

## 7 Tage Ernährungsplan Frauen

### Tag 1:

Frühstück: Tofu-Rührei mit Gemüse (Spinat, Paprika, Zwiebeln) und Vollkornbrot

Mittagessen: Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen, Mais, Koriander und Limettendressing

Abendessen: Gebackenes Gemüse (Blumenkohl, Kartoffeln, Karotten) mit einer fettarmen Tahini-Sauce

### Tag 2:

Frühstück: Vollkornhaferflocken mit Sojamilch, Chiasamen und frischem Obst

Mittagessen: Linsen-Burger mit Vollkornbrötchen, Salat und Tomatenscheiben

Abendessen: Gerösteter Kürbis mit Quinoa und gedünstetem Grünkohl

### Tag 3:

Frühstück: Grüner Smoothie (Grünkohl, Banane, Sojamilch, Leinsamen)

Mittagessen: Vollkornnudeln mit geröstetem Gemüse (Zucchini, Aubergine, Tomaten) und einer fettarmen Tomatensauce

Abendessen: Gebratener Tempeh mit gedämpftem Brokkoli und Vollkornreis.

Tag 4: Frühstück: Vollkorn-Toast mit Avocado und Tomatenscheiben.

Mittagessen: Gemüsesuppe mit Quinoa und frischen Kräutern. Abendessen: Gemüsepfanne mit Tofu und Vollkornnudeln.

Tag 5: Frühstück: Haferflocken-Pancakes mit frischem Obst und einem Schuss Ahornsirup.

Mittagessen: Salat mit gemischtem Blattgrün, gerösteten Kichererbsen und einem fettarmen Dressing.

Abendessen: Gebackene Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und einer fettarmen Guacamole.

Tag 6: Frühstück: Vollkornmüsli mit Sojamilch, gehackten Nüssen und Beeren.

Mittagessen: Vegane Burrito-Bowl mit Vollkornreis, schwarzen Bohnen, Gemüse und Salsa.

Abendessen: Gerösteter Blumenkohl mit Quinoa und einer fettarmen Cashewcreme.  
Snack: Geschnittene Paprika mit fettarmem Hummus.

Tag 7: Frühstück: Vollkorn-Pfannkuchen mit Blaubeeren und einem Spritzer Ahornsirup.

Mittagessen: Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse, frischer Minze und einem Zitronendressing. Abendessen: Gemüse-Curry mit Tofu und Basmatireis.

Tag 1:

Frühstück: Tofu-Rührei mit Gemüse (Spinat, Paprika, Zwiebeln) und Vollkornbrot

Zutaten:

- 200 g fester Tofu
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Koriander oder Petersilie)

Zubereitung:

1. Den Tofu gut abtropfen lassen und mit den Händen leicht zerbröseln, um die Konsistenz von Rührei zu erreichen.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und duftend sind.
3. Die Paprikawürfel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
5. Den zerkleinerten Tofu in die Pfanne geben und gut vermischen. Füge Kurkuma, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu und koche alles für weitere 5-7 Minuten, bis der Tofu durchgeheizt und gut gewürzt ist.
6. Das Tofu-Rührei auf Teller verteilen und mit frischen Kräutern garnieren.

Du kannst das Tofu-Rührei mit Gemüse nach Belieben servieren, z. B. mit Vollkornbrot, geröstetem Gemüse oder einem grünen Salat. Guten Appetit!

Mittagessen: Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen, Mais, Koriander und Limettendressing

Zutaten:

Für den Salat:

- 1 Tasse Quinoa

- 1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 Tasse Maiskörner (frisch oder aus der Dose)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Tasse frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Limettendressing:

- Saft von 2 Limetten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Quinoa gründlich abspülen und nach Packungsanleitung kochen. Anschließend abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel die abgekühlte Quinoa, schwarze Bohnen, Mais, Paprika, Zwiebel und Koriander vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermischen, bis eine homogene Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Limettendressing über den Quinoa-Salat gießen und alles gründlich vermengen, damit sich die Aromen gut verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Quinoa-Salat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen intensivieren.
6. Vor dem Servieren den Quinoa-Salat nochmals abschmecken und nach Bedarf mit frischem Koriander garnieren.

Der Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen, Mais, Koriander und Limettendressing ist eine köstliche und gesunde Mahlzeit für warme Tage. Er kann als Hauptgericht oder als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder Fleisch serviert werden. Guten Appetit!

Abendessen: Gebackenes Gemüse (Blumenkohl, Kartoffeln, Karotten) mit einer fettarmen Tahini-Sauce

Zutaten:

Für das gebackene Gemüse:

- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt

- 2 Kartoffeln, gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Karotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver (optional)
- Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)

Für die fettarme Tahini-Sauce:

- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2-3 EL Wasser (nach Bedarf)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen, Kartoffelstücke und Karottenscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (optional) würzen. Gut vermengen, damit das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen bedeckt ist.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten backen, oder bis es goldbraun und knusprig ist. Gelegentlich wenden, damit es gleichmäßig bräunt.
4. In der Zwischenzeit die fettarme Tahini-Sauce zubereiten. Dazu die Tahini, Zitronensaft und gehackten Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.
5. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.
6. Die fettarme Tahini-Sauce über das gebackene Gemüse gießen oder als Dip dazu servieren.

Das gebackene Gemüse mit fettarmer Tahini-Sauce ist eine köstliche und gesunde Mahlzeit, die voller Geschmack und Nährstoffe ist. Du kannst es als Hauptgericht oder Beilage servieren. Guten Appetit!

Tag 2:

Frühstück: Vollkornhaferflocken mit Sojamilch, Chiasamen und frischem Obst

Zutaten:

- 1/2 Tasse Vollkornhaferflocken
- 1 Tasse Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 EL Chiasamen
- Eine Handvoll frisches Obst nach Wahl (z. B. Beeren, Banane, Apfel, Birne)
- Optional: Nüsse, Samen oder Honig zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Vollkornhaferflocken in eine Schüssel geben und mit der Sojamilch übergießen. Rühre gut um, um sicherzustellen, dass die Haferflocken vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sind.
2. Die Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Dadurch können die Haferflocken aufquellen und eine cremige Konsistenz erhalten.
3. Am nächsten Morgen die gequollenen Haferflocken aus dem Kühlschrank nehmen und erneut umrühren. Füge die Chiasamen hinzu und rühre sie gut unter.
4. Das frische Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Die Haferflockenmischung in eine Schüssel geben und mit dem frischen Obst garnieren. Du kannst auch Nüsse, Samen oder einen Spritzer Honig hinzufügen, um den Geschmack und die Textur zu variieren.
6. Genieße deine Vollkornhaferflocken mit Sojamilch, Chiasamen und frischem Obst als gesundes und nährstoffreiches Frühstück.

Dieses Rezept ist eine großartige Möglichkeit, um den Tag mit einer ausgewogenen Mahlzeit zu beginnen, die reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen ist. Du kannst es nach Belieben anpassen, indem du verschiedene Arten von Obst und Toppings verwendest. Guten Appetit!

Mittagessen: Linsen-Burger mit Vollkornbrötchen, Salat und Tomatenscheiben

Zutaten für die Linsen-Burger:

- 1 Tasse gekochte grüne oder braune Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt

- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, gerieben
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

#### Zutaten für die Burger-Zusammenstellung:

- Vollkornbrötchen
- Salatblätter
- Tomatenscheiben
- Beliebige Burger-Soßen oder Toppings (optional)

#### Zubereitung:

1. Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Dadurch entsteht eine leicht grobe Konsistenz für die Burger.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind und duften. Füge dann die geriebene Karotte hinzu und brate sie für weitere 2-3 Minuten an.
3. Die angebratenen Zutaten zur Schüssel mit den Linsen geben. Füge die Haferflocken, das Tomatenmark, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Alles gut vermengen, bis sich die Zutaten gut verbunden haben.
4. Aus der Linsenmischung Burger-Patties formen. Die Menge reicht normalerweise für 4-6 Patties, je nach gewünschter Größe.
5. Eine Pfanne erneut mit etwas Olivenöl erhitzen und die Linsen-Burger-Patties darin von beiden Seiten goldbraun braten. Je nach Dicke der Patties kann dies 3-4 Minuten pro Seite dauern.
6. Während die Burger braten, die Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Belieben tosten. Die untere Hälfte des Brötchens mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen.
7. Die gebratenen Linsen-Burger-Patties auf die Tomatenscheiben legen und nach Geschmack mit Soßen oder Toppings garnieren. Die obere Hälfte des Brötchens auflegen.
8. Die Linsen-Burger mit Vollkornbrötchen, Salat und Tomatenscheiben servieren und genießen!

Dieses Rezept für Linsen-Burger bietet eine köstliche und nahrhafte Alternative zu Fleischburgern. Du kannst die Burger nach Belieben mit verschiedenen Soßen, Gewürzen und Toppings anpassen. Guten Appetit!

## Abendessen: Gerösteter Kürbis mit Quinoa und gedünstetem Grünkohl

### Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido-Kürbis), entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Bund Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft von 1 Zitrone
- Optional: geröstete Kürbiskerne zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kürbisstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermengen, damit der Kürbis gleichmäßig gewürzt ist.
3. Den Kürbis im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten rösten, oder bis er weich und leicht gebräunt ist. Gelegentlich wenden, damit er gleichmäßig gart.
4. In der Zwischenzeit die Quinoa in einem Sieb abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen.
5. Die abgespülte Quinoa in einen Topf geben und mit 2 Tassen Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Quinoa abgedeckt für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und das Wasser absorbiert ist. Danach vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
6. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er duftet. Den grob gehackten Grünkohl hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren einige Minuten dünsten, bis er leicht welk ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die gerösteten Kürbisstücke, die gekochte Quinoa und der gedünstete Grünkohl auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Der geröstete Kürbis mit Quinoa und gedünstetem Grünkohl ist eine gesunde und nährstoffreiche Mahlzeit, die sowohl als Hauptgericht oder als Beilage serviert werden kann. Der Kürbis liefert Vitamine und Ballaststoffe, die Quinoa sorgt für Proteine und der Grünkohl ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Guten Appetit!

## Tag 3

### Zutaten:

- 1 Tasse Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch nach Wahl)
- 1 EL Leinsamen
- Optional: Honig oder ein Süßungsmittel deiner Wahl (z.B. Agavendicksaft) für zusätzliche Süße

### Zubereitung:

1. Gib den gewaschenen und gehackten Grünkohl, die geschälte Banane, die Sojamilch und die Leinsamen in einen Mixer.
2. Mixe alle Zutaten auf hoher Geschwindigkeit, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, kannst du etwas mehr Sojamilch hinzufügen.
3. Nach Geschmack kannst du optional etwas Honig oder ein anderes Süßungsmittel hinzufügen, um den Smoothie zu süßen. Achte darauf, die Süßungsmenge allmählich zu erhöhen und zwischendurch zu probieren, um die gewünschte Süße zu erreichen.
4. Den grünen Smoothie in ein Glas gießen und sofort servieren.

Dieser grüne Smoothie ist eine nährstoffreiche und erfrischende Option für einen gesunden Start in den Tag oder als Zwischenmahlzeit. Grünkohl liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die Banane sorgt für natürliche Süße und Cremigkeit, Sojamilch fügt Protein hinzu und Leinsamen sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Genieße deinen grünen Smoothie!

Mittagessen: Vollkornnudeln mit geröstetem Gemüse (Zucchini, Aubergine, Tomaten) und einer fettarmen Tomatensauce

### Zutaten:

- 250 g Vollkornnudeln
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 250 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Tomatensauce:
  - 400 g passierte Tomaten
  - 1 Zwiebel, gehackt



- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrocknetes Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Basilikumblätter zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Zucchini, Aubergine und Kirschtomaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und den gehackten Knoblauch darüber streuen. Salzen und pfeffern nach Geschmack. Alles gut vermengen.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen für etwa 20-25 Minuten rösten, oder bis es weich und leicht gebräunt ist.
4. In der Zwischenzeit die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
5. Für die Tomatensauce, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind und duften. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die gerösteten Gemüsestücke zu der Tomatensauce hinzufügen und vorsichtig umrühren, um sie gleichmäßig zu verteilen. Die Mischung für weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
7. Die gekochten Vollkornnudeln zur Gemüse-Tomatensauce geben und gut vermengen, damit die Nudeln von der Sauce umhüllt werden.
8. Den Vollkornnudeln mit geröstetem Gemüse und fettarmer Tomatensauce in Schüsseln anrichten. Nach Belieben mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Dieses Rezept für Vollkornnudeln mit geröstetem Gemüse und fettarmer Tomatensauce ist eine köstliche und gesunde Option für das Mittagessen. Die Vollkornnudeln liefern Ballaststoffe, das geröstete Gemüse ist reich an Nährstoffen und die fettarme Tomatensauce sorgt für Geschmack und Aromen. Guten Appetit!

Abendessen: Gebratener Tempeh mit gedämpftem Brokkoli und Vollkornreis

#### Zutaten:

- 200 g Tempeh, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1 Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 2 EL Sesamöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Sesamsamen zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. Den Vollkornreis gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, bis er weich und durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. Den Brokkoli in einem Dampfgarer oder einem Siebeinsatz über kochendem Wasser dämpfen, bis er zart, aber noch bissfest ist. Das dauert in der Regel etwa 5-7 Minuten. Anschließend beiseitestellen.
3. In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer und Zitronensaft vermischen.
4. Den Tempeh in einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Die Sojasauce-Mischung über den gebratenen Tempeh gießen und gut umrühren, um den Tempeh damit zu überziehen. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und der Tempeh den Geschmack angenommen hat.
5. Den gebratenen Tempeh zusammen mit dem gedämpften Brokkoli und dem Vollkornreis auf einem Teller anrichten. Mit Sesamsamen garnieren, falls gewünscht.

Dieses Rezept für gebratenen Tempeh mit gedämpftem Brokkoli und Vollkornreis ist eine leckere und gesunde Mahlzeit. Der Tempeh liefert pflanzliches Protein, der Brokkoli enthält wichtige Nährstoffe und der Vollkornreis sorgt für Ballaststoffe und Energie. Guten Appetit!



Tag 4:

Frühstück: Vollkorn-Toast mit Avocado und Tomatenscheiben

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frischer Zitronensaft oder Limettensaft zum Beträufeln

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Vollkornbrotsciben toasten oder nach Belieben auch untoastiert verwenden.
4. Die Avocado-Masse gleichmäßig auf den Toastscheiben verteilen.
5. Die Tomatenscheiben auf die Avocado legen. Optional kannst du noch etwas frischen Zitronen- oder Limettensaft darüberträufeln.
6. Die Vollkorn-Toast mit Avocado und Tomatenscheiben servieren und sofort genießen.

Dieses Rezept für Vollkorn-Toast mit Avocado und Tomatenscheiben ist eine einfache, gesunde und köstliche Option für ein schnelles Frühstück, Mittagessen oder einen Snack. Das Vollkornbrot liefert Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die Avocado ist reich an gesunden Fetten und die Tomaten sorgen für Frische und Vitamine. Guten Appetit!

Mittagessen: Gemüsesuppe mit Quinoa und frischen Kräutern

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Tasse Quinoa, gewaschen
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian oder Basilikum)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander oder Schnittlauch), gehackt
- Optional: Zitronenscheiben zum Servieren

#### Zubereitung:

1. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Karotten, Sellerie, Paprika und Zucchini hinzufügen und für etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis das Gemüse leicht angebräunt ist.
3. Quinoa, Gemüsebrühe, gehackte Tomaten, gemahlene Kreuzkümmel, Paprikapulver und getrocknete Kräuter hinzufügen. Gut umrühren und die Suppe zum Kochen bringen.
4. Die Hitze reduzieren und die Suppe abgedeckt für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Quinoa gar sind. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe hinzufügen, falls die Suppe zu dick wird.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Kräuter hinzufügen und die Suppe für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
6. Die Gemüsesuppe mit Quinoa und frischen Kräutern in Schüsseln servieren. Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Diese Gemüsesuppe mit Quinoa und frischen Kräutern ist eine gesunde und sättigende Mahlzeit. Sie enthält eine Vielzahl von Gemüsesorten und Quinoa als proteinreiche Zutat. Die frischen Kräuter verleihen der Suppe einen aromatischen Geschmack. Genieße sie warm als Hauptgericht oder als Vorspeise. Guten Appetit!

Abendessen: Gemüsepfanne mit Tofu und Vollkornnudeln

#### Zutaten:

- 200 g Vollkornnudeln
- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

- 1 EL Sesamöl
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 EL Erdnussbutter
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gehackte Frühlingszwiebeln und geröstete Erdnüsse zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. Die Vollkornnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Den gewürfelten Tofu darin goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch und den geriebenen Ingwer anbraten, bis sie duften. Die Zucchini, die Paprika und die Karotte hinzufügen und für einige Minuten anbraten, bis das Gemüse knusprig und dennoch bissfest ist.
4. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Erdnussbutter und Limettensaft vermischen. Die Mischung zur Gemüsepfanne geben und den gebratenen Tofu hinzufügen. Alles gut vermengen und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
5. Die gekochten Vollkornnudeln zur Gemüsepfanne geben und vorsichtig umrühren, um sie mit der Sauce zu überziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Gemüsepfanne mit Tofu und Vollkornnudeln auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gehackten Frühlingszwiebeln und gerösteten Erdnüssen garnieren.

Diese Gemüsepfanne mit Tofu und Vollkornnudeln ist eine gesunde und leckere Mahlzeit. Die Kombination aus verschiedenen Gemüsesorten, Tofu und der Erdnuss-Limetten-Sauce verleiht der Pfanne einen köstlichen Geschmack. Genieße sie als Hauptgericht oder als Beilage. Guten Appetit!



Tag 5:

Frühstück: Haferflocken-Pancakes mit frischem Obst und einem Schuss Ahornsirup

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Sojamilch
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt (optional)
- Prise Salz
- Frisches Obst zum Servieren (z.B. Beeren, Scheiben von Banane oder Apfel)
- Ahornsirup zum Beträufeln

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu feinem Mehl verarbeiten.
2. Die reife Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis sie cremig ist.
3. Das Haferflockenmehl, Sojamilch, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Backpulver, Zimt (falls verwendet) und eine Prise Salz zur zerdrückten Banane geben. Gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Öl oder Pflanzenöl-Spray hinzufügen.
5. Den Pancake-Teig portionsweise in die Pfanne geben, je nach gewünschter Größe der Pancakes. Etwa 2-3 Minuten auf einer Seite braten, bis kleine Bläschen auf der Oberfläche erscheinen. Dann vorsichtig wenden und für weitere 1-2 Minuten auf der anderen Seite braten, bis die Pancakes goldbraun sind.
6. Die fertigen Pancakes auf einem Teller stapeln und mit frischem Obst garnieren. Zum Schluss einen großzügigen Schuss Ahornsirup darüberträufeln.

Diese Haferflocken-Pancakes mit frischem Obst und einem Schuss Ahornsirup sind ein gesundes und köstliches Frühstück oder Brunch. Die Haferflocken sorgen für Ballaststoffe und langanhaltende Energie, während das frische Obst eine erfrischende Note und zusätzliche Nährstoffe bietet. Guten Appetit!

Mittagessen: Salat mit gemischtem Blattgrün, gerösteten Kichererbsen und einem fettarmen Dressing

Zutaten:

#### Für den Salat:

- Gemischtes Blattgrün (z.B. Rucola, Spinat, Feldsalat)
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und ab gespült
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Die abgetropften und ab gespülten Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Die gewürzten Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für etwa 20-25 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Zwischendurch einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
4. Während die Kichererbsen im Ofen sind, das gemischte Blattgrün gründlich waschen und in eine Salatschüssel geben.
5. Für das Dressing Zitronensaft, Apfelessig, Dijon-Senf, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
6. Die gerösteten Kichererbsen über den Salat streuen und das Dressing darüber gießen.
7. Den Salat vorsichtig mischen, sodass das Dressing und die Kichererbsen das gemischte Blattgrün gleichmäßig bedecken.

Dieser Salat mit gemischtem Blattgrün, gerösteten Kichererbsen und einem fettarmen Dressing ist eine gesunde und köstliche Mahlzeit. Das gemischte Blattgrün liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die gerösteten Kichererbsen sorgen für einen knusprigen Biss und das fettarme Dressing verleiht dem Salat eine leichte und erfrischende Note. Du kannst den Salat als Hauptgericht oder Beilage genießen. Guten Appetit!

Abendessen: Gebackene Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und einer fettarmen Guacamole

Zutaten:

Für die gebackenen Süßkartoffeln:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die schwarzen Bohnen:

- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die fettarme Guacamole:

- 2 reife Avocados
- Saft einer Limette
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/4 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: gehackter Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, um das Dampf entweichen zu lassen.
3. Die Süßkartoffelhälften auf ein Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffeln im vorgeheizten Ofen für etwa 40-45 Minuten backen, bis sie weich sind und eine leicht gebräunte Kruste haben.
5. Während die Süßkartoffeln backen, die schwarzen Bohnen in einer Pfanne mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Limettensaft, Salz und Pfeffer erhitzen. Für einige Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Von der Hitze nehmen und beiseitestellen.



6. Für die fettarme Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
7. Den Limettensaft, die gewürfelte Tomate, die gehackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer zur Avocado geben. Alles gut vermengen, bis eine cremige Guacamole entsteht.
8. Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den schwarzen Bohnen befüllen. Mit der fettarmen Guacamole garnieren und nach Belieben mit gehacktem Koriander bestreuen.

Diese gebackenen Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und fettarmer Guacamole sind eine gesunde und sättigende Mahlzeit. Die Süßkartoffeln liefern wertvolle Ballaststoffe und Vitamine, die schwarzen Bohnen sorgen für eine proteinreiche Komponente und die fettarme Guacamole verleiht dem Gericht eine cremige und würzige Note. Guten Appetit!



Tag 6:

Frühstück: Vollkornmüsli mit Sojamilch, gehackten Nüssen und Beeren

Zutaten:

- 1 Tasse Vollkornmüsli (z.B. Haferflocken, Dinkel- oder Gerstenflocken)
- 1 Tasse Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- Eine Handvoll gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- Eine Handvoll frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Vollkornmüsli mit der Sojamilch vermischen, bis es gut durchfeuchtet ist. Wenn gewünscht, kann noch etwas Honig oder Ahornsirup hinzugefügt werden, um das Müsli zu süßen.
2. Das Müsli für etwa 10-15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit es etwas quellen kann.
3. Währenddessen die Nüsse grob hacken und die frischen Beeren waschen.
4. Das gequollene Müsli aus dem Kühlschrank nehmen und die gehackten Nüsse darüberstreuen. Anschließend die frischen Beeren auf dem Müsli verteilen.
5. Das Vollkornmüsli mit Sojamilch, gehackten Nüssen und Beeren servieren und genießen.

Dieses Vollkornmüsli mit Sojamilch, gehackten Nüssen und Beeren ist ein gesundes und nahrhaftes Frühstück oder Snack. Das Vollkornmüsli liefert Ballaststoffe und langanhaltende Energie, die Nüsse sorgen für gesunde Fette und Proteine, und die frischen Beeren sind reich an Antioxidantien und Vitaminen. Du kannst das Müsli nach Belieben anpassen, indem du weitere Zutaten wie getrocknete Früchte oder Samen hinzufügst. Guten Appetit!

Mittagessen: Vegane Burrito-Bowl mit Vollkornreis, schwarzen Bohnen, Gemüse und Salsa

Zutaten:

Für den Vollkornreis:

- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser
- Salz nach Geschmack

Für die schwarzen Bohnen:

- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für das Gemüse:

- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, in dünnen Scheiben
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für die Salsa:

- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Saft einer Limette
- Eine Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Optional für die Bowl:

- Guacamole, nach Belieben
- Veganer Joghurt, nach Belieben
- Limettenspalten, zum Servieren

#### Zubereitung:

1. Den Vollkornreis nach Packungsanleitung in Wasser mit etwas Salz kochen, bis er gar ist.
2. Währenddessen die schwarzen Bohnen in einer Pfanne mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer erhitzen. Für einige Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Von der Hitze nehmen und beiseitestellen.
3. Das Gemüse in einer separaten Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis es leicht gebräunt und knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Salsa die gewürfelten Tomaten, gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Limettensaft, gehackten Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
5. In einer Schüssel den gekochten Vollkornreis, die schwarzen Bohnen, das gebratene Gemüse und die Salsa zusammenfügen. Nach Belieben mit Guacamole und veganem Joghurt garnieren.

6. Die vegane Burrito-Bowl servieren und mit Limettenspalten zum Auspressen der Limette auf Wunsch servieren.

Diese vegane Burrito-Bowl mit Vollkornreis, schwarzen Bohnen, Gemüse und Salsa ist eine herzhafte und gesunde Mahlzeit. Der Vollkornreis liefert Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die schwarzen Bohnen sorgen für pflanzliches Protein, das Gemüse bietet verschiedene Nährstoffe und die Salsa verleiht der Bowl eine frische und würzige Note. Du kannst die Bowl nach Belieben anpassen, indem du zusätzliches Gemüse, Gewürze oder andere Beilagen hinzufügst. Guten Appetit!

Abendessen:

Gerösteter Blumenkohl mit Quinoa und Cashewcreme

Zutaten:

- 500 g Brokkoliröschen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- 75 g Cashewkerne in 75 ml Wasser eingeweicht
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel z.B. 1 Dattel oder 1 EL Rosinen (optional)
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.
3. In der Zwischenzeit den Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen, bis er gar ist.
4. Für die Cashewcreme die eingeweichten Cashewkerne und ihr Wasser, den Zitronensaft, die Knoblauchzehe und das Süßungsmittel in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
5. Die gerösteten Blumenkohlröschen, gekochte Quinoa und Cashewcreme in einer Schüssel vermengen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Der geröstete Blumenkohl mit Quinoa und fettarmer Cashewcreme sind eine leckere und gesunde Hauptmahlzeit. Der geröstete Blumenkohl bietet eine knusprige Textur und reichlich Ballaststoffe, die Quinoa liefert Proteine und komplexe Kohlenhydrate,

und die fettarme Cashewcreme verleiht dem Gericht eine cremige Note. Guten Appetit!



Tag 7:

Frühstück: Vollkorn-Pfannkuchen mit Blaubeeren und einem Spritzer Ahornsirup

Zutaten:

- 200 g Vollkornmehl
- 1 EL Zucker (optional)
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 250ml Sojamilch
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Handvoll frische Blaubeeren
- Ahornsirup zum Servieren

### Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Zucker (falls verwendet), Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch, Apfelessig und Vanilleextrakt vermengen. Die Mischung etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit der Apfelessig reagieren kann und die Milch leicht säuert.
3. Die feuchten Zutaten zur Mehlmischung geben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu dick ist, kann etwas mehr pflanzliche Milch hinzugefügt werden.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Öl oder vegane Butter hinzufügen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und verteilen. Jeweils einige Blaubeeren auf den Pfannkuchen geben und leicht eindrücken.
5. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgebacken sind.
6. Die fertigen Pfannkuchen mit einem Spritzer Ahornsirup beträufeln und mit zusätzlichen frischen Blaubeeren garnieren.

Diese Vollkorn-Pfannkuchen mit Blaubeeren und einem Spritzer Ahornsirup sind ein leckeres Frühstück oder eine süße Mahlzeit. Das Vollkornmehl sorgt für Ballaststoffe und einen höheren Nährwert, die Blaubeeren bieten eine köstliche Fruchtnote und sind reich an Antioxidantien, und der Ahornsirup verleiht den Pfannkuchen eine natürliche Süße. Du kannst die Pfannkuchen nach Belieben mit weiteren Toppings wie gehackten Nüssen oder Joghurt ergänzen. Guten Appetit!

Mittagessen: Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse, frischer Minze und einem Zitronendressing

### Zutaten:

- 1 Tasse Couscous
- 1 ¼ Tassen Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Eine Handvoll frische Minzeblätter, gehackt
- Saft und Zeste einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und 5 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
2. Die Paprika, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
3. Das gegrillte Gemüse mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis es weich und leicht gebräunt ist.
4. Das gegrillte Gemüse in kleine Stücke schneiden und zum Couscous geben. Frische Minzeblätter, Zitronensaft hinzufügen. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Abendessen: Gemüse-Curry mit Tofu und Basmatireis Zutaten:

- 200 g Tofu, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Gekochter Basmatireis zum Servieren

#### Zubereitung:

1. Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er leicht knusprig ist. Beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Paprika, Karotte und Zucchini hinzufügen und für weitere 3-4 Minuten braten.
3. Die rote Currypaste, Kreuzkümmel und Kurkuma in die Pfanne geben und gut vermengen. Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Curry 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
4. Den angebratenen Tofu zum Curry geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischen Koriander hinzufügen und gut umrühren.
5. Das Gemüse-Curry mit Tofu über gekochten Basmatireis servieren.

Der Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse und das Gemüse-Curry mit Tofu sind beide gesunde und köstliche Gerichte, die reich an Nährstoffen und Geschmack sind. Sie eignen sich hervorragend als Abendessenoptionen für eine ausgewogene Ernährung. Guten Appetit!

