

Tag 1:

Frühstück: Haferflocken mit Mandelmilch, frischen Beeren und einer Prise Zimt.

Mittagessen: Gemüse-Quinoa-Salat mit einer Vielzahl von buntem Gemüse wie Gurken, Paprika, Karotten und einem Zitronensaft-Dressing

Abendessen: Gebackene Süßkartoffel mit einer würzigen schwarzen Bohnenfüllung und gedünstetem Brokkoli.

Tag 2:

Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado, Tomatenscheiben und frischen Kräutern.

Mittagessen: Linsensuppe mit Gemüse und einer Scheibe Vollkornbrot

Abendessen: Gebratener Tofu mit gedünstetem Gemüse und braunem Reis.

Tag 3:

Frühstück: Obstsalat mit einer Mischung aus geschnittenem Obst und einer Handvoll Nüssen.

Mittagessen: Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und einem einfachen Balsamico-Dressing.

Abendessen: Gebackener Kichererbsen-Burger mit Salat, Gurkenscheiben und einem Vollkornbrötchen.

Tag 4:

Frühstück: Smoothie mit gefrorenen Beeren, Spinat, einer Banane und Hafermilch.

Mittagessen: Vollkornnudeln mit einer hausgemachten Tomatensauce und gedünstetem Gemüse

Abendessen: Gebratener Tofu mit gedünstetem Gemüse und Quinoa.

Tag 5:

Frühstück: Haferflocken-Pancakes mit frischen Früchten und einem Klecks Sojajoghurt

Mittagessen: Gemischter grüner Salat mit Gemüse und einem Senf-Vinaigrette-Dressing

Abendessen: Gegrilltes Gemüse mit Vollkorn-Couscous.

Tag 6:

Frühstück: Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Bananenscheiben

Mittagessen: Gebackene Falafel mit Hummus, Salat und Vollkorn-Pita-Brot.

Abendessen: Gemüsecurry mit Kokosmilch, serviert mit braunem Reis.

Tag 7: Frühstück: Chia-Pudding mit Mandelmilch, Beeren und gehackten Nüssen.

Mittagessen: Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und einem Zitronen-Kräuter-Dressing

Abendessen: Gebratener Tofu mit gedämpftem Gemüse und Vollkornnudeln.

Tag 1:

Frühstück:

Haferflocken mit Sojamilchmilch, frischen Beeren und einer Prise Zimt

Zutaten:

- ½ Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Sojamilch (ungesüßt)
- Eine Handvoll frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. In einem Topf die Haferflocken und die Sojamilch vermischen.
2. Den Topf auf mittlere Hitze stellen und die Mischung zum Kochen bringen.
3. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und die Haferflocken unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreichen. Wenn du cremigere Haferflocken bevorzugst, kannst du mehr Sojamilch hinzufügen.
4. Die gekochten Haferflocken in eine Schüssel geben.
5. Frische Beeren über die Haferflocken streuen.
6. Eine Prise Zimt darüber geben.
7. Die Haferflocken mit Sojamilch, frischen Beeren und Zimt servieren und genießen!

Du kannst das Rezept nach Belieben anpassen, indem du zum Beispiel andere pflanzliche Milchalternativen verwendest oder zusätzliche Toppings wie gehackte Nüsse oder Samen hinzufügst. Guten Appetit!

Mittagessen:

Gemüse-Quinoa-Salat

Zutaten:

Für den Salat:

- 1 Tasse gekochter Quinoa
- 1 Gurke, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 1 gelbe Paprika, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 2 Karotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

- Eine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- Eine Handvoll frische Minze, grob gehackt

Für das Dressing:

- Saft von 1-2 Zitronen
- 1-2 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel den gekochten Quinoa, die Gurkenwürfel, die roten und gelben Paprikastücke, die Karottenscheiben, die gehackte Petersilie und Minze vermischen.
2. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, den Apfelessig, den Dijon-Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen.
3. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen, um sicherzustellen, dass das Dressing gleichmäßig verteilt ist und das Gemüse und den Quinoa umhüllt.
4. Den Gemüse-Quinoa-Salat für etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen sich verbinden können.
5. Vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken und bei Bedarf zusätzliches Dressing hinzufügen.

Abendessen:

Gebackene Süßkartoffel mit einer würzigen schwarzen Bohnenfüllung und gedünstetem Brokkoli

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Chilipulver (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 45-60 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. Während die Süßkartoffeln backen, kannst du die Bohnenfüllung zubereiten. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
3. Die schwarzen Bohnen hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und bei schwacher Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen.
4. In einem separaten Topf den Brokkoli in einer kleinen Menge Wasser dünsten, bis er bissfest ist. Den gedünsteten Brokkoli abgießen und mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln.
5. Sobald die Süßkartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen und längs halbieren. Die Hälften mit einer Gabel etwas auflockern.
6. Die gebackenen Süßkartoffeln mit der würzigen schwarzen Bohnenfüllung füllen und mit dem gedünsteten Brokkoli servieren.

Diese gebackenen Süßkartoffeln mit einer würzigen schwarzen Bohnenfüllung und gedünstetem Brokkoli sind ein gesundes und schmackhaftes Gericht, das voller Nährstoffe ist. Guten Appetit!



Tag 2:

Frühstück:

Vollkornbrot mit Avocado, Tomatenscheiben und frischen Kräutern

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- Frische Kräuter wie Koriander, Petersilie oder Basilikum, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Die Vollkornbrotsscheiben toasten oder nach Belieben ungetoastet verwenden.
3. Die Avocado-Creme großzügig auf den Vollkornbrotsscheiben verteilen.
4. Tomatenscheiben gleichmäßig auf der Avocado-Creme verteilen.
5. Die frischen Kräuter über die Tomatenscheiben streuen.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Mittagessen:

Linsensuppe mit Gemüse und einer Scheibe Vollkornbrot

Zutaten:

- 1 Tasse grüne oder braune Linsen, gewaschen und ab gespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, in Würfel geschnitten
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Koriander, gehackt (optional)
- 4 Scheiben Vollkornbrot

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf die gehackte Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind und leicht gebräunt sind.
2. Die gewaschenen Linsen, gewürfelte Kartoffel, Gemüsebrühe, Wasser, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen.
3. Sobald die Suppe kocht, die Hitze reduzieren und die Suppe abgedeckt etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
4. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in Schüsseln servieren und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.
6. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot reichen.

Diese Linsensuppe mit Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Proteinen und Vitaminen. Sie lässt sich gut vorbereiten und eignet sich als gesunde Mahlzeit für Mittag- oder Abendessen. Guten Appetit!

## Abendessen:

Gebratener Tofu mit gedünstetem Gemüse und braunem Reis

## Zutaten:

### Für den gebratenen Tofu:

- 250 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce (natriumarm, wenn möglich)
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- Prise Salz

### Für das gedünstete Gemüse:

- 1 Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Tasse Gemüsebrühe (natriumarm, wenn möglich)

### Für den braunen Reis:

- 1 Tasse brauner Reis
- 2 Tassen Wasser

## Zubereitung:

1. Den Tofu in einer Schüssel mit Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver und einer Prise Salz marinieren. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen.
2. In der Zwischenzeit den braunen Reis mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, den Reis abdecken und etwa 40-45 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist und das Wasser absorbiert hat.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das marinierte Tofu ohne Zugabe von Öl anbraten, bis es von allen Seiten goldbraun und knusprig ist. Gelegentlich wenden, um ein gleichmäßiges Bräunen zu erreichen. Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. In derselben Pfanne das gehackte Knoblauch anbraten, bis es duftet. Dann das geschnittene Gemüse (Brokkoli, Zucchini, Paprika) hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten dünsten, bis das Gemüse knackig und zart ist.
5. Die Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und das Gemüse weitere 2-3 Minuten dünsten, bis es durch und durch erhitzt ist.
6. Den gebratenen Tofu wieder in die Pfanne geben und vorsichtig vermischen, damit er sich mit dem Gemüse verbindet.
7. Den braunen Reis auf Teller oder Schüsseln verteilen und das gebratene Tofu-Gemüse darüber geben.

Dieses Gericht aus gebratenem Tofu mit gedünstetem Gemüse und braunem Reis ist voller Proteine, Ballaststoffe und Nährstoffe. Es ist eine köstliche und gesunde Option für eine fettarme Mahlzeit. Guten Appetit!

Frühstück:

Obstsalat mit einer Mischung aus geschnittenem Obst und einer Handvoll Nüssen

Zutaten:

- 2 Äpfel, in Würfel geschnitten
- 2 Birnen, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Weintrauben, halbiert
- 1 Tasse Beeren (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- Saft von 1 Zitrone
- Eine Handvoll gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse), grob gehackt

Zubereitung:

1. Die geschnittenen Äpfel und Birnen in eine große Schüssel geben.
2. Die halbierten Weintrauben und Beeren hinzufügen.
3. Den frisch gepressten Zitronensaft über das Obst geben und vorsichtig vermengen, um das Obst vor dem Verfärben zu schützen und einen frischen Geschmack zu erhalten.
4. Die gehackten Nüsse über den Obstsalat streuen.
5. Den Obstsalat vorsichtig umrühren, um die Aromen zu mischen und die Nüsse gleichmäßig zu verteilen.
6. Den Obstsalat für etwa 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, um ihn leicht gekühlt zu servieren.

Dieser Obstsalat mit einer Mischung aus geschnittenem Obst und einer Handvoll Nüssen ist ein köstlicher und gesunder Snack oder eine leichte Mahlzeit. Die Kombination von frischem Obst und nahrhaften Nüssen liefert wichtige Nährstoffe und bietet eine angenehme Geschmacksvielfalt. Guten Appetit!

Mittagessen:

Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten



- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander, gehackt (optional)

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Quinoa gründlich abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen, die Quinoa hinzufügen und bei niedriger Hitze abgedeckt etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Quinoa weich ist. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das vorbereitete Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Stelle sicher, dass das Gemüse gleichmäßig verteilt ist, damit es gut rösten kann.
4. Das Gemüse in den vorgeheizten Ofen geben und für etwa 20-25 Minuten rösten, bis es zart und leicht gebräunt ist. Wende das Gemüse gelegentlich, damit es gleichmäßig gart.
5. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Balsamico-Essig und Dijon-Senf vermengen, um das Dressing zuzubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die abgekühlte Quinoa in eine große Schüssel geben und das geröstete Gemüse darauf verteilen. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig umrühren, um alles gut zu vermischen.
7. Den Quinoa-Salat für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und der Salat gut gekühlt ist.
8. Vor dem Servieren den Quinoa-Salat nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Dieser Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse ist eine köstliche und gesunde Option, die reich an Ballaststoffen, Proteinen und verschiedenen Nährstoffen ist. Du kannst ihn als Hauptmahlzeit oder Beilage genießen. Guten Appetit!

#### Abendessen:

Gebackener Kichererbsen-Burger mit Salat, Gurkenscheiben und einem Vollkornbrötchen

#### Zutaten:

Für die Kichererbsen-Burger:

- 2 Dosen Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 Zwiebel, fein gehackt

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional)
- 1/2 Tasse Hafermehl oder Semmelbrösel
- 2 Esslöffel frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Sojasauce

#### Für den Belag:

- Salatblätter
- Gurkenscheiben
- Tomatenscheiben
- Rote Zwiebelringe

#### Für das Vollkornbrötchen:

- 4 Vollkornbrötchen

#### Zubereitung:

1. Die abgetropften Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Es sollten noch einige Stücke vorhanden sein.
2. Die gehackte Zwiebel, Knoblauchzehen, gemahlene Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer (wenn gewünscht), Hafermehl oder Semmelbrösel, frische Kräuter, Zitronensaft und Sojasauce zu den Kichererbsen geben. Gut vermischen, bis alle Zutaten gut kombiniert sind.
3. Die Kichererbsenmasse für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie etwas fester wird und sich besser formen lässt.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Die Kichererbsenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und zu Patties formen, etwa 1 cm dick und in der Größe eines Brötchens. Die Patties auf das vorbereitete Backblech legen.
6. Die Patties für ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wende sie einmal zur Hälfte der Backzeit, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.
7. Während die Patties backen, die Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Belieben leicht tosten.

8. Die gebackenen Kichererbsen-Burger auf die untere Hälfte der Brötchen legen und mit Salatblättern, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben und roten Zwiebelringen belegen.
9. Die obere Hälfte der Brötchen darauflegen und die Burger servieren.

Diese gebackenen Kichererbsen-Burger sind eine köstliche, proteinreiche Alternative zu Fleischburgern und mit frischem Gemüse auf einem Vollkornbrötchen serviert, bieten sie eine gesunde und vollwertige Mahