kann und unglaublich Spaß machen kann.

## STEFFI

Meine Begeisterung für gesunde Ernährung begann 2010 bei einer vegetarischen Gastfamilie, als ich merkte, wie viel besser ich mich fühlte, wenn ich bewusster aß. Als ich selbst Mama wurde, wollte ich mein Wissen wirklich fundieren und machte die Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin. Ich bin überzeugt: Gerade Frauen essen oft zu wenig. Dabei geht es nicht ums Weglassen, sondern ums gut versorgt sein, damit du mit echter Energie durchs Leben gehen kannst. Protein ist zwar nicht alles, aber ein essenzieller Baustein dieser Versorgung.

*Und jetzt viel Spaß mit deinem Rezeptbuch*

# Warum Protein wichtig ist

Protein ist gerade in aller Munde, aber steckt wirklich was dahinter, oder ist das vor allem Marketing?



**Mehr Energie, mehr Leichtigkeit mit Protein als stillem Helfer?**

Tatsächlich ist Protein einer der wichtigsten Bausteine, den der Körper täglich braucht und viele von uns nehmen davon zu wenig auf, ohne es zu merken.
Denn Protein ist weit mehr als **Muskeln**. Es steckt in **Hormonen** und **Enzymen**, es stärkt das **Immunsystem**, unterstützt **Haut, Haare** und **Knochen** und sorgt nebenbei dafür, dass wir nach dem Essen **wirklich satt** sind und nicht eine Stunde später wieder am Kühlschrank stehen.

**Gerade ab 40** wird eine ausreichende **Proteinzufuhr zunehmend wichtiger**. Denn mit dem Alter nimmt nicht nur Muskelmasse und -kraft natürlicherweise ab, der Körper beginnt auch, Protein weniger effizient zu verwerten.
Das bedeutet: Wir brauchen schlicht etwas mehr davon, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Eine bewusste Proteinzufuhr, kombiniert mit Bewegung im Alltag, ist eine der einfachsten Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken.

Protein ist kein Trend! Es ist ein **Grundbaustein, den dein Körper jeden Tag braucht**. Und dafür brauchst du keine Hype-Produkte, sondern einfach die richtigen natürlichen Zutaten.

Gute Proteinquellen gibt es viele. Tierische Quellen, wie Eier, Magerquark oder mageres Fleisch liefern hochwertige Mengen und haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung. Gleichzeitig zeigen Studien immer wieder, dass eine **pflanzenbetonte Ernährung zahlreiche gesundheitliche Vorteile** bietet, von der Herzgesundheit bis hin zur Krankheitsprävention.
Pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide liefern dabei nicht nur Protein, sondern bringen gleichzeitig **Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und wichtige Mikronährstoffe** mit.

Genau deshalb setzen wir in diesem Rezeptbuch auf pflanzliche Küche und zeigen, dass proteinreich, alltagstauglich und richtig lecker kein Widerspruch ist. Kein Zählen, kein Optimieren, kein schlechtes Gewissen. Nur **echte Rezepte, die schmecken und dem Körper guttun.**



## Und was ist mit Protein-Shakes?

- Wenn wenig Zeit bleibt, nach dem Sport oder als Ergänzung zur Mahlzeit können Proteinshakes eine praktische Unterstützung sein. Wichtig ist dabei die Qualität:
- Ein guter Shake sollte ein vollwertiges Aminosäureprofil mitbringen, ohne künstliche Aromen, Zucker oder unnötige Zusätze und idealerweise mit natürlichen Süßungsmitteln auskommen.
- Shakes ersetzen keine abwechslungsreiche Ernährung, aber sie können sinnvoll ergänzen, wenn das Ganze gut zusammengestellt ist.

# Proteinquellen Übersicht

| VEGAN | TIERISCH |
| --- | --- |
| **Sojajoghurt & -quark**<br><br>Aus Sojabohnen – cremig, vielseitig & reich an Protein. | **Joghurt & Quark**<br><br>Aus Milch – cremig und eine klassische Proteinquelle. |
| **Tofu & Tempeh**<br><br>Aus Sojabohnen – vielseitig, sättigend & reich an Protein. | **Fleisch**<br><br>Bevorzugen Sie mageres Geflügel und unverarbeitetes Fleisch. Max. 300 g Fleisch pro Woche. |
| **Süßlupineneiweiß**<br><br>Z. B. Lupinenmehl, -protein oder -flakes – perfekt für Shakes, Backwaren und herzhafte Gerichte. | **Eier**<br><br>Vollständiges Protein mit allen essentiellen Aminosäuren. |
| **Linsen rot & grün**<br><br>Ballaststoffreich, eisenhaltig & eine gute pflanzliche Proteinquelle. | **Fisch**<br><br>Z. B. Lachs, Thunfisch, Kabeljau, Forelle, Makrele, Hering, Sardinen. |
| **Kichererbsen & Bohnen**<br><br>Reich an Protein, Ballaststoffen & ideal für viele Gerichte. | **andere Milchprodukte**<br><br>Z. B. Skyr, Hüttenkäse, Magerquark, griechischer Joghurt, Kefir. |
| **Samen & Pseudogetreide**<br><br>Z. B. Quinoa, Hanfsamen, Chia, Leinsamen – proteinreich & voller gesunder Nährstoffe. | **–**<br>Pflanzliche Quellen sind hier die optimale Wahl. |



# REZEPTÜBERSICHT

## 01 Frühstück & Shakes


Sanamana Protein-Porridge....10
Bananen Pfannkuchen....12
Sanamana Frühstücks-Shake....14
Frühstücks-Sandwich....16
Protein-Frühstücks-Wrap....18
Himbeer-Smoothie....20
Erdbeer-Schoko Frühstücks-Bowl....22
Overnight Oats Batch....24
Zucchini Waffeln....26
Frühstücks Burrito....28


## 02 Mittag & Abendessen


Vegane Bolognese....31
Edamame-Mango Salat....33
Pasta mit Rucola und weißen Bohnen....35
Gefüllte Paprikaschoten....37
Udon-Nudel-Bowl mit Erdnusssoße....39
Kartoffelgratin High Protein....41
Linsen Wraps....43
Nudeln mit Bohnen-Spinat-Soße und gebackenen Tomaten....45
Pfannen Lasagne....47
Süßkartoffel-Linsensalat mit Crispy Tofu....49
Chili sin Carne....51
Linsennudel-Salat mit Rucola....53
Auberginen-Lasagne mit roten Linsen....55
Cremige Schupfnudel-Pfanne mit Champignons....57



REZEPTÜBERSICHT

## 03 Snacks & Süßes


Schoko Protein Pudding....60
Bananen-Schoko-Nicecream....62
Bananenbrot....64
Snack-Buletten....66
Sanamana Blaubeer-Muffins....68
Sanamana Schoko-Muffins....70
Linsenwaffeln mit Hummus
und Gemüse....72
Proteinbällchen....74
Geröstete Kichererbsen....76

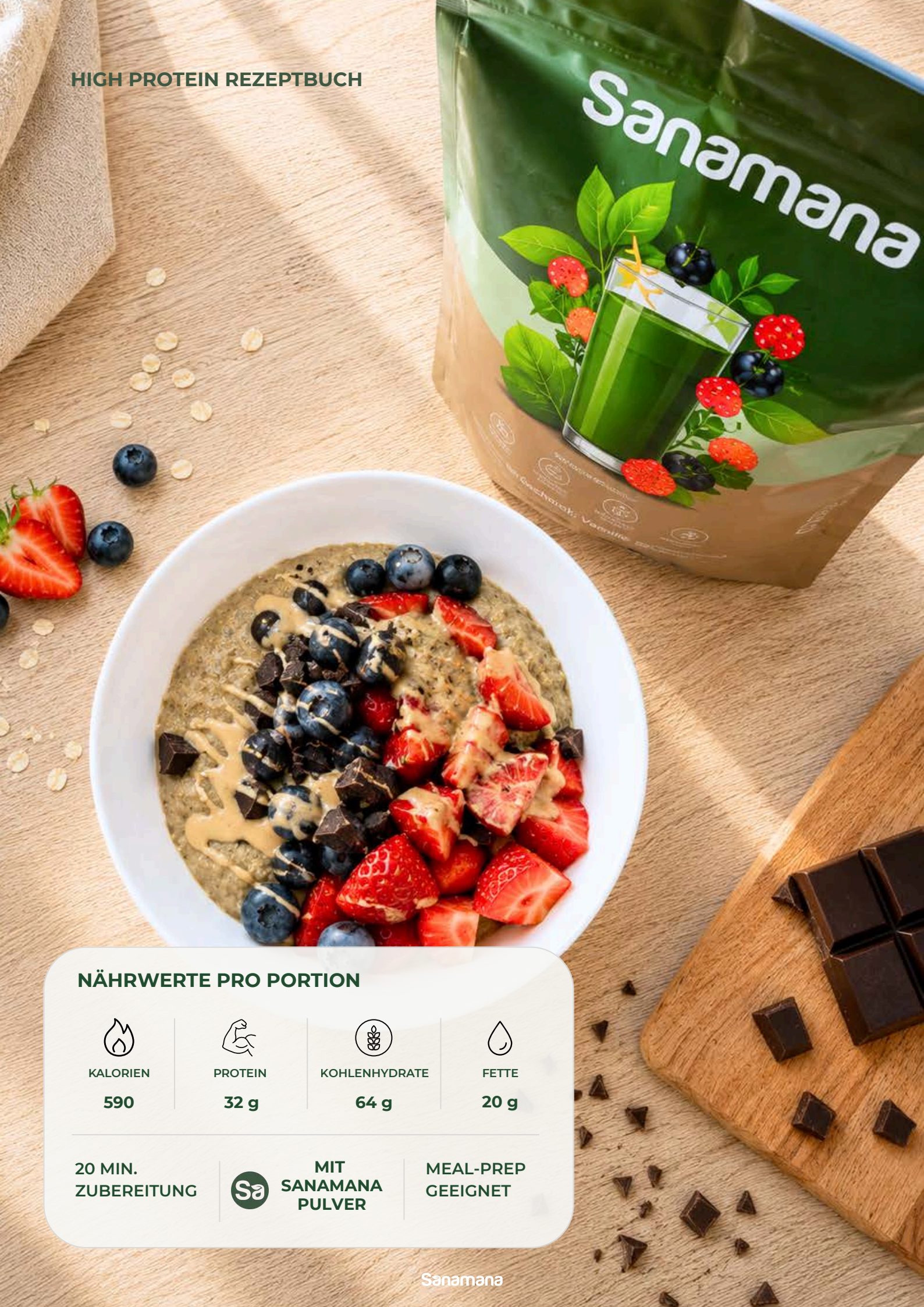

## 04 Dips und Dressings


Tzatziki....79
Zitronen-Tahini-Dressing....81
Erbsen-Guacamole....83
Dreierlei Hummus....85
Weiße Bohnen Dip....87

# Frühstück & Shakes

1






## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 590 | 32 g | 64 g | 20 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Sanamana Protein-Porridge

## Zutaten

Für 1 Portion

- 40 g Haferflocken
- 1 kleine Banane
- 400 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Mandel)
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 30 g Sanamana-Pulver
- 150 g Beeren nach Wahl (z.B. Erdbeeren, Him- oder Blaubeeren)
- 10 g Mandelmus
- 10 g Bitterschokolade gehackt (mind. 85% Kakao)

## Tipp

Bereite die doppelte Menge zu (ohne Toppings). So hast du direkt Frühstück für den nächsten Tag.

1 PORTION | 20 MIN

## Zubereitung

1

Haferflocken zusammen mit Pflanzendrink und gemahlener Vanille in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Sobald das Porridge kocht, die Hitze stark reduzieren und für 3-5 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen.

2

Bananen mit der Gabel zerdrücken und in das Porridge rühren. Dann für ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

3

Anschließend das Sanamana-Pulver einrühren. Das gelingt am Besten mit einem Schneebesen.

4

Mit Beeren, Mandelmus und Bitterschokolade toppen und genießen.

Dieses Rezept ist eine Ballaststoff-Bombe!
Eine Portion liefert 19 g und damit mehr als die Hälfte der empfohlenen Mindestmenge von 30 g täglich!



## NÄHRWERTE PRO PFANNKUCHEN

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 142 | 6 g | 22 g | 7 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Bananen Pfannkuchen

## Zutaten

Für 12-14 Stück

- 70 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 Scoop (ca. 30 g) Sanamana Pulver
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 reife Bananen
- 250 g Sojaquark
- 200 ml Haferdrink (ungesüßt) – bei Bedarf noch 1–2 EL mehr
- 4 TL Rapsöl

## Tipp

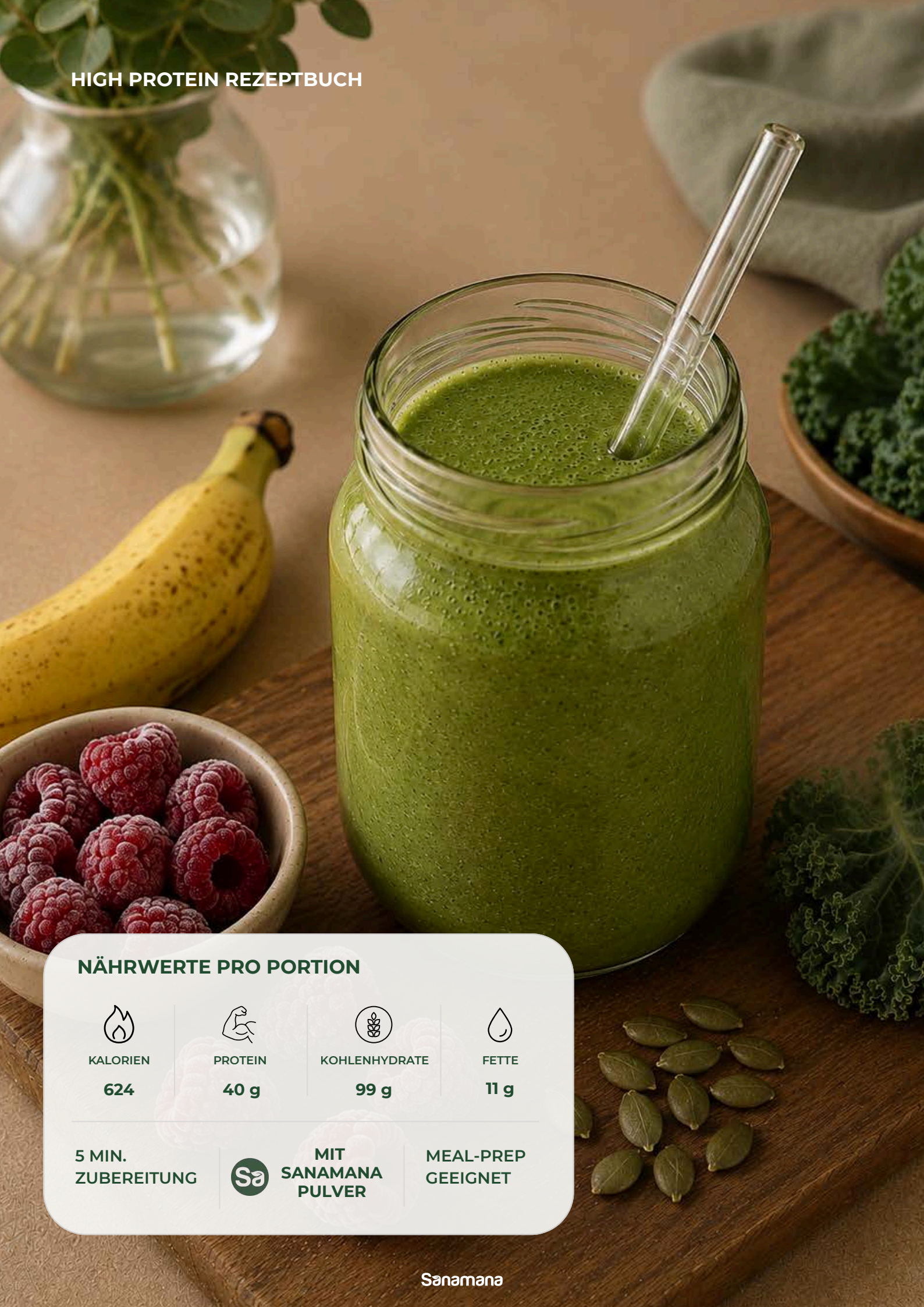
Die Pfannkuchen eignen sich super zum einfrieren. Dann nur kurz in den Toaster und sie sind verzehrfertig.

12-14 STÜCK | 20 MIN

## Zubereitung

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.
2. Trockene Zutaten (Dinkelmehl, Sanamana-Pulver, Backpulver, Salz) vermischen.
3. Sojaquark, Haferdrink, Rapsöl und zerdrückte Bananen dazugeben und alles glattrühren.
4. Teig 5 Minuten quellen lassen, damit er etwas andickt. Sollte er zu fest sein, noch etwas Haferdrink nachgießen.
5. Bei mittlerer bis niedriger Hitze mit wenig Öl/ Butter portionsweise ausbacken, pro Seite ca. 2–3 Minuten, bis Blasen aufsteigen, dann wenden.

Sojaquark und Sanamana-Pulver stecken direkt im Teig und liefern dir schon beim süßen Frühstück ordentlich Protein – ganz ohne Ei, dafür mit 6g Eiweiß pro Pfannkuchen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 624 | 40 g | 99 g | 11 g |

5 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Sanamana Frühstücks-Shake

## Zutaten

Für 1 Portion

- 1 kleine Banane
- 1 kleiner Apfel
- 50 g Haferkleie
- 40 g Sanamana-Pulver
- 5 g Kürbiskerne
- 30 g TK Grünkohl
- 50 g TK Himbeeren
- 200 ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 100-200 ml Wasser für die passende Konsistenz

1 PORTION | 5 MIN

## Zubereitung

1

Alles in den Mixer, 30–45 Sekunden pürieren, bis er cremig ist. Falls der Shake zu dick ist, noch etwas Wasser nachgießen.

2

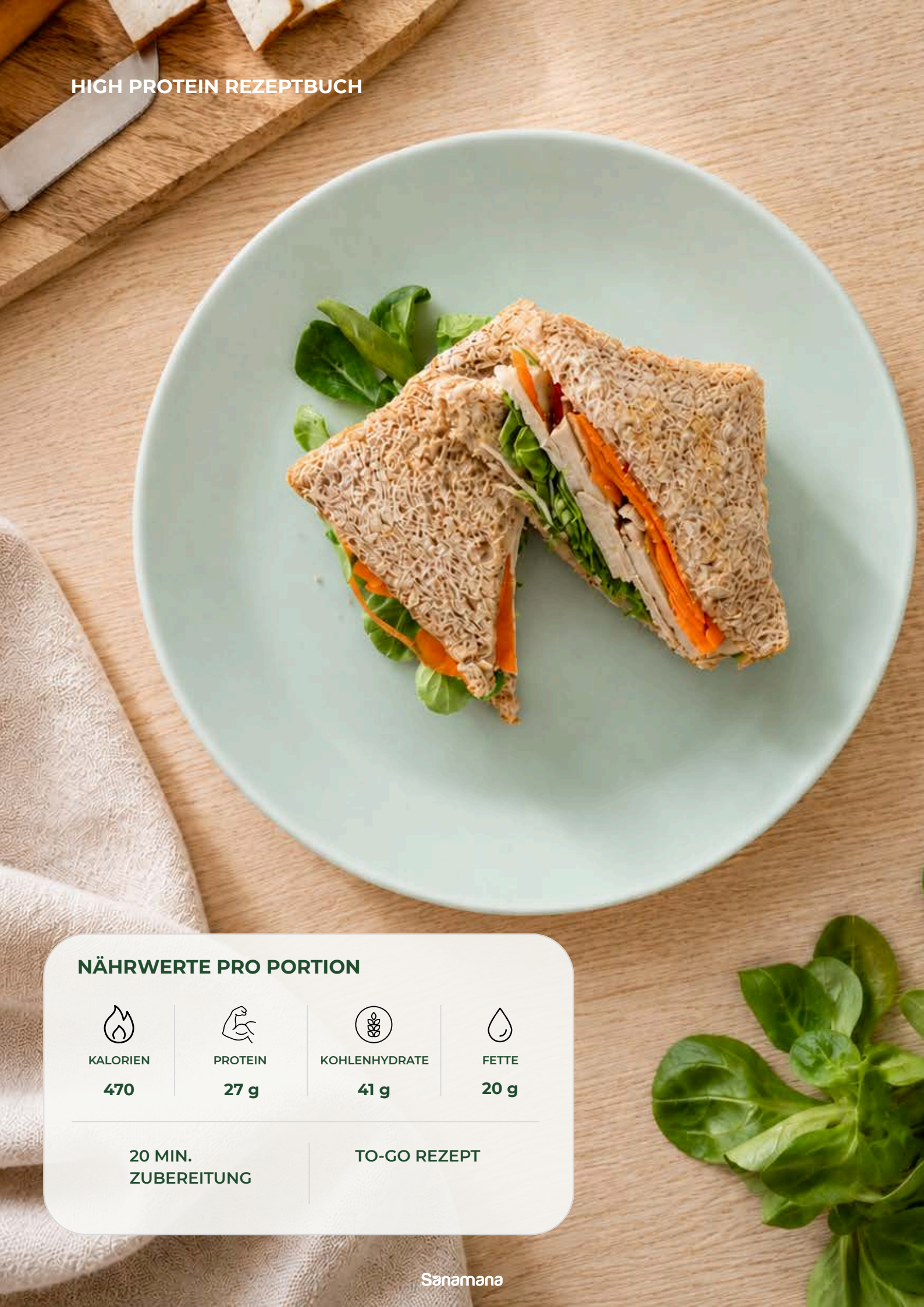
In ein großes Glas füllen und genießen.

## Tipp

Banane und Himbeeren am besten schon gefroren verwenden – so wird der Shake extra cremig und du brauchst kaum zusätzliches Wasser.



Wichtig für die 40 g Protein: Das klappt nur mit einem proteinreichen Sojaquark (z.B. "Skyr-Style" oder High-Protein-Sojaquark mit ca. 12 g Eiweiß/100 g,



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 470 | 27 g | 41 g | 20 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

TO-GO REZEPT

# Frühstücks-Sandwich

## Zutaten

Für 1 Portion

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast (Sandwich-Scheiben, die großen)
- 70 g Räuchertofu
- 20 g Feldsalat
- 30 g Karotte
- 20 g Cashewmus
- 20 g veganer Skyr
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Tipp



Du kannst den Salat z.B. gegen Rucola, Feldsalat oder Spinat austauschen. Auch beim Gemüse steht dir alles offen. Damit lässt sich das Rezept optimal an deine Vorlieben anpassen.

 1 PORTION

 20 MIN

## Zubereitung

1

Toastscheiben toasten. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. Karotte mit dem Sparschäler in breite, dünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen.

2

Cashewmus mit veganem Skyr, Zitronensaft, Pfeffer und ca. ¼ TL Salz verrühren.

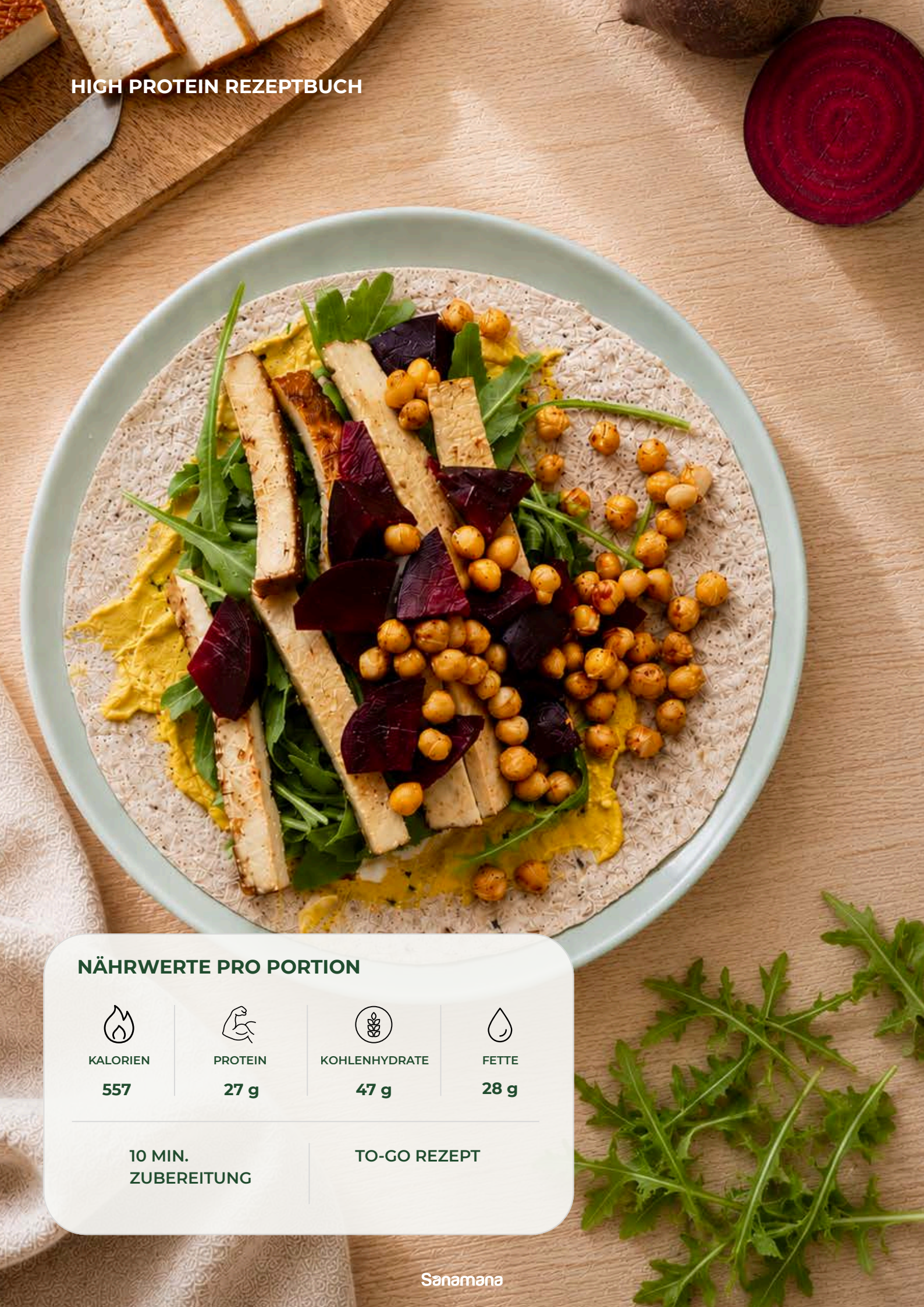
3

Toastscheiben mit Cashewmus-Creme bestreichen. Feldsalat, Räuchertofu und Karottenstreifen auf eine Toastscheibe schichten und mit der anderen Toastscheibe abschließen.

4

Sofort genießen oder in Brotpapier einwickeln für unterwegs.

Nicht nur Räuchertofu und veganer Skyr liefern in diesem Rezept Protein, sondern auch der Vollkorntoast. Vollkorngetreide wird als Proteinquelle oft unterschätzt. Die cremige Cashewmus-Skyr-Mischung ersetzt Butter und Frischkäse und macht das Sandwich richtig sättigend.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 557 | 27 g | 47 g | 28 g |

10 MIN. ZUBEREITUNG

TO-GO REZEPT

# Protein-Frühstücks-Wrap

## Zutaten

Für 1 Portion

- 1 Vollkorn Wrap
- 50g Hummus
- 80 g Räuchertofu
- 50 g Rote Bete (gekocht)
- 20 g Rucola
- 40 g Kichererbsen
- etw. Olivenöl
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

## Tipp

Auf Seite 85 findest du ein Mango-Curry-Hummus-Rezept, das sich hervorragend für diesen Wrap eignet. Alternativ kannst du auch fertigen Hummus aus dem Supermarkt verwenden.

1 PORTION | 10 MIN

## Zubereitung

1

Räuchertofu in dünne, schmale Scheiben schneiden.
Kichererbsen abtropfen und abspülen. In einer kleinen Schüssel mit Paprika, Salz, Pfeffer und einem Tropfen Olivenöl vermengen.

2

Räuchertofu und marinierte Kichererbsen in einer Pfanne ca. 5 Minuten knusprig braten.

3

In der Zwischenzeit Rucola waschen und Rote Bete klein schneiden.

4

Wrap mit Hummus bestreichen, Rucola, Rote Bete, Räuchertofu und Kichererbsen mittig auf den Wrap geben. Zusammenrollen und genießen.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend zum Mitnehmen. Einfach zusammenrollen in Folie einwickeln und unterwegs genießen. Ob zum Frühstück Mittag- oder Abendessen, es passt zu jeder Tageszeit.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 330 | 45 g | 19 g | 5 g |

2 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Himbeer-Smoothie

## Zutaten

Für 1 Portion

- 40 g Sanamana Pulver
- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt, für Cremigkeit/Kälte)
- 150 g Sojaquark
- 200 ml Mandeldrink
- optional: 1 TL Ahornsirup oder 1 Dattel, falls es süßer sein soll
- optional: ein paar Eiswürfel

1 PORTION | 2 MIN

## Zubereitung

1

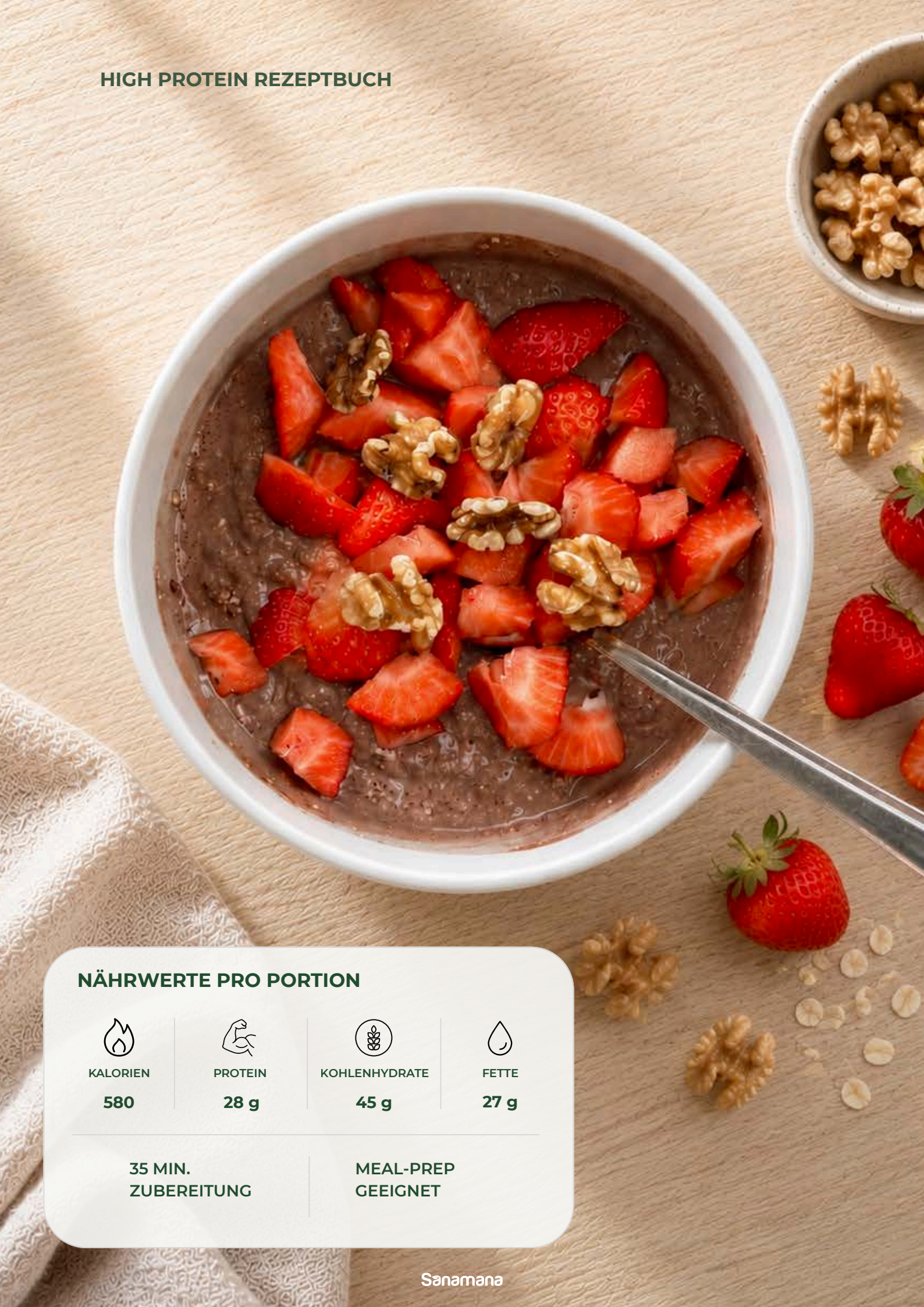
Alles in den Mixer, 30–45 Sekunden pürieren, bis er cremig ist. Falls zu dick, noch etwas Pflanzendrink nachgießen.



## Tipp

Sojaquark und gefrorene Himbeeren schon am Vorabend im Kühlschrank bereitstellen. Dann ist der Smoothie morgens in unter 2 Minuten fertig und schön cremig.

Wichtig für die 45 g Protein: Das klappt nur mit einem proteinreichen Sojaquark (z.B. "Skyr-Style" oder High-Protein-Sojaquark mit ca. 12 g Eiweiß/100 g,



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 580 | 28 g | 45 g | 27 g |

35 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Erdbeer-Schoko Frühstücks-Bowl

## Zutaten

Für 1 Portion

- 200 g Skyr-Alternative
- 60 g Haferkleie
- 10 g Chiasamen
- 10 g Backkakao
- 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 100 g Erdbeeren
- 10 g Walnüsse
- Optional: Süße nach Wahl z.B: Stevia

## Tipp

Bereite die Bowl wie in Schritt 1 am Abend zu und lasse sie über Nacht im Kühlschrank quellen. Morgens toppst du sie mit Beeren und Nüssen und startest direkt gut versorgt in den Tag in unter 5 Minuten!

1 PORTION

35 MIN

## Zubereitung

1

Skyr, Haferkleie, Chiasamen, Backkakao und Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und verrühren. Nach Bedarf bspw. mit etwas Stevia süßen. ca 30 Minuten (oder über Nacht) quellen lassen. ggf. etwas Wasser hinzufügen und nochmals umrühren.

2

Mit Erdbeeren und Walnüssen toppen und genießen.



Haferkleie ist ein echtes Superfood! Sie besteht hauptsächlich aus den nährstoffreichen äußeren Randschichten des Haferkorns sowie dem Keimling. Im Vergleich zu Haferflocken liefert sie deshalb mehr Mineralstoffe, sowie Ballaststoffe bei weniger Kalorien! Das Rezept funktioniert mit Haferflocken jedoch genauso gut.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 362 | 20 g | 50 g | 9 g |

10 MIN. + ÜBER NACHT IM KÜHLSCHRANK

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Overnight Oats Batch

## Zutaten

Für 5 Portionen

- 250 g Haferflocken
- 50 g Chiasamen (ca. 5 EL)
- 2 Portionen (80 g) Sanamana Pulver
- 750 ml Hafer- oder Mandeldrink, ungesüßt
- 1 TL Zimt
- optional: 2-3 EL Ahornsirup, falls es süßer sein soll

Glas 1

- Himbeeren
- Kokosraspeln

Glas 2

- Erdbeeren
- Chia-Samen

Glas 3

- Bananenscheiben
- Erdnussmus
- Kakaonibs oder dunkle Schokoladen-Stückchen

Glas 4

- Blaubeeren
- Erdnussmus
- gehackte Mandeln

Glas 5

- Apfel-Stückchen
- Walnüsse
- Mandelmus

5 PORTIONEN 35 MIN

## Zubereitung

1

Haferflocken, Chiasamen, Sanamana Pulver und Zimt in einer großen Schüssel vermengen.

2

Pflanzendrink dazugießen und gründlich verrühren, damit sich das Pulver löst und keine Klümpchen bleiben. 5 Minuten quellen lassen, nochmal umrühren.

3

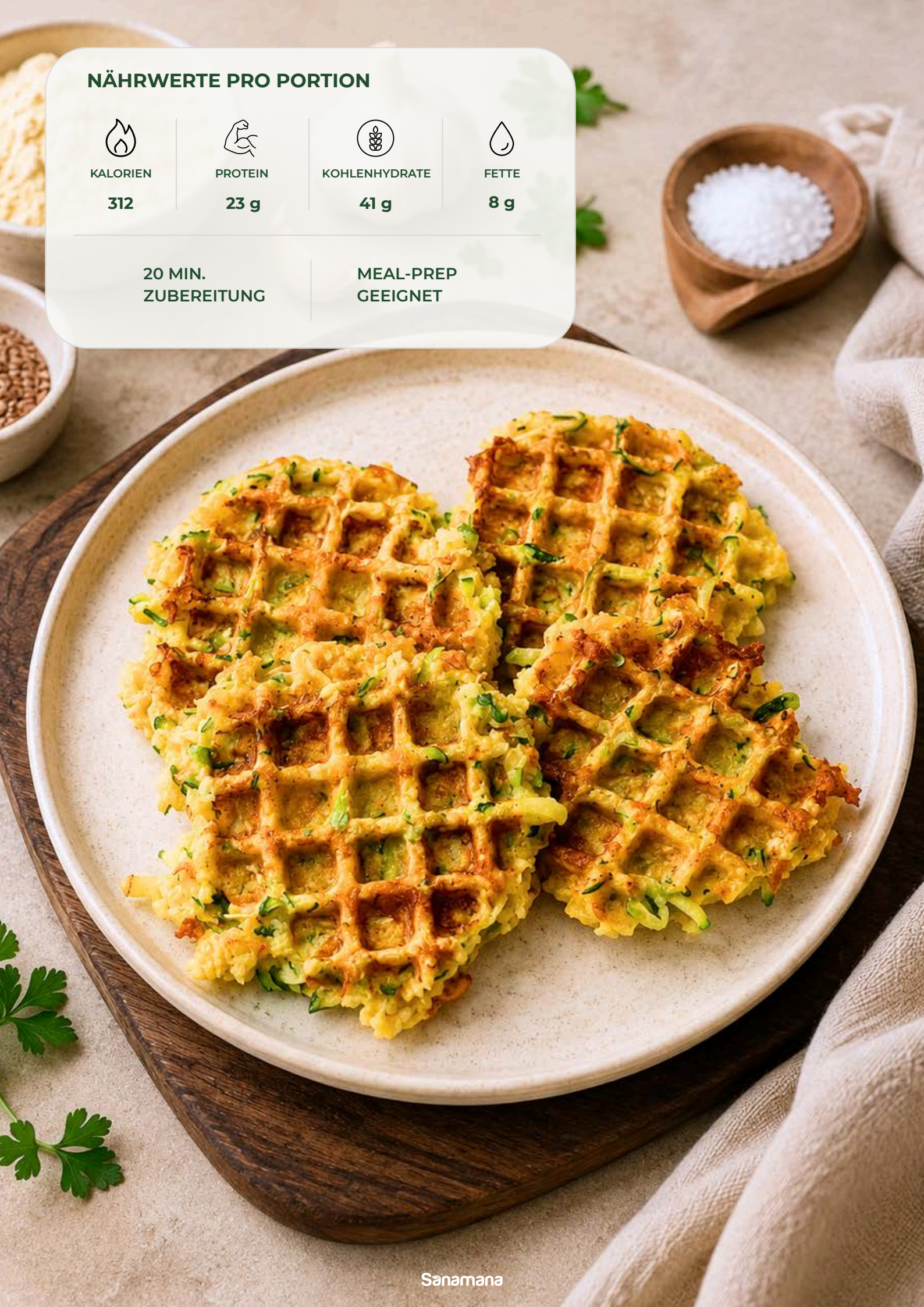
Gleichmäßig auf 5 Gläser verteilen (je ca. 150-160 g). Deckel drauf, mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

4

Am nächsten Morgen jedes Glas nach Wahl toppen.

## Tipp

Meal-Prep: Die Toppings erst kurz vor dem Essen frisch dazugeben. So bleiben Beeren, Nüsse und Bananen knackig statt matschig oder braun zu werden. Die Basis hält sich wunderbar die ganze Woche frisch im Kühlschrank.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 312 | 23 g | 41 g | 8 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Zucchini Waffeln

## Zutaten

Für 2 Portionen (4-5 Waffeln)

- 300 g Zucchini, geraspelt und ausgedrückt
- 100 g Kichererbsenmehl
- 120 g Soja-Skyr
- 2 EL gemahlene Leinsamen + 3–4 EL Wasser
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- etwas Öl zum Einfetten

## Tipp

Zucchini wirklich gründlich ausdrücken – das ist der Schlüssel für knusprige statt matschige Waffeln.

2 PORTIONEN 20 MIN

## Zubereitung

1

Zucchini raspeln, mit etwas Salz bestreuen, 10 Min. ziehen lassen, dann in einem Küchentuch gut ausdrücken – wichtig, sonst werden die Waffeln matschig

2

Leinsamen mit 3–4 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen (Ei-Ersatz).

3

Zucchini, Kichererbsenmehl, Soja-Skyr, Leinsamen-Ei, Hefeflocken, Backpulver, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

4

Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Teig portionsweise einfüllen, 4-6 Min. backen, bis die Waffeln goldbraun und knusprig sind. Warm servieren und genießen.

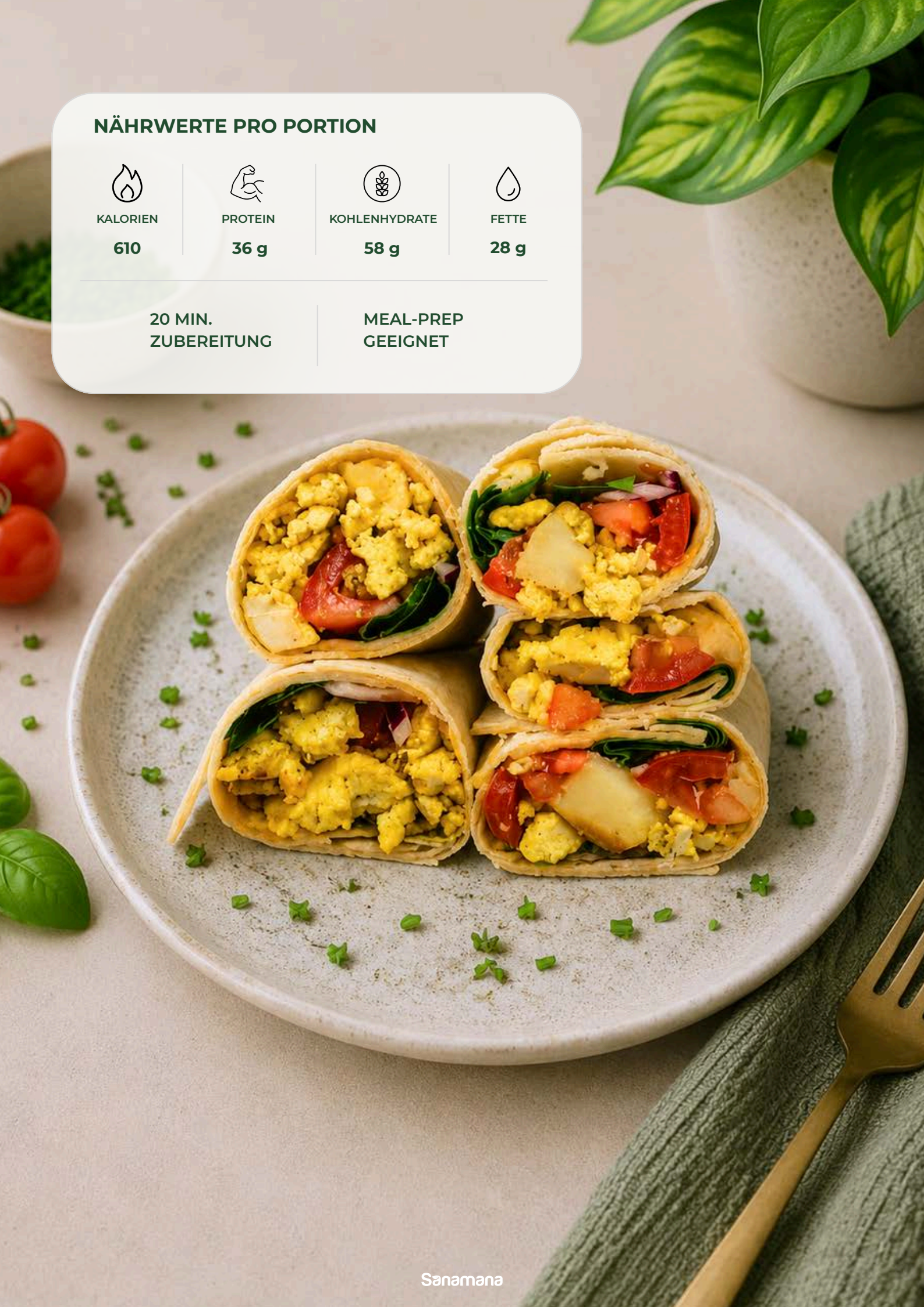
Kichererbsenmehl und Hefeflocken ersetzen Ei und Käse geschmacklich und funktional. Kichererbsenmehl, Hefeflocken und Soja-Skyr ersetzen Ei und Käse geschmacklich und funktional. Mit 23 g Protein und 12,5 g Ballaststoffen pro Portion sind sie ein sättigender herzhafter Snack, super z. B. mit dem Tzatziki oder Hummus aus diesem Buch.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 610 | 36 g | 58 g | 28 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET



# Frühstücks Burrito

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 300 g Tofu, fest, natur
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Handvoll Spinat
- 100 g Kidneybohnen
- ½ Avocado, in Scheiben
- Salsa oder Hot Sauce nach Geschmack
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Kala Namak (Schwefelsalz, für Ei-Geschmack) oder normales Salz
- ½ TL Paprikapulver
- 2 große Vollkorn-Tortillas

## Tipp

Kala Namak (indisches Schwefelsalz) ist der Trick für den typischen "Ei-Geschmack" – gibt's günstig im Asia- oder Bioladen. Ohne Kala Namak schmeckt's trotzdem gut, nur eben weniger nach Rührei.

2 PORTIONEN 20 MIN

## Zubereitung

1. Tofu mit einer Gabel oder den Händen zerbröseln, sodass er wie Rührei aussieht.
2. Zwiebel und Paprika in Öl in einer Pfanne anbraten bis sie weich sind.
3. Tofu dazugeben, mit Kurkuma, Kala Namak und Paprikapulver würzen, 5-7 Minuten anbraten bis er leicht goldbraun ist.
4. Spinat und Kidneybohnen unterheben, kurz erhitzen bis der Spinat zusammenfällt.
5. Tortillas kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen, damit sie geschmeidig werden.
6. Tofu-Mischung, Avocado und Salsa auf die Tortillas verteilen, fest einrollen.

# Mittag & Abendessen 2





## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 545 | 26 g | 88 g | 7 g |

35 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Vegane Bolognese

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 100 g rote Linsen, getrocknet
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- ½ Karotte, gerieben (optional)
- ½ Zucchini, gerieben (optional)
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 150-200 ml Gemüsebrühe
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL Oregano, ½ TL Basilikum,
- Salz, Pfeffer
- 160 g Vollkornnudeln

## Tipp

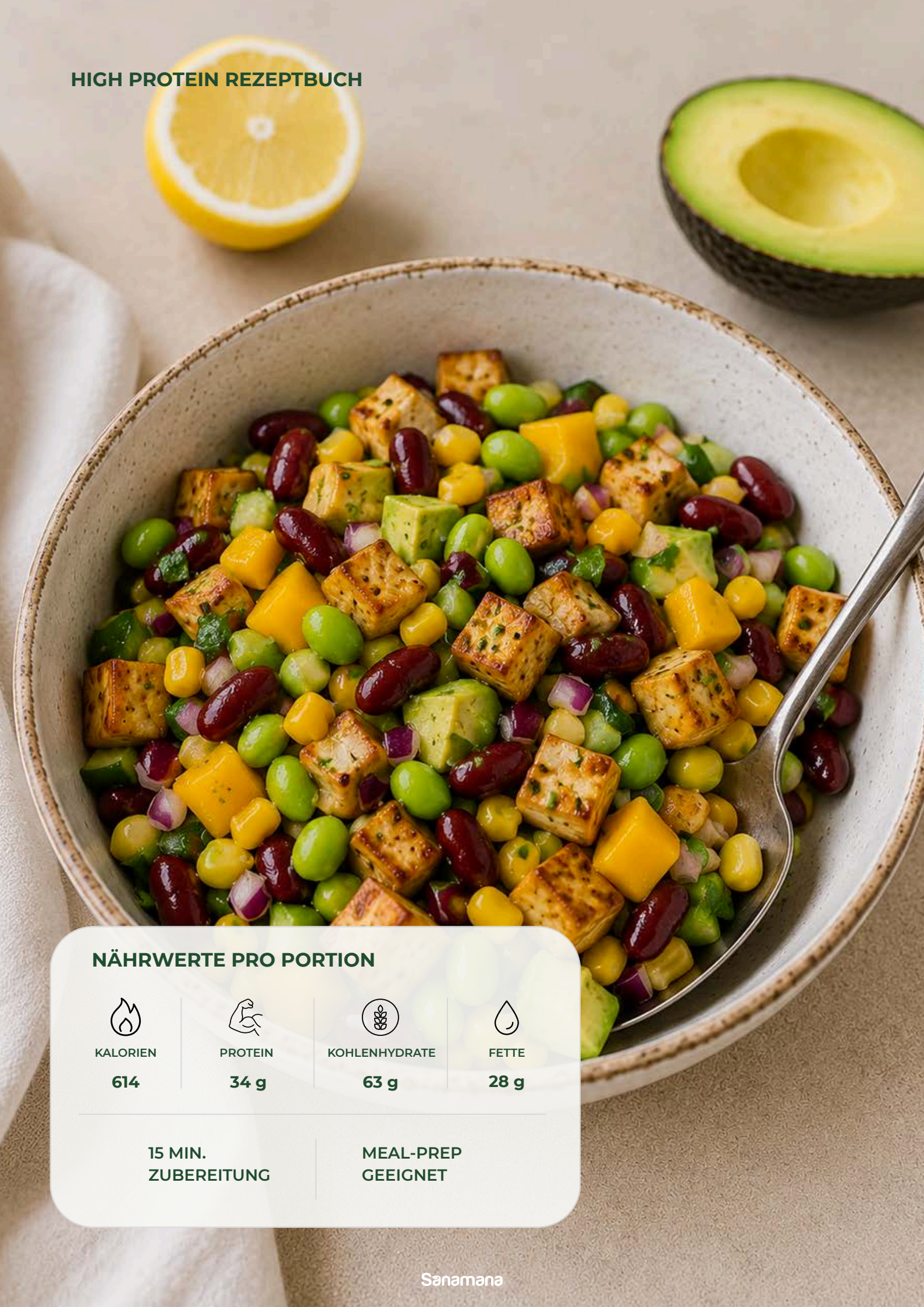
Falls die Sauce nach dem Köcheln zu dick geworden ist (Linsen saugen viel Flüssigkeit), einfach noch etwas Brühe oder Wasser einrühren, bis die Konsistenz passt.

2 PORTIONEN | 35 MIN

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten. Paprika (und optional Karotte, Zucchini) dazugeben, 3-4 Minuten mitdünsten.
2. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten. Linsen, stückige Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben.
3. Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer dazu. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.
4. Parallel Vollkornnudeln nach Packungsanweisung kochen.
5. Abschmecken, mit den Nudeln servieren.

Ein Schuss Balsamico oder Rotweinessig am Ende gibt der Sauce mehr Tiefe und gleicht die Süße der Tomaten aus.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 614 | 34 g | 63 g | 28 g |

15 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Edamame-Mango Salat

## Zutaten

Für 3 Portionen

- 350 g Edamame, geschält, gegart (TK)
- 150 g geräucherter Tofu, gewürfelt
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 reife Mango, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 150 g Mais (Dose, abgetropft, oder TK)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 240 g abgetropft), abgespült
- 1 Avocado, gewürfelt
- ¼ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll frischer Koriander, gehackt
- 1 EL geröstete Sesamsamen als Topping

Für das Dressing

- Saft von 1-2 Limetten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleine rote Chili oder Chiliflocken

3 PORTIONEN | 15 MIN

## Zubereitung

1

Geräucherten Tofu in Öl knusprig anbraten, beiseitestellen. Edamame nach Packungsanweisung kochen (falls noch gefroren), abtropfen und abkühlen lassen.

2

Mango, Paprika, Avocado und rote Zwiebel würfeln, Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen.

3

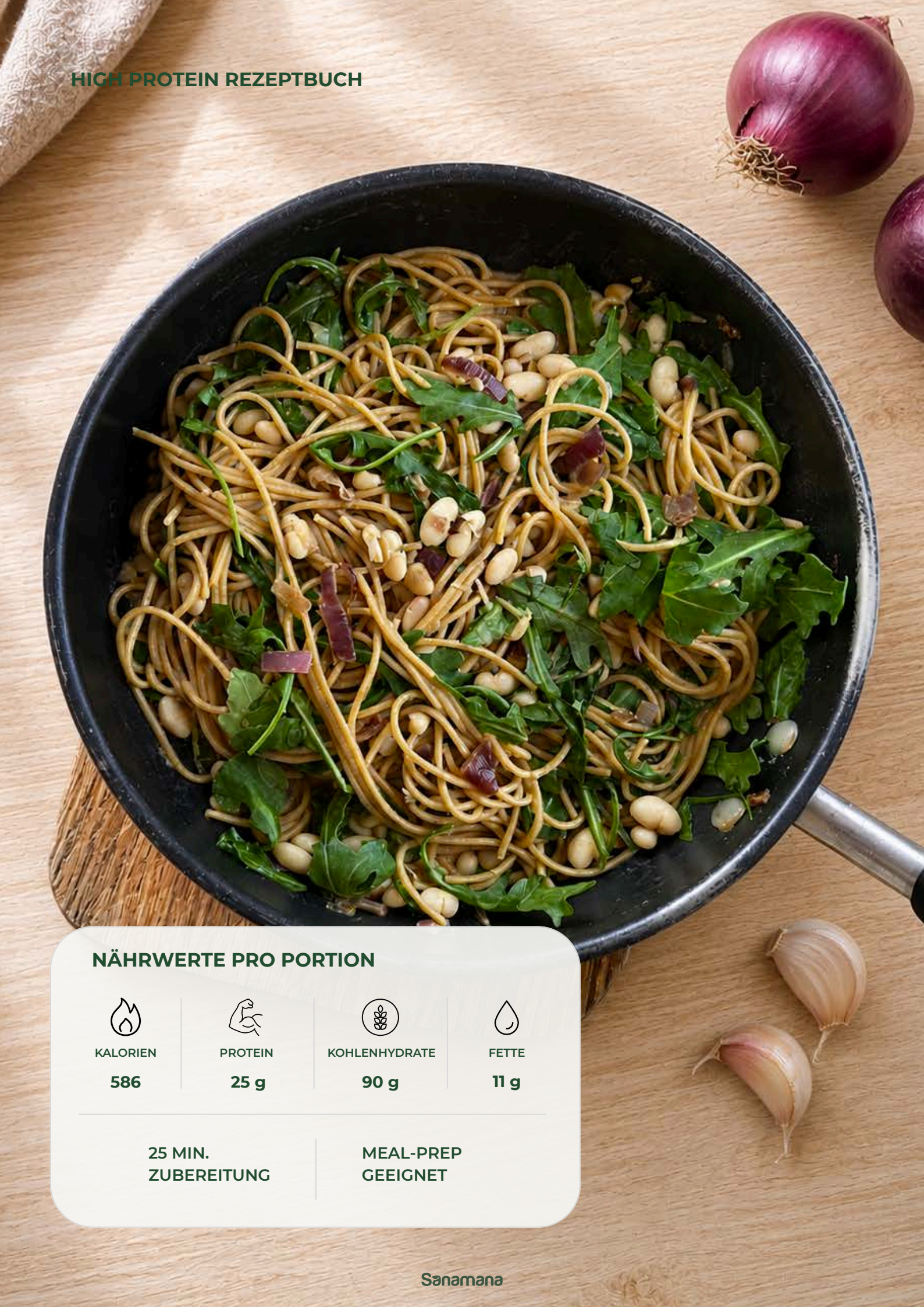
Für das Dressing Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und Chili verrühren.

4

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit dem Dressing übergießen und vorsichtig durchmischen.

## Tipp

Wenn du den Salat als Meal-Prep vorbereitest, die Avocado erst kurz vor dem Servieren dazugeben. So bleibt sie schön grün. Der Rest des Salats hält sich 1-2 Tage im Kühlschrank frisch.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 586 | 25 g | 90 g | 11 g |

| | |
|---|---|
| 25 MIN. ZUBEREITUNG | MEAL-PREP GEEIGNET |

# Pasta mit Rucola und weißen Bohnen

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g Vollkorn Spaghetti oder Linguine
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g weiße Bohnen (Glas/Dose)
- 1-2 EL Balsamico Essig
- etw. Olivenöl
- 3-4 EL Hefeflocken
- 2 Hände voll Rucola
- Abrieb einer halben Bio Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 Kellen Nudelkochwasser

## Tipp

Dieses Rezept funktioniert auch mit Kichererbsen sehr gut.



2 PORTIONEN | 25 MIN

## Zubereitung

1

Zwiebeln in Halbringe schneiden und in etw. Olivenöl bei mittlerer Hitze ca 10 Minuten anbraten. Gut salzen.

2

In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Wenn sie fast gar sind, 2 Kellen Nudelkochwasser abschöpfen und aufbewahren. Rucola waschen und trocken schütteln.

3

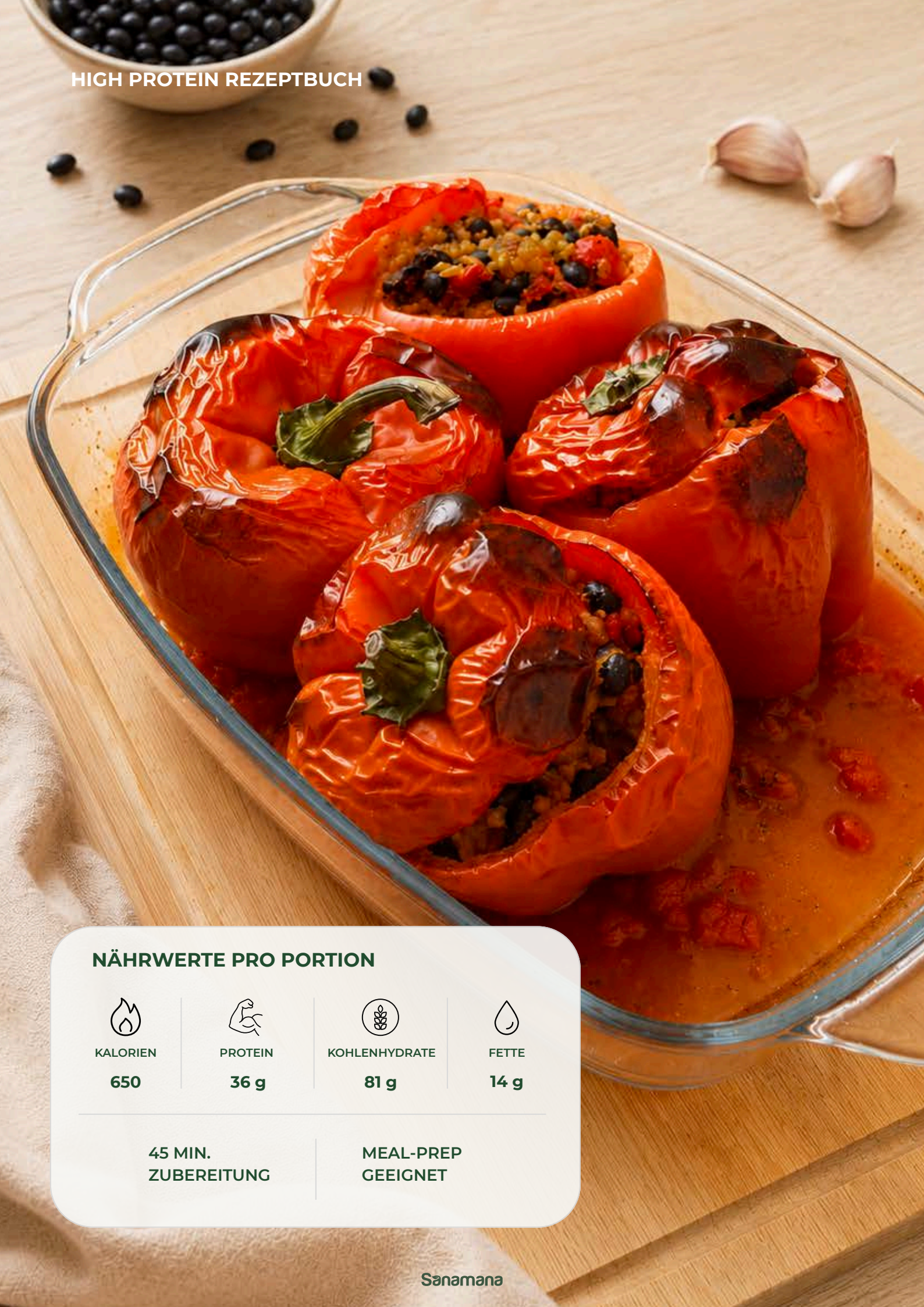
Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz mitbraten und dann mit Balsamico Essig ablöschen.

4

Gar gekochte Spaghetti und Nudelkochwasser mit in die Pfanne geben. Hefeflocken dazu geben, gut umrühren und kurz “verschmelzen” lassen. Zitronenschalenabrieb dazu geben und umrühren.

5

Pfanne vom Herd nehmen, Rucola unterheben, auf Tellern anrichten und genießen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 650 | 36 g | 81 g | 14 g |

| | |
|---|---|
| 45 MIN. ZUBEREITUNG | MEAL-PREP GEEIGNET |

# Gefüllte Paprikaschoten

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 4 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Naturtofu
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 80 g Vollkornreis
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 2-3 EL Hefeflocken
- 1-2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkuma
- ½-1 TL Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch gehackt
- etwas Öl zum Braten
- Optional: Veganer geriebener “Käse”

## Tipp

Den Reis kannst du am Vortag kochen, um Zeit zu sparen.
Sollten die Paprika oben zu dunkel werden, stelle die Hitze gegen Ende der Garzeit auf Unterhitze um oder platziere die Auflaufform im unteren Drittel deines Ofens.

2 PORTIONEN 45 MIN

## Zubereitung

1

Reis nach Packungsanweisung in Brühe kochen. Tofu zerbröseln und bei hoher Hitze in einer großen Pfanne mit Öl leicht knusprig braten. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Zwiebel hacken, mit in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Knoblauch hacken und anschließend zusammen mit den Gewürzen für ca. 30 Sekunden ebenfalls mitbraten.

3

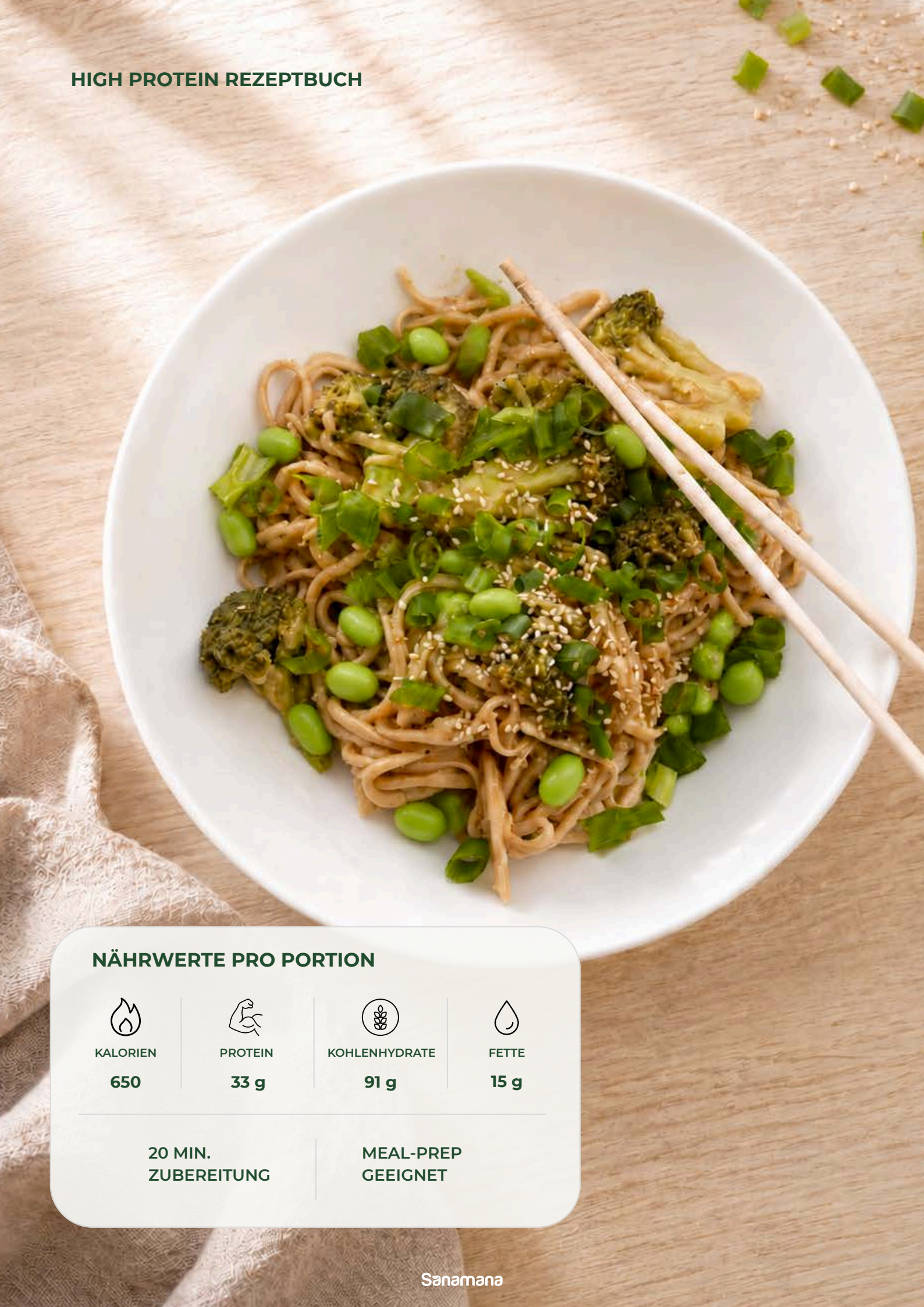
Bohnen, gekochten Reis, die Hälfte der gehackten Tomaten, Hefeflocken und Schnittlauch einrühren und mit Deckel erwärmen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben und nachwürzen. Vom Herd nehmen.

4

Die andere Hälfte der gehackten Tomaten und ca. 200ml Wasser in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
Von den Paprika den “Deckel” abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

5

Paprika in die vorbereitete Auflaufform stellen, mit Füllung befüllen, optional mit veganem Reibekäse bestreuen, Deckel aufsetzen und für ca 30-35 Minuten im Ofen backen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 650 | 33 g | 91 g | 15 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Udon-Nudel-Bowl mit Erdnusssoße

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g Udon-Nudeln (roh)
- 400 g Brokkoli TK (oder 1 Kopf frisch)
- 50g Edamame (TK geschält)
- 400 ml Gemüsebrühe
- Optional: Grün einer Frühlingszwiebel und etwas Sesam als Topping

Für die Erdnusssoße

- 2 EL Tamari
- Saft 1 Zitrone
- 2 TL Ahornsirup
- 40 g Erdnussmus
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Wasser

## Tipp

Dieses Rezept funktioniert auch mit Kichererbsen sehr gut.

2 PORTIONEN | 20 MIN

## Zubereitung

1

Alle Zutaten für die Erdnusssoße verrühren. Den Knoblauch pressen und ebenfalls einrühren. Wenn du frischen Brokkoli verwendest diesen in Röschen teilen.

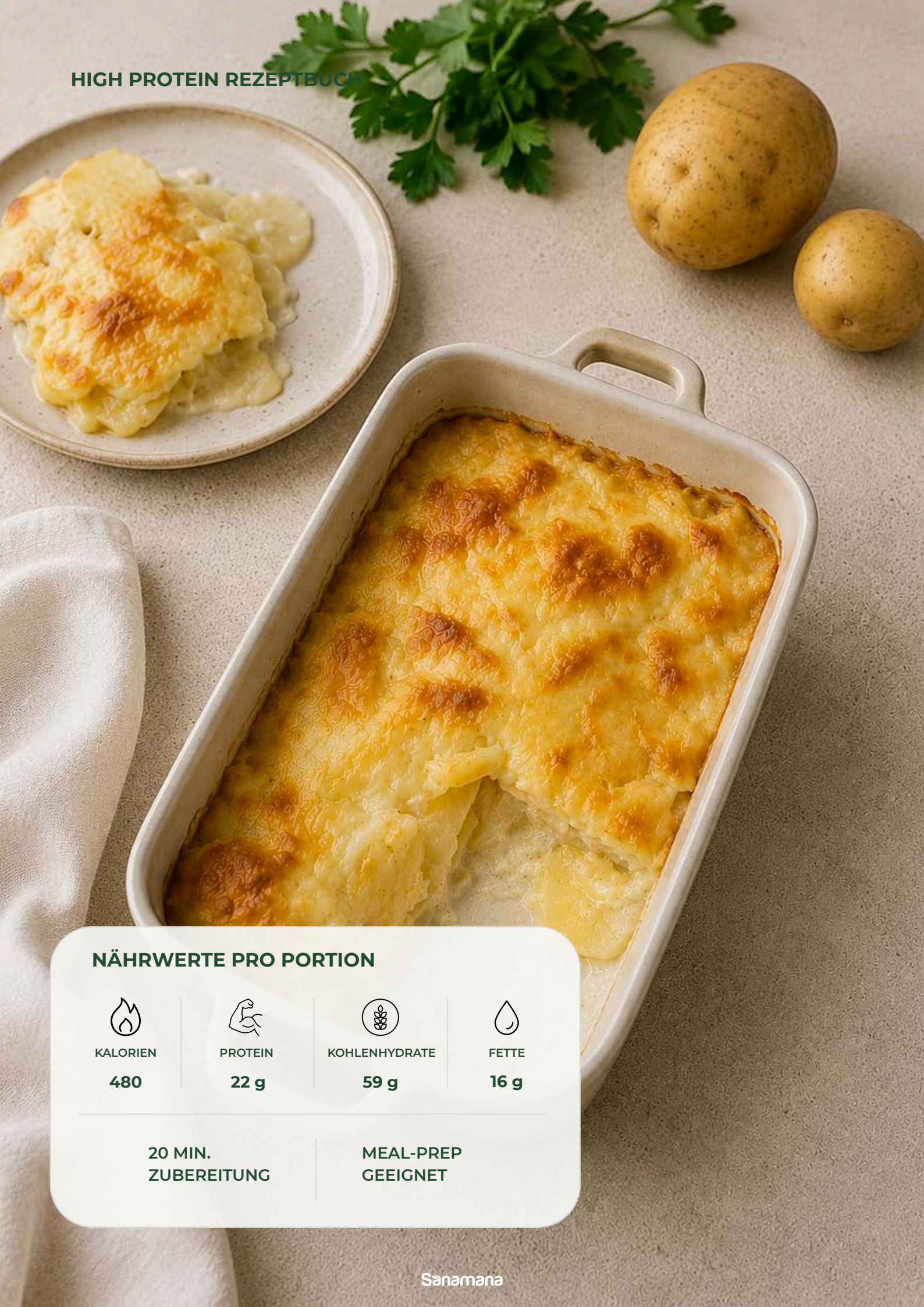
2

Udon-Nudeln, Brokkoli-Rösschen, Edamame, Gemüsebrühe und Erdnusssoße in einen beschichteten Topf oder eine große Pfanne geben und mit Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln und das Gemüse gar sind. Zwischendurch umrühren, um die Udon-Nudeln sanft voneinander zu lösen und alles gut zu vermischen.

3

Auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen. Genießen.

Wenn du frischen Brokkoli verwendest und Zeit hast, lass den geschnittenen Brokkoli für ca 30 Minuten offen liegen. So bildet sich der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan, der durch seine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung bekannt ist.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 480 | 22 g | 59 g | 16 g |

20 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Kartoffelgratin High Protein

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 650 g Kartoffeln
- 140 g Naturtofu
- 28 g Cashewmus
- 13 g Hefeflocken
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- frische Muskatnuss
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 30 g veganer Streukäse
- frische Petersilie

## Tipp

Bei kleineren Mengen in einer kleineren Form nach 25 Minuten mit einer Gabel testen, ob die Kartoffeln schon weich sind. Dann lieber früher aus dem Ofen nehmen, statt die volle Zeit abzuwarten.

2 PORTIONEN | 20 MIN

## Zubereitung

1

Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in der Gemüsebrühe 8-10 Minuten leicht köcheln lassen, um sie vorzugaren. Kartoffeln herausnehmen, Brühe aufbewahren.

2

Tofu, Cashewmus, Hefeflocken, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Muskatnuss, die aufbewahrte Brühe, Salz und Pfeffer glattpürieren.

3

Vorgegarte Kartoffelscheiben in eine kleinere Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und leicht vermengen.

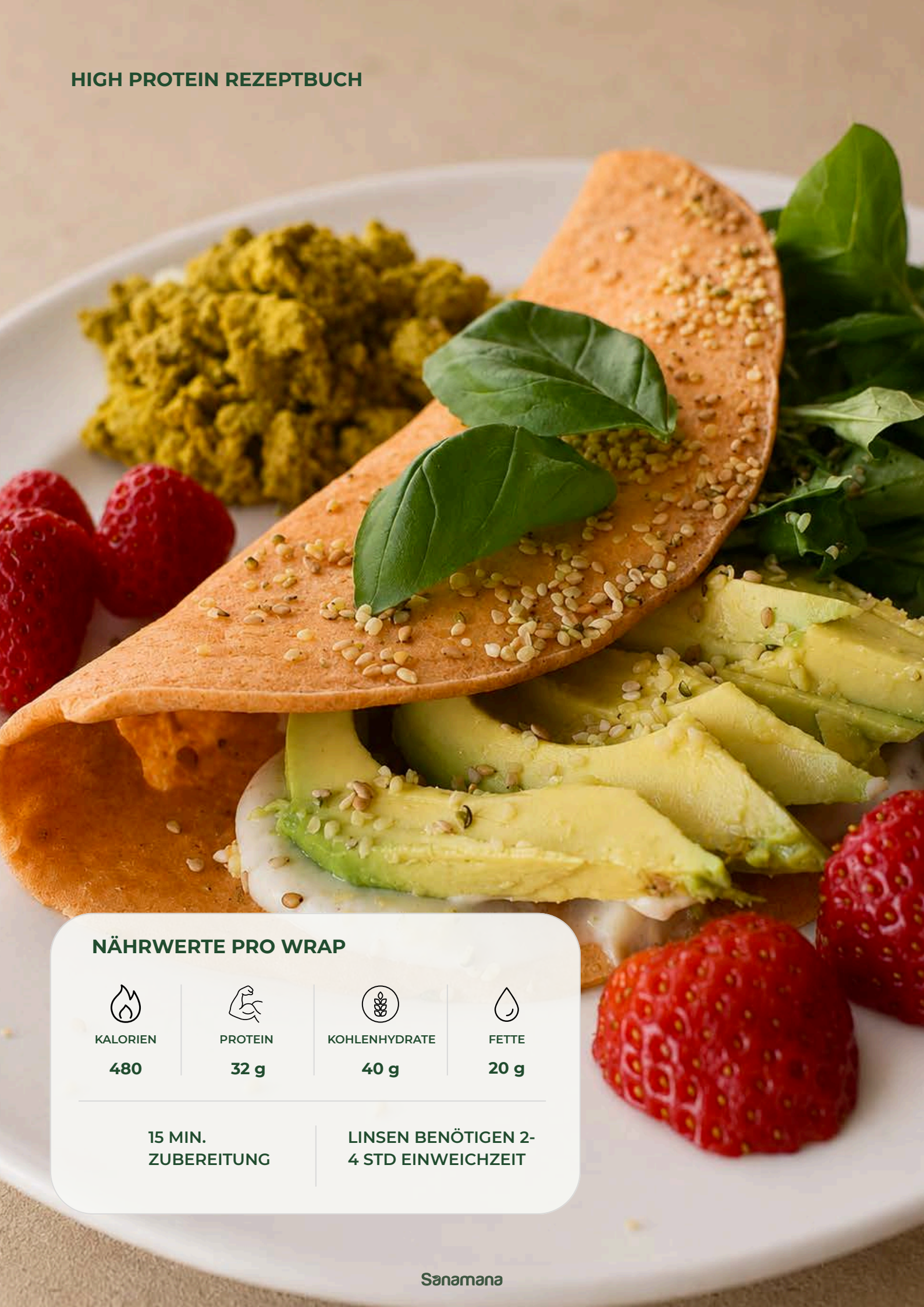
4

25-30 Minuten bei 200°C Umluft backen (bei der kleineren Menge reicht oft die kürzere Zeit).

5

Veganen Streukäse darüberstreuen und weitere 8-10 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Tofu ist der perfekte Allrounder! Er nimmt jedes Gewürz oder Marinade an und schmeckt so nach allem, was du daraus machst. Nebenbei liefert er alle essenziellen Aminosäuren, die dein Körper braucht.



## NÄHRWERTE PRO WRAP

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 480 | 32 g | 40 g | 20 g |

15 MIN. ZUBEREITUNG

LINSEN BENÖTIGEN 2-4 STD EINWEICHZEIT

# Linsen Wraps

## Zutaten

Für 4 Wraps

- 200 g rote Linsen, getrocknet
- ca. 250-300 ml Wasser
- (zum Pürieren)
- ½ TL Salz
- optional: 1 TL Kreuzkümmel oder Paprikapulver im Teig

Idee für die Füllung

- 100 g Tofu, natur, fest, in Scheiben
- 1 TL Sojasauce
- ½ TL Paprikapulver, ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ Avocado, in Scheiben
- Salat, Tomate, Gurke nach Wahl (ca. 150 g)
- 1-2 EL Hummus oder Tzatziki zum Beträufeln (siehe Kapitel „Dips und Dressings“)

## Tipp

Den Teig nicht zu dick auftragen. Je dünner, desto besser lässt sich der Wrap später rollen, ohne zu reißen.

4 PORTIONEN | 10 MIN + 2-4 H EINWEICHZEIT

## Zubereitung

1

Linsen 2-4 Stunden (oder über Nacht) in reichlich Wasser einweichen.

2

Abgießen, kurz abspülen und mit frischem Wasser und Salz im Mixer zu einem glatten, dünnflüssigen Teig pürieren (Konsistenz wie Pfannkuchenteig. Bei Bedarf mit mehr Wasser anpassen).

3

Beschichtete Pfanne erhitzen (ohne oder mit ganz wenig Öl), eine Kelle Teig dünn verteilen wie einen Crêpe.

4

2-3 Minuten pro Seite backen, bis er sich vom Boden löst und leicht goldbraun ist. Auskühlen lassen, dann füllen und rollen.

## Zubereitung der Füllung

- Tofu mit Sojasauce und Gewürzen marinieren, in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten scharf anbraten.
- Wrap mit Salat, Tomate, Gurke, Tofu und Avocado füllen.
- Mit 1-2 EL Hummus oder Tzatziki aus dem Kapitel „Dips & Dressings“ beträufeln, zusammenrollen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 680 | 29 g | 98 g | 17 g |

30 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Nudeln mit Bohnen-Spinat-Soße und gebackenen Tomaten

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g Vollkornnudeln
- 400 g TK Spinat gehackt
- 1 Zwiebel
- 300 g Kirschtomaten
- etw. Olivenöl
- 1 Spritzer Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- Topping: 10 g Walnüsse

Für die Bohnensoße

- 200 g weiße Bohnen
- Saft einer halben Zitrone (ca. 2 EL)
- 10 g Cashewmus (Alternativ Rapsöl)
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Prise Pfeffer
- ca 150 ml Nudelkochwasser

## Tipp

Dieses Rezept klappt auch mit Kichererbsen. Es schmeckt dann nussiger und etwas weniger cremig.

2 PORTIONEN | 30 MIN

## Zubereitung

1

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Wenn sie fast gar sind, 150 ml Nudelkochwasser abschöpfen und aufbewahren.

2

In der Zwischenzeit Tomaten waschen und in eine Auflaufform geben. Wenig Öl, 1 Prise Salz und Ahornsirup dazu geben. Alles mit den Händen “einmassieren”, sodass die Tomaten mariniert sind. Bei 180°C für ca. 20-25 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn die Haut schrumpelig ist.

3

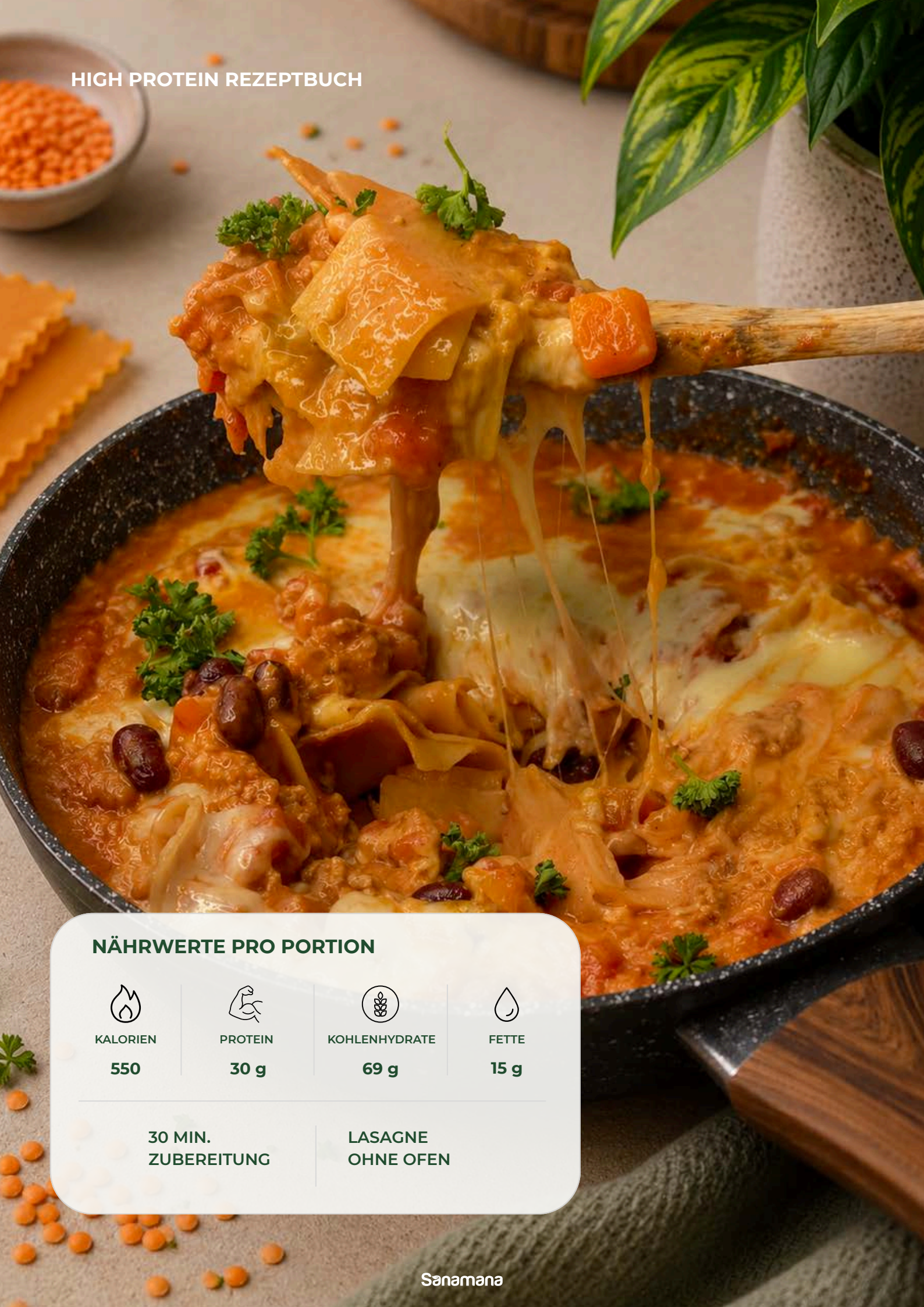
Alle Zutaten für die Bohnensoße mit dem Mixer oder dem Pürierstab mixen. Beiseite stellen.

4

Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn sie glasig sind, mit Bohnensoße ablöschen. Gefrorenen Spinat dazugeben und zugedeckt ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, Hitze reduzieren. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

Nudeln zusammen mit Spinatsoße und gebackenen Tomaten auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen toppen und genießen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 550 | 30 g | 69 g | 15 g |

30 MIN.
ZUBEREITUNG

LASAGNE
OHNE OFEN

# Pfannen Lasagne

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 150 g veganes Hackfleisch
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft
- 1 Glas passierte Tomaten (400 g)
- 6 Vollkorn-Lasagneplatten
- Veganer Käse zum Überbacken
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

## Tipp

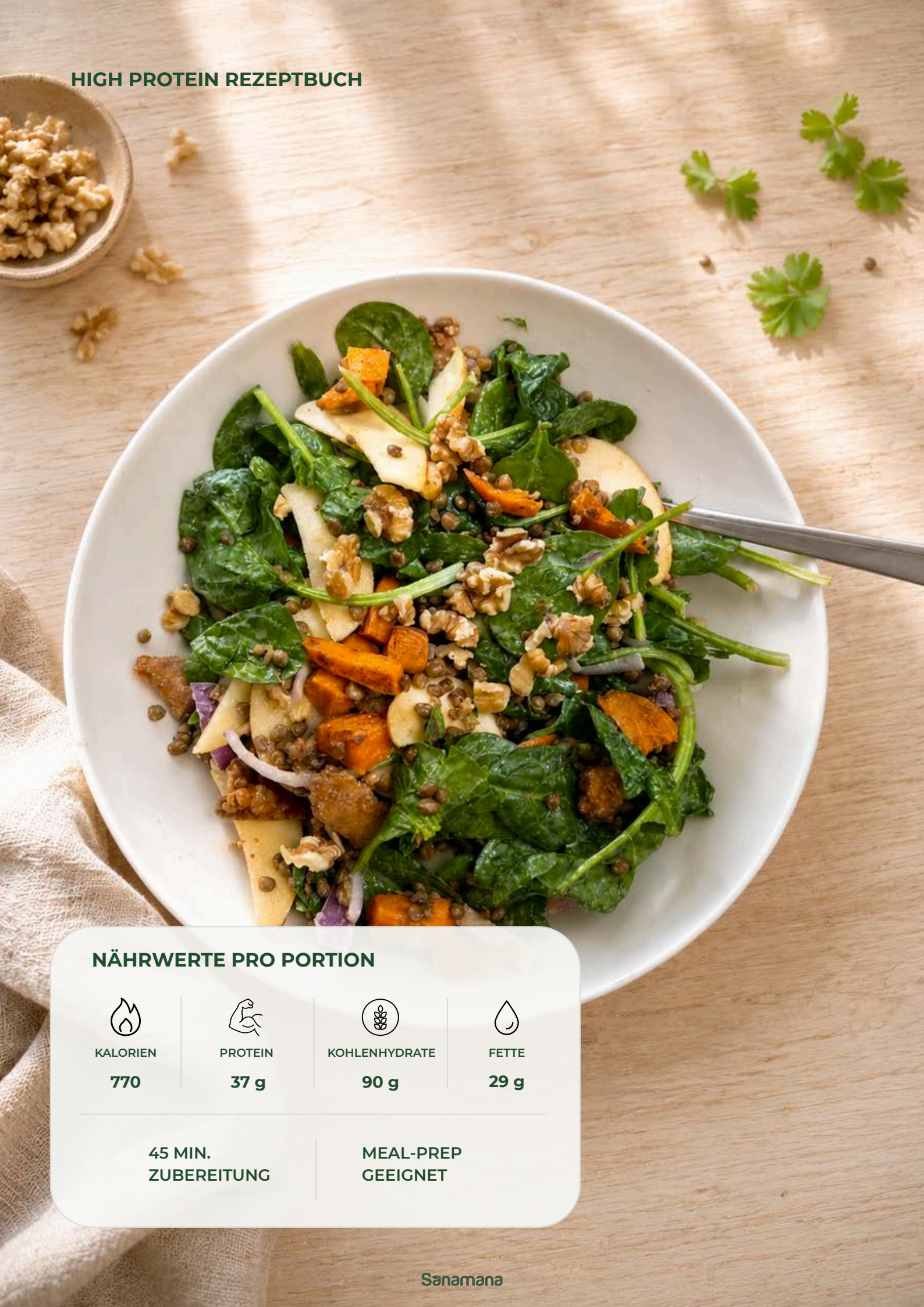
Wird die Sauce zu dick, bevor die Lasagneplatten gar sind, einfach etwas Wasser oder Gemüsebrühe unterrühren.

2 PORTIONEN | 30 MIN

## Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und in etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten.
2. Veganes Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Paprika klein schneiden und mit andünsten.
3. Kidneybohnen und passierte Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und kurz aufkochen lassen.
4. Lasagneplatten in grobe Stücke brechen und direkt in die Sauce geben. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Platten gar sind.
5. Veganen Käse darüberstreuen, kurz überschmelzen lassen und servieren.

Tausche die Vollkorn-Lasagneplatten gegen Linsenplatten aus für noch mehr Protein und Ballaststoffe, ganz einfach!



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 770 | 37 g | 90 g | 29 g |

45 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Süßkartoffel-Linsensalat mit Crispy Tofu

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 100 g Babyspinat
- 1 Dose (gekochte) braune Linsen
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Naturtofu
- 1-2 Süßkartoffeln (ca. 300 g)
- 20 g Walnüsse
- 100 g Granatapfelkerne

Marinade für den Tofu

- 2 EL Tamari
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Prise Pfeffer

Für das Dressing

- 1 gehäufter EL Tahin
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Salz
- Prise Pfeffer
- evtl. etwas Wasser

## Tipp

Süßkartoffel, Linsen und Tofu halten sich vorbereitet 2–3 Tage im Kühlschrank. Spinat und Dressing erst kurz vor dem Servieren unter-mischen, damit der Salat nicht durchweicht.

2 PORTIONEN | 45 MIN

## Zubereitung

1

Tofu in Küchenpapier wickeln und Flüssigkeit gut ausdrücken. Dann in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Marinade alle Zutaten vermischen. Es entsteht eine cremige Paste. Tofu in die Marinade geben und gut vermengen. Ca. 15 Minuten stehen lassen.
Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

In der Zwischenzeit: Linsen unter fließendem Wasser abspülen. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem marinierten Tofu auf ein Backblech geben, mit Olivenöl besprühen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen (außer den Tofu). ca. 30 Minuten backen, bis die Süßkartoffel gar und der Tofu knusprig sind. (Backzeit kann je nach Ofen variieren)

3

Übrige Zutaten für den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben. Zutaten für das Salatdressing verrühren und mit in die Salatschüssel geben.

4

Süßkartoffel, Linsen und Tofu aus dem Ofen holen und mit in den Salat geben. Alles vermengen, auf Tellern anrichten und genießen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 316 | 25 g | 38 g | 8 g |

15 MIN. + 25 MIN.
KÖCHELZEIT

MEAL-PREP
GEEIGNET

# Chili Sin Carne

## Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200 g veganes Hack
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- 1 TL Chiliflocken oder Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 240 g abgetropft), abgespült
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g abgetropft), abgespült
- 150 g Mais (Dose, abgetropft)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

## Tipp

Wird das Chili zu dick, einfach etwas Wasser oder Gemüsebrühe unterrühren.

4 PORTIONEN | 15 + 25 MIN

## Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und in etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten.
2. Knoblauch und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Veganes Hack dazugeben und krümelig anbraten.
3. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken und Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
4. Stückige Tomaten, Kidneybohnen, Kichererbsen, Mais und Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.
5. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Bei Bedarf nachwürzen und servieren.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 530 | 31 g | 58 g | 16 g |

15 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Linsennudel-Salat mit Rucola

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g rote Linsennudeln
- 200 g Dattel- oder Kirschtomaten
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Rucola
- 20 g Pinienkerne

Für das Dressing

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Kräuter de Provence oder italienische Kräuter
- ½ TL Salz
- Prise Pfeffer
- 2 EL Wasser

## Tipp

Linsennudeln werden schnell weich. Teste sie schon 1–2 Minuten vor Ende der Packungszeit und gieße sie sofort ab, sonst wird der Salat matschig.

2 PORTIONEN | 15 MIN

## Zubereitung

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit Rucola waschen und grob zerkleinern. Tomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.
3. Pinienkerne bei mittlerer Temperatur ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. Aufpassen, sie verbrennen leicht.
4. Alle Zutaten für das Dressing vermengen. Gekochte Linsennudeln, Pinienkerne und Dressing in die Salatschüssel geben und alles vermengen.
5. Auf Tellern anrichten und genießen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 685 | 49 g | 91 g | 11 g |

45 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Auberginen-Lasagne mit roten Linsen

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Aubergine (ca. 350 g)
- 6 Lasagneplatten Vollkorn

Für die Tofu-Creme

- 4 EL Hefeflocken
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 600 g Seidentofu
- ca. 30-40 ml Wasser

Für die Tomatensoße

- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 100 g rote Linsen
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- Saft 1 Zitrone
- 1-2 TL Salz
- 2 TL Oregano
- 2 TL Basilikum
- 1 Prise Pfeffer
- ca. 100 ml Wasser

## Tipp

Auf dem Foto ist eine Portion zu sehen. Wenn du kleine Auflaufformen hast, kannst du die Lasagne vor dem Backen portionsweise auf die Formen aufteilen. So lässt sie sich super als Meal-Prep vorbereiten.

2 PORTIONEN | 45 MIN

## Zubereitung

1

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lasagneplatten einzeln auf je einen tiefen Teller legen (sonst kleben sie zusammen). Mit kochendem Wasser übergießen. Einige Minuten weich werden lassen.

2

Die Zutaten für die Tomatensoße in einen Topf geben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Aubergine abspülen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

3

Alle Zutaten für die Tofu-Creme in einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf etwas mehr oder weniger Wasser verwenden. Die Creme sollte nicht zu flüssig sein.

4

Nun die Tomatensoße, Auberginenscheiben, Lasagneplatten und Tofu-Creme in eine Auflaufform schichten. Bis alle Zutaten verbraucht sind (ca. 3 Schichten). Mit der Tofu-Creme abschließen.

5

Die Lasagne 30-35 Minuten im Ofen backen, anschließend abkühlen lassen. Backzeit kann je nach Ofen variieren.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 660 | 35 g | 82 g | 30 g |

25 MIN. ZUBEREITUNG

GESUNDES SOULFOOD

# Cremige Schupfnudel-Pfanne mit Champignons

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 400 g Schupfnudeln (vegan)
- 1 Pkg. vegane Hähnchen-Alternative (ca. 180 g)
- 350 g Champignons
- 2 rote Paprika
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 200 ml pflanzliche Sahne
- 2-3 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian

## Tipp

Für extra knusprige Schupfnudeln die Pfanne nicht zu voll machen und sie nur gelegentlich wenden. So bekommen sie schön Farbe, statt in der eigenen Feuchtigkeit weich zu werden.

2 PORTIONEN | 25 MIN

## Zubereitung

1

Champignons, Paprika und Frühlingszwiebel klein schneiden. Den grünen Teil für später beiseite legen.

2

Schupfnudeln in etw. Olivenöl knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann Hähnchen-Alternative in derselben Pfanne knusprig anbraten und ebenfalls beiseite stellen.

3

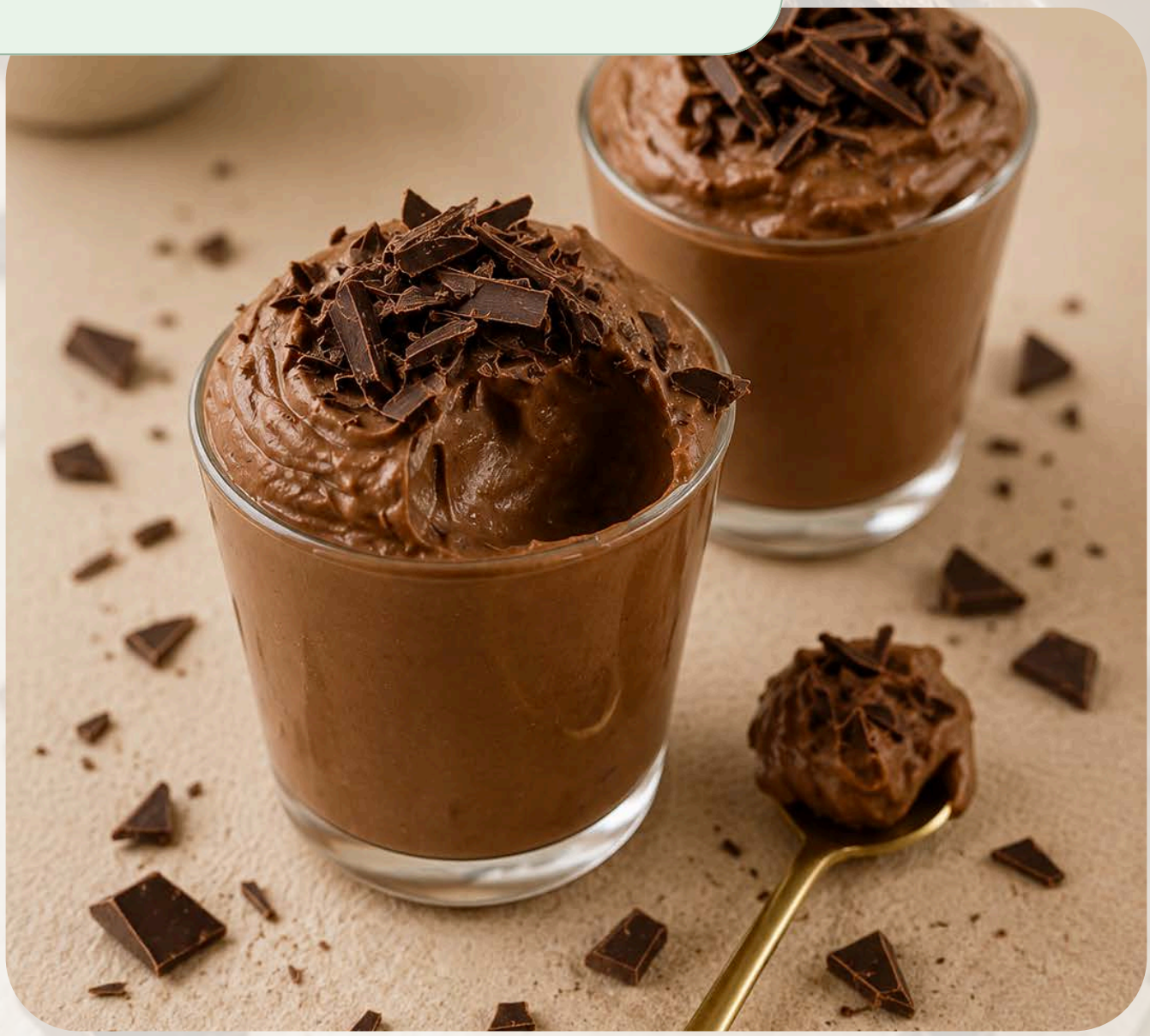
Nun Champignons, Paprika und den weißen Teil der Frühlingszwiebel in derselben Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit pflanzlicher Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Hefeflocken würzen. Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber nicht zu weich ist.

4

Schupfnudeln und Hähnchen-Alternative wieder in die Pfanne geben, verrühren und Soße abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und/oder Hefeflocken nachwürzen. Grünen Teil der Frühlingszwiebel dazugeben. Auf Tellern anrichten und genießen.

# Snacks & Süßes

3





## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 265 | 25 g | 27 g | 7 g |

5 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

30 MINUTEN KÜHLZEIT EMPFOHLEN

# Schoko Protein Pudding

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 400 g Seidentofu
- 3 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 3 EL Ahornsirup (nach Geschmack anpassen)
- 30-40 g Sanamana-Pulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- optional zum Topping: ein paar dunkle Schokostückchen oder Beeren

## Tipp

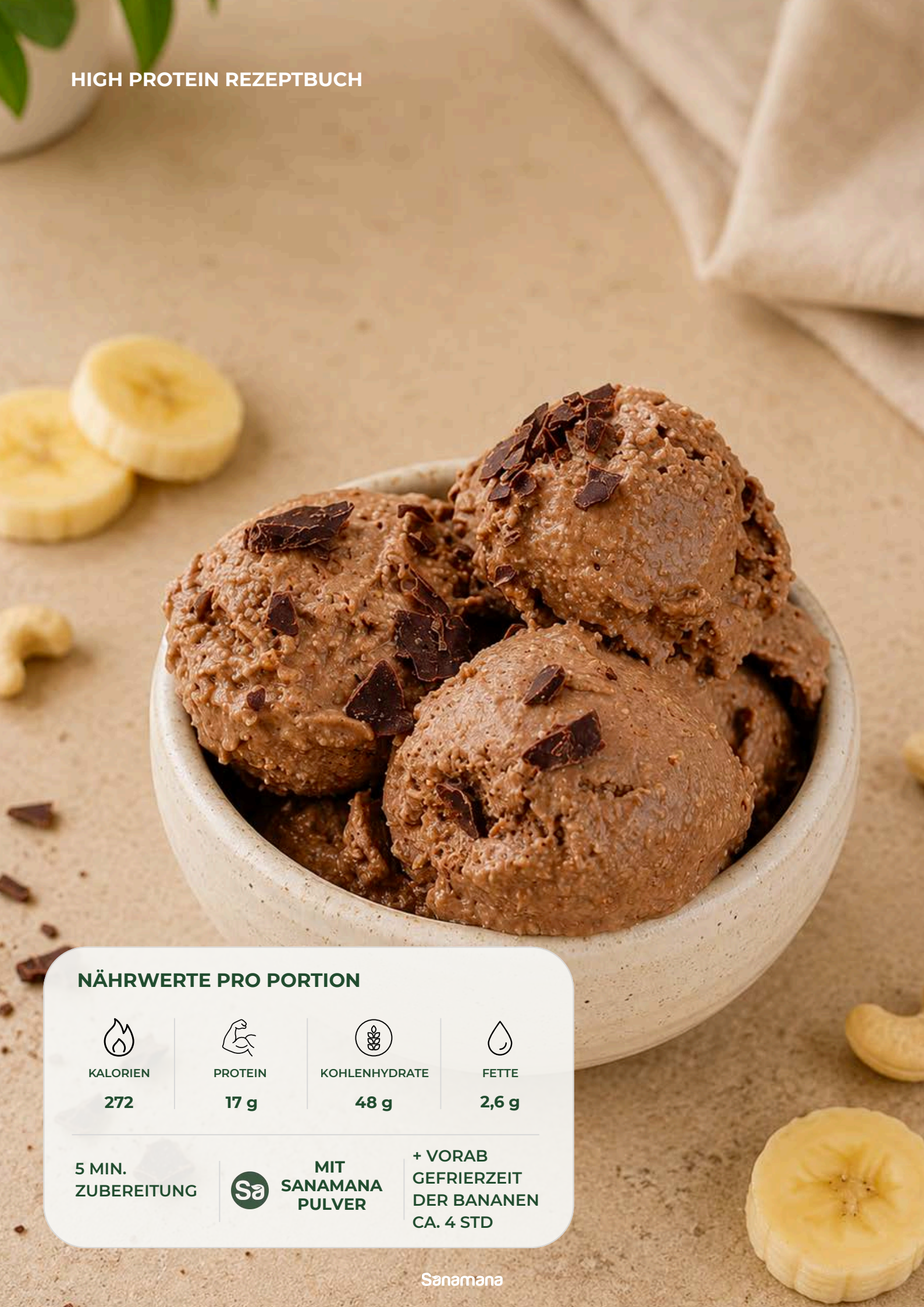
Je länger der Pudding zieht (auch über Nacht), desto fester wird die Konsistenz. Mit Sanamana wird der Pudding etwas dickflüssiger. Bei Bedarf einen Schuss Pflanzendrink dazugeben, um wieder mehr Cremigkeit zu bekommen.

2 PORTIONEN | 5 MIN + 30 MIN KÜHLZEIT

## Zubereitung

1. Seidentofu gut abtropfen lassen, damit der Pudding später nicht zu flüssig wird.
2. Tofu, Kakaopulver, Ahornsirup, Proteinpulver, Vanilleextrakt und Salz in einen Mixer oder hohen Becher geben.
3. Alles glatt und cremig pürieren – das dauert nur 1-2 Minuten.
4. Abschmecken (mehr Ahornsirup oder Kakao je nach Vorliebe), in Gläser füllen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
5. Vor dem Servieren nach Wunsch toppen.

Seidentofu sorgt ganz ohne Sahne oder Ei für die cremige Konsistenz. Schon die Grundversion liefert 13 g Protein pro Portion bei nur 213 kcal. Mit Sanamana kommst du auf 26 g Protein, ohne dass sich Geschmack oder Textur stark verändern.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 272 | 17 g | 48 g | 2,6 g |

5 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

+ VORAB GEFRIERZEIT DER BANANEN CA. 4 STD

# Bananen-Schoko-Nicecream

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 3 reife Bananen, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 Portion (40 g) Sanamana Pulver
- 100-150 ml Hafer- oder Mandeldrink (ungesüßt), je nach gewünschter Konsistenz
- optional: 1 TL Ahornsirup, falls süßer gewünscht
- optional zum Topping: Kakaonibs, gehackte Nüsse, frische Beeren

## Tipp

Die Bananen in Scheiben (nicht am Stück) einfrieren. Das entlastet den Mixer enorm und du bekommst schneller eine cremige Konsistenz ohne Klumpen

2 PORTIONEN

5 MIN + 4 H GEFRIERZEIT

## Zubereitung

1

Bananenscheiben mindestens 4 Stunden oder über Nacht einfrieren.

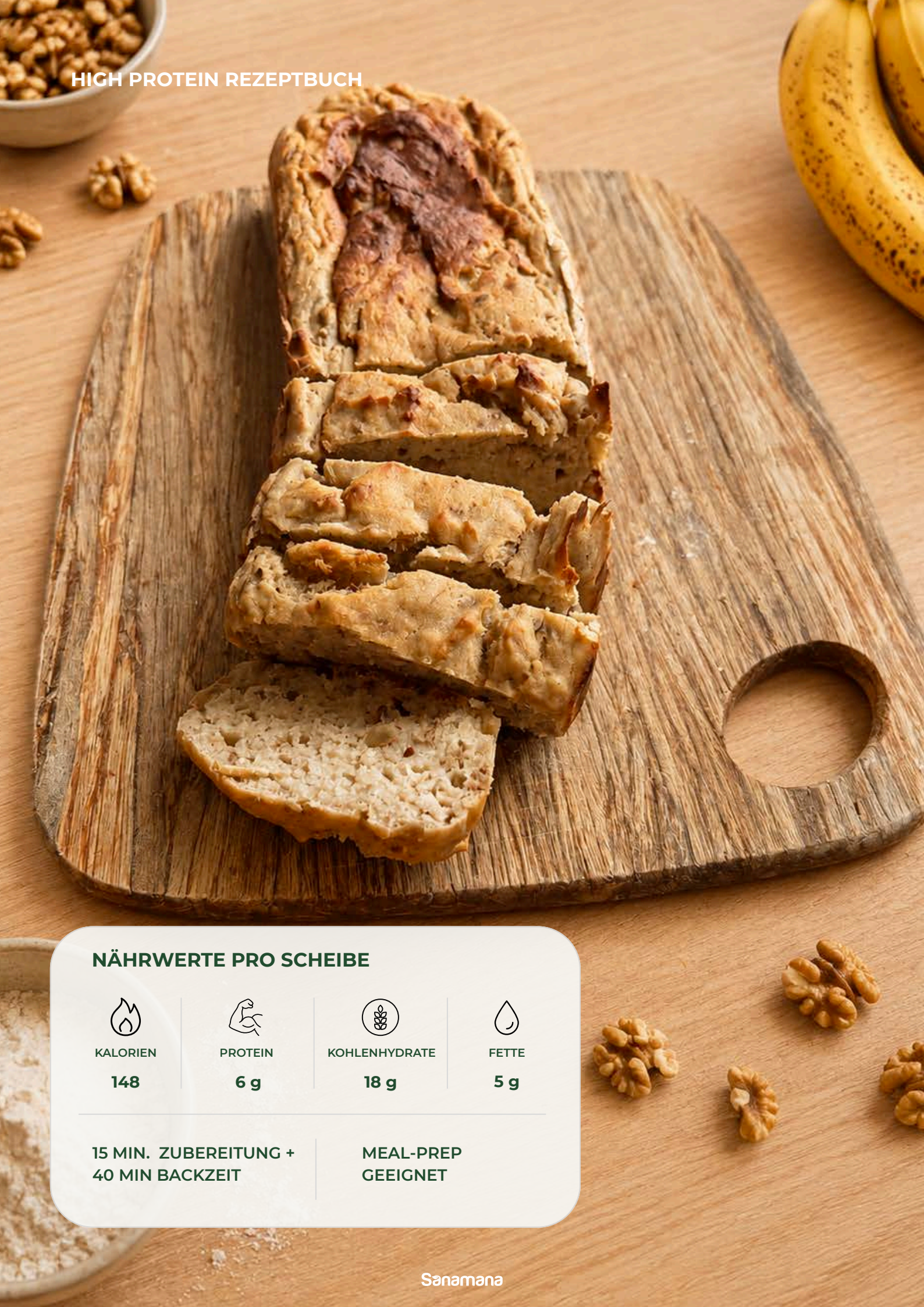
2

Gefrorene Bananen mit Kakaopulver, Sanamana Pulver und Pflanzendrink in einen leistungsstarken Mixer oder Food Processor geben.

3

Das ganze in Kugeln anrichten und servieren und nach Wunsch Schokostreusel o.ä. als topping hinzufügen.

Die Süße kommt komplett aus der Banane, ganz ohne Zuckerzusatz. Durch das Sanamana Pulver kommst du trotzdem auf 17 g Protein pro Portion. Für ein Dessert mit nur 2,6 g Fett ist das ein richtig gutes Verhältnis, und durch die Ballaststoffe aus Banane und Kakao hält es auch länger satt.



## NÄHRWERTE PRO SCHEIBE

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 148 | 6 g | 18 g | 5 g |

15 MIN. ZUBEREITUNG +
40 MIN BACKZEIT

MEAL-PREP
GEEIGNET

# Bananenbrot

## Zutaten

Für 10 Portionen/Scheiben

- 3 Bananen
- 140 g Weizenvollkornmehl
- 60 g teilentöltes Mandelmehl
- 100 g Apfelmark
- 80 g veganer Skyr
- 1 EL geschrotete Leinsamen + 3 EL Wasser
- ½ Päckchen Backpulver
- ½-1 TL Zimt
- 50 g Walnüsse
- optional 2–3 EL Pflanzendrink, falls der Teig zu fest wirkt

## Tipp

Kaufe ganze Leinsamen und schrote sie kurz vor der Verwendung im Mixer selbst. So bleiben die wertvollen Omega-3-Fettsäuren erhalten.
Du kannst auch etwas mehr Leinsamen schroten und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren. So hast du immer welche zur Hand.

10 PORTIONEN | 15 MIN + 40 MIN BACKZEIT

## Zubereitung

1

Leinsamen mit 3 EL Wasser in eine kleine Tasse geben und ca. 15 Minuten quellen lassen. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

In der Zwischenzeit Bananen musen (Mixer oder mit der Gabel zerdrücken). Bananenmus, Apfelmark und Skyr verrühren. Anschließend alle trockenen Zutaten und die gequollenen Leinsamen dazugeben und verrühren. Walnüsse hacken und ebenfalls unterheben.

3

Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig gleichmäßig in die Form füllen und für ca. 40 Minuten auf dem Rost in der mittleren Schiene backen. (Backzeit kann je nach Ofen variieren). Wenn ein Holzstäbchen fast sauber herauskommt, ist es gut. Vermeide zu langes Backen, da das Bananenbrot sonst trocken wird.

4

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und schmecken lassen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 100 | 7 g | 7 g | 4 g |

25 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Snack-Buletten

## Zutaten

Für 10 Buletten

- 1 EL geschrotete Leinsamen + 3 EL Wasser
- 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 200 g Räuchertofu
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Majoran
- 1 EL Senf
- 1 EL Ketchup
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 2-3 EL Vollkorn Semmelbrösel
- Öl zum Braten (z.B. Olivenöl)

## Tipp

Verwende zuckerreduzierten Ketchup, den es inzwischen in viele Bio- und Supermärkten gibt. Achte in der Zutatenliste auf möglichst natürliche “Ersatzsüße”, wie Stevia oder ganze Datteln - kein -sirup oder -saft. Ketchup lässt sich außerdem aus wenigen Zutaten einfach selbst herstellen. Online findest du viele Rezepte.

10 BULETTEN | 25 MIN

## Zubereitung

1

Leinsamen mit 3 EL Wasser in eine kleine Tasse geben und ca. 15 Minuten quellen lassen.

2

Kidneybohnen unter fließendem Wasser abspülen, in eine große Schüssel geben und (z.B. mit einem Kartoffelstampfer) zerstampfen. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Räuchertofu mit den Händen fein zerbröseln und ebenfalls in die Schüssel geben.

3

Haferflocken, gequollene Leinsamen, Senf, Ketchup, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer dazugeben und mit den Händen gut durchkneten. 10 Buletten formen und gut zusammendrücken, damit sie beim Braten zusammenhalten.

4

Öl in einer Pfanne erhitzen, Buletten einzeln in Semmelbrösel wälzen und jeweils direkt in die Pfanne geben. Kurz bei hoher dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca 5-10 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenpapier geben, um überschüssiges Öl aufzusaugen. Die Buletten schmecken warm und kalt.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 120 | 8 g | 19 g | 2 g |

35 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Sanamana Blaubeer-Muffins

## Zutaten

Für 6 Muffins

- 1 große sehr reife Banane (ca. 120 g)
- 200 g veganer Skyr
- 60 g Haferflocken
- 30 g Sanamana-Pulver
- 40 g Xylit
- 1 gehäufter TL Backpulver
- etwas gemahlene Vanille
- 1 Prise Zimt
- 100 g Blaubeeren

## Tipp

In einer luftdichten Dose halten sich die Muffins 3-4 Tage frisch, im Gefrierfach sogar mehrere Wochen – einfach über Nacht auftauen lassen.

6 MUFFINS 35 MIN

## Zubereitung

1

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen musen (mit dem Mixer/Pürierstab oder mit der Gabel zerdrücken).

2

Skyr und Bananenmus verrühren. Anschließend alle trockenen Zutaten bis auf die Blaubeeren dazugeben und verrühren. Blaubeeren unterheben.

3

Ein Muffinblech mit Muffinförmchen bestücken. Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und für ca. 30 Minuten auf dem Rost in der mittleren Schiene backen. (Backzeit kann je nach Ofen variieren.)

4

Wenn ein Holzstäbchen sauber herauskommt, sind sie gut.
Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und schmecken lassen.

Xylit ist eine natürliche Süßungsalternative mit weniger Kalorien als Haushaltszucker und einem niedrigeren Einfluss auf den Blutzucker. In größeren Mengen kann es – je nach individueller Verträglichkeit – zu Verdauungsbeschwerden führen. Wichtig: Für Hunde und Katzen ist Xylit giftig und absolut tabu! Wer Xylit nicht verträgt, kann auf andere Alternativen z.B. Stevia zurückgreifen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 151 | 9 g | 21 g | 5 g |

35 MIN. ZUBEREITUNG

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Sanamana Schoko-Muffins

## Zutaten

Für 6 Muffins

- 2 kleine sehr reife Bananen (zusammen ca. 150 g)
- 200 g veganer Skyr
- 50 g Haferflocken
- 30 g Sanamana-Pulver
- 50 g Xylit
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 15 g Backkakao
- 1 TL Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 30 g Bitter-Schokolade (min. 85% Kakao)

## Tipp

In einer luftdichten Dose halten sich die Muffins 3-4 Tage frisch, im Gefrierfach sogar mehrere Wochen – einfach über Nacht auftauen lassen.

6 MUFFINS 35 MIN

## Zubereitung

1

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen musen (Mixer oder mit der Gabel zerdrücken). Schokolade hacken.

2

Skyr, Bananenmus und Apfelessig verrühren. Anschließend alle trockenen Zutaten bis auf die Schokolade dazugeben und verrühren. Gehackte Schokolade unterheben.

3

Muffinblech mit Muffinförmchen bestücken. Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und für ca. 30 Minuten auf dem Rost in der mittleren Schiene backen. (Backzeit kann je nach Ofen variieren.)

4

Wenn ein Holzstäbchen sauber herauskommt, sind sie gut. Ein wenig Rest darf dran sein, so werden sie schön saftig.
Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und schmecken lassen.

Xylit ist eine natürliche Süßungsalternative mit weniger Kalorien als Haushaltszucker und einem niedrigeren Einfluss auf den Blutzucker. In größeren Mengen kann es – je nach individueller Verträglichkeit – zu Verdauungsbeschwerden führen. Wichtig: Für Hunde und Katzen ist Xylit giftig und absolut tabu! Wer Xylit nicht verträgt, kann auf andere Alternativen z.B. Stevia zurückgreifen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 154 | 8 g | 18 g | 5 g |

5 MIN.
ZUBEREITUNG

# Linsenwaffeln mit Hummus und Gemüse

## Zutaten

Für 1 Portion

- 2 Linsenwaffeln
- 30 g Hummus
- 30 g Paprika

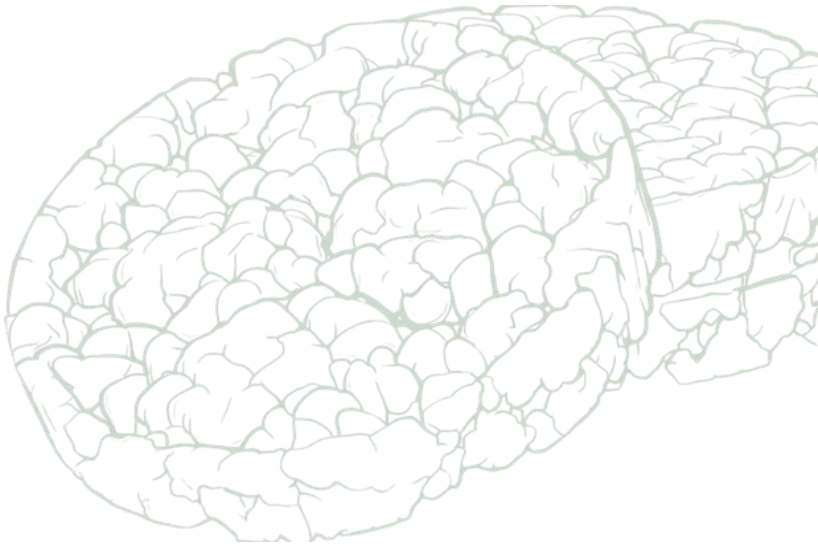
1 PORTION 5 MIN

## Zubereitung

1. Linsenwaffeln mit Hummus bestreichen.
2. Paprika in Streifen schneiden und auf beide Linsenwaffeln geben.
3. Genießen.

## Tipp

Nutze bspw. einen der 3 Hummus-Variationen von Seite 85 Natur oder Mango Curry passen sehr gut. Der weiße Bohnen Dip eignet sich ebenfalls gut.



Linsenwaffeln und Hummus liefern zusammen pflanzliches Protein aus Linsen und Kichererbsen – eine clevere Kombination für einen schnellen, sättigenden Snack mit reichlich Ballaststoffen.



## NÄHRWERTE PRO BÄLLCHEN

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 152 | 6 g | 11 g | 10 g |

15 MIN. + 30 MIN. KÜHLZEIT

MIT SANAMANA PULVER

MEAL-PREP GEEIGNET

# Proteinbällchen

## Zutaten

Für 15 Portionen

- 200 g Erdnussbutter (100% Mus, ohne Zusätze)
- 40 g Haferflocken, fein gemahlen (oder Hafermehl)
- 1 Portion (40 g) Sanamana Pulver
- 90 ml Pflanzendrink (Hafer oder Mandel)
- 90 g Datteln, klein gehackt
- 1 Prise Salz

Für die 3 Varianten

- ca. 50 g dunkle Schokolade, geschmolzen (zum Eintauchen)
- ca. 20 g Kokosraspeln (zum Wälzen)
- ca. 20 g Mandeln oder Haselnüsse, grob gehackt (zum Wälzen)

## Tipp

Da eingeweichte Datteln schon Feuchtigkeit mitbringen, den Pflanzendrink lieber nach und nach zugeben statt komplett auf einmal – so vermeidest du, dass der Teig am Ende zu weich zum Formen wird.

15 PORTIONEN | 15 + 30 MIN KÜHLZEIT

## Zubereitung

1. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, damit sie weich werden, dann gut abtropfen lassen.

2. Datteln, Erdnussbutter, Haferflocken, Sanamana Pulver, Salz und die Hälfte des Pflanzendrinks (ca. 45 ml) in einen Food Processor oder starken Mixer geben.

3. Pürieren, bis eine gleichmäßige, klebrige Masse entsteht. Nach und nach den restlichen Pflanzendrink dazugeben, bis die Konsistenz formbar, aber nicht zu weich ist – je nach Feuchtigkeit der eingeweichten Datteln brauchst du eventuell weniger Flüssigkeit als angegeben

4. Ca. 30 g Bällchen formen. Diese können in geschmolzener Zartbitter Schokolade, Kokosraspeln oder gehackten Mandeln gewälzt werden.

5. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen, dann im Glas aufbewahren.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 144 | 8 g | 14 g | 7 g |

35 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Geröstete Kichererbsen

## Zutaten

Für 6 Portionen

- 2 Dosen Kichererbsen (à 240 g abgetropft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack
- optional: Chiliflocken oder Knoblauchpulver

## Tipp

Kichererbsen wirklich gründlich trocken tupfen – Restfeuchtigkeit ist der häufigste Grund, warum sie im Ofen nicht richtig knusprig werden. Nach dem Backen brauchen sie meist noch einen Moment außerhalb des Ofens, um komplett kross zu werden.

6 PORTIONEN 35 MIN

## Zubereitung

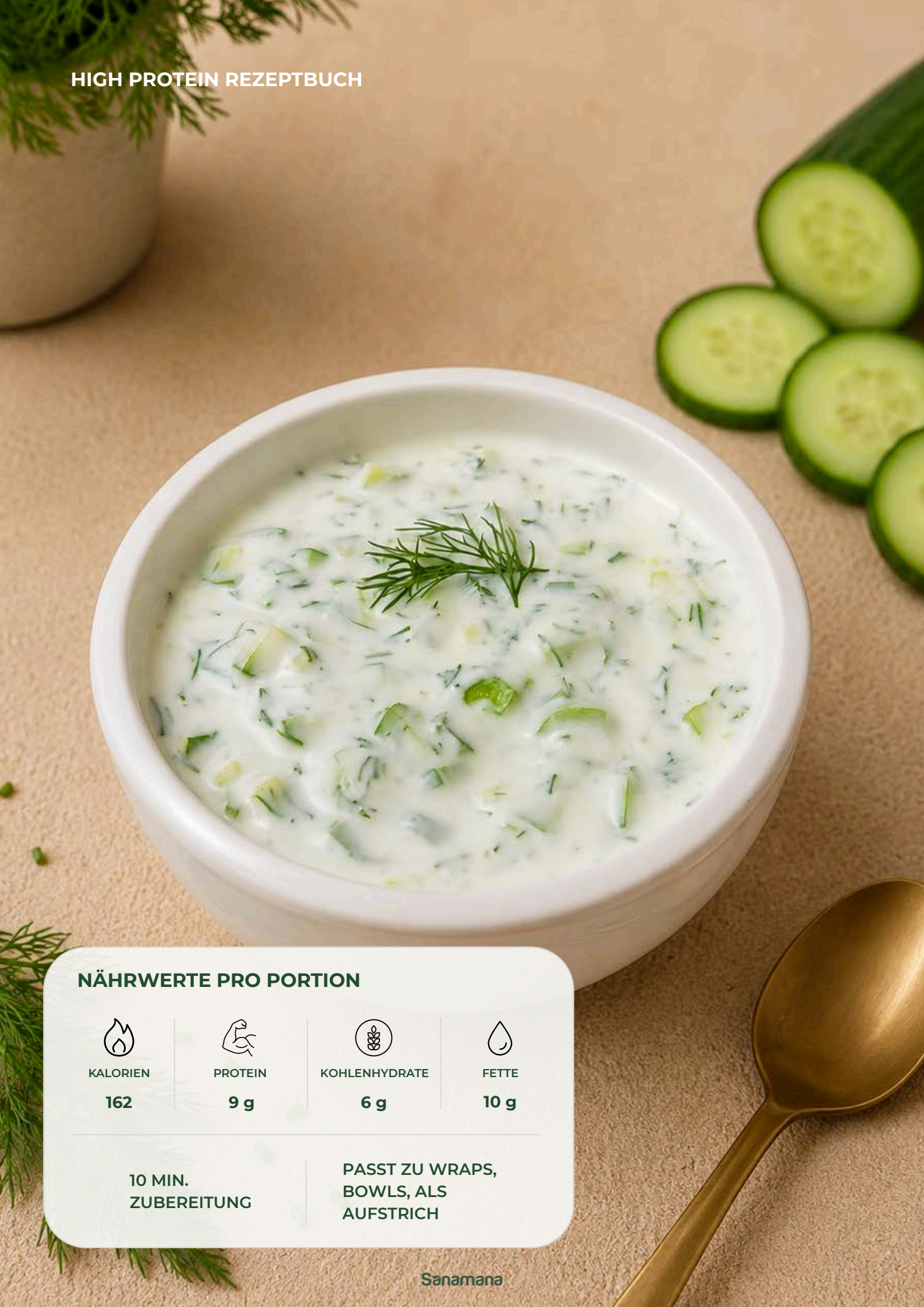
1. Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch möglichst trocken tupfen – wichtig für die Knusprigkeit. Anschließend mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz vermengen.
3. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, nicht zu eng nebeneinander. 25-30 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten das Blech schütteln, bis die Kichererbsen knusprig und goldbraun sind.
4. Vollständig auskühlen lassen, bevor du sie in ein luftdichtes Gefäß umfüllst – so bleiben sie länger knusprig.

Ein einfacher, lange haltbarer High-Protein-Snack als Alternative zu Chips oder Nüssen – hält sich luftdicht verpackt 4-5 Tage knusprig und lässt sich in großer Menge vorbereiten (Meal-Prep-tauglich).

# Dips & Dressings

4





## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 162 | 9 g | 6 g | 10 g |

10 MIN. ZUBEREITUNG

PASST ZU WRAPS, BOWLS, ALS AUFSTRICH

# Tzatziki Vegan

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 400g Sojajoghurt, Natur, ungesüßt
- 1 Salatgurke (ca. 300g)
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben oder gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- frischer Dill (oder getrocknet), gehackt
- Salz, Pfeffer

## Tipp

Je gründlicher du die Gurke ausdrückst, desto länger hält sich das Tzatziki cremig und läuft nicht wässrig aus. Es lohnt sich also, dafür 1-2 Minuten mehr Zeit einzuplanen.

2 PORTIONEN | 10 MIN

## Zubereitung

1

Gurke waschen, grob reiben, in ein Sieb oder Küchentuch geben und gut ausdrücken – das ist wichtig, sonst wird das Tzatziki zu flüssig.

2

Sojajoghurt mit der ausgedrückten Gurke, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

3

Dill, Salz und Pfeffer dazugeben, abschmecken.



Sojajoghurt ist die perfekte pflanzliche Basis für diesen Tzatziki – cremig, mild und mit einem ordentlichen Protein-Kick. Anders als viele andere pflanzliche Joghurtalternativen liefert Soja alle essenziellen Aminosäuren und macht dieses Rezept damit zu einer vollwertigen, veganen Proteinquelle.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 140 | 3 g | 4 g | 12 g |

5 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Zitronen-Tahini-Dressing

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 gehäufter EL Tahin (Sesammus)
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Salz
- Prise Pfeffer
- evtl. etwas Wasser

2 PORTIONEN 5 MIN

## Zubereitung

1

Alle Zutaten für das Salatdressing verrühren und über deinen Salat geben.

2

Du kannst auch mehrere Portionen vorbereiten und in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren für deinen nächsten Salat. Es hält sich bis zu 4 Tage im Kühlschrank.

## Tipp

Das Dressing dickt im Kühlschrank nach – vor dem Servieren einfach mit 1-2 EL Wasser glattrühren, dann ist es wieder geschmeidig.





Tahin steckt voller pflanzlichem Protein, Calcium und ungesättigten Fettsäuren. Aus wenigen Zutaten wird so ein Dressing, das deinen Salat geschmacklich abrundet und ihn richtig sättigend macht.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 182 KCAL | 10 g | 20 g | 6 g |

10 MIN. ZUBEREITUNG

AVOCADOFREI UND NACHHALTIGER

# Erbsen-Guacamole

## Zutaten

Für 2 Portionen

- 200 g Erbsen (TK),
- 75 g weiße Bohnen (Cannellini, Dose, abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- ½ Knoblauchzehe
- ½ kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, optional Kreuzkümmel und Chili

## Tipp

Die Bohnen nicht komplett glattpürieren, sondern nur teilweise – so bleibt die Konsistenz stückiger und erinnert geschmacklich noch mehr an klassisches Guacamole.

2 PORTIONEN | 10 MIN

## Zubereitung

1. Erbsen kurz nach Packungsanleitung kochen und abtropfen.
2. Erbsen mit weißen Bohnen, Olivenöl, Limettensaft, Knoblauch und Salz im Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Wenn du magst Zwiebel klein hacken und unterrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.

Statt Avocado, die meist weite Transportwege hat und einen hohen Wasserverbrauch, sorgen heimisch anbaubare Erbsen und weiße Bohnen für die Cremigkeit und liefern dabei sogar mehr Protein und Ballaststoffe als die Avocado-Version, bei weniger Fett.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 55 | 3 g | 6 g | 2 g |

45 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Dreierlei Hummus

## Zutaten

Für jeweils 200 g (ca. 4 Portionen)

Natur

- 1 gehäufter EL Tahin (Sesammus)
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Salz
- Prise Pfeffer
- evtl. etwas Wasser

Mango-Curry

- 100 g Kichererbsen
- 60 g Mango
- 10 g Tahin
- ¼ TL Currypulver
- 1 Prise Kurkuma
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Apfelessig

Tomate-Basilikum

- 50 g getrocknete Tomaten
- 10 g Basilikum (1 Bund)

## Tipp

Kichererbsen liefern pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Dank der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen bleibt Meal Prep abwechslungsreich, ohne dass du auf Nährwerte verzichten musst.

4 PORTIONEN 45 MIN

## Zubereitung

1

Alle Zutaten der jeweiligen Sorte mixen (am besten mit dem Pürierstab). Sollte die Masse zu fest sein, gib ein kleines Schlückchen Wasser dazu bis die Konsistenz passt.

2

In einen luftdichten Behälter füllen und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.



## NÄHRWERTE PRO PORTION

| KALORIEN | PROTEIN | KOHLENHYDRATE | FETTE |
|---|---|---|---|
| 182 | 9 g | 17 g | 7 g |

5 MIN. ZUBEREITUNG

MEAL-PREP GEEIGNET

# Weiße Bohnen Dip

## Zutaten

Für jeweils 2 Portionen

- 200 g weiße Bohnen
- 100 g Sojaquark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- ½-1 TL Salz
- ½ TL Abrieb einer Bio-Zitrone

2 PORTIONEN 5 MIN

## Zubereitung

1

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer mixen. Sollte die Masse zu fest sein, gib ein kleines Schlückchen Wasser hinzu bis die Konsistenz passt.

2

In einen luftdichten Behälter füllen und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

## Tipp

Eignet sich wunderbar als Dip mit einem leckeren Brot und Gemüse oder auch als Brotaufstrich.



Weiße Bohnen sind der heimliche Star dieses Dips – cremig, mild und unglaublich nährstoffreich. Sie liefern pflanzliches Protein, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Und das Beste: Ihre neutrale Basis macht sie zum perfekten Träger für Gewürze und Aromen. Du kannst also auch die Gewürze variieren und der Dip wird genau so, wie du ihn magst.

# DEIN HIGH-PROTEIN-*Baukasten*

**So wird aus wenigen Zutaten eine ausgewogene Mahlzeit.**

Kombiniere aus jeder Kategorie, was dir schmeckt. So kannst du aus deinen Lieblingszutaten immer wieder neue Gerichte zusammenstellen

VON UNS FÜR DICH

## 01

### PROTEIN-BASIS

= der Mittelpunkt deines Gerichts

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Edamame
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Sojagranulat

Kombiniere **pflanzliche Proteinquellen** - Hülsenfrüchte und Getreide ergänzen sich optimal.

## 02

### MACH'S BUNT

Gemüse = Volumen und Nährstoffe.

- Brokkoli
- Paprika
- Zucchini
- Pilze
- Spinat
- Tomaten
- Karotten
- Gurke
- usw...

Je **bunter** und **abwechslungs-reicher** desto besser.

## 03

### SÄTTIGUNGS-BEILAGE

Für Energie und lange Sättigung.

- Kartoffeln
- Vollkorn-nudeln
- Vollkornreis
- Quinoa
- Bulgur
- Vollkornbrot

Wenn möglich so oft es geht zur **Vollkornvariante** greifen.

## 04

### GUTE FETTE & TOPPINGS

Kleine Menge, großer Unterschied

- Nüsse
- Kerne
- Samen
- Nussmus
- Avocado
- Olivenöl
- Leinöl
- usw...

Sie sorgen für **Geschmack**, liefern wertvolle **Fettsäuren** und aktivieren **fett-lösliche Vitamine.**

## 02 DAS MACHTS LECKER

**GEWÜRZE**
Paprika, Curry, Chilli,Kümmel, usw.

**FRISCHE**
Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, usw.

**SAUCE**
Joghurt-Dip, Hummus, Tahin-Dressing, Tomatensauce

## So könnte dein Teller aussehen:

Diese Darstellung dient als Orientierung. Portionsgrößen und Energiebedarf sind individuell und müssen an dich angepasst werden.




Sanamana



# DANKE,

*dass du hier bist*

Wir freuen uns riesig, dass du dich für eine **gesunde, nährstoffreiche Ernährung** entschieden hast.

Mit diesem Kochbuch möchten wir dich inspirieren und dir zeigen, wie einfach es sein kann, körperbewusst zu essen – ohne Verzicht, aber mit ganz viel Geschmack.

Jedes Rezept wurde mit viel Liebe entwickelt und darauf abgestimmt, dich mit **hochwertigen Proteinen,** wertvollen **Nährstoffen** und **natürlichen Zutaten** zu versorgen.

Wir wünschen dir ganz viel Freude beim Nachkochen, Ausprobieren und Genießen!

---

## TEILE DEINE KREATIONEN

Wir wollen unbedingt sehen, welche Rezepte bei dir auf dem Teller landen. Teile sie hier und verlinke uns mit
**@sanamama**

---

## DU HAST FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Schreib uns gerne eine Nachricht an:

hallo@sanamana.de

*Viel Freude beim Kochen*

**Dein Sanamana-Team**

VIELEN DANK



# HIER FINDEST DU UNS

## SOCIAL MEDIA

Sanamana.de

Sanamana.de

Sanamana.de

## KONTAKTIERE UNS

www.Sanamana.de

hallo@sanamana.de

## ODER HÖRE IN UNSEREN PODCAST REIN:




UNSEREN PODCAST **“IS(S) KLAR?!”** FINDEST DU HIER:

Spotify

YouTube

Listen on Apple Podcasts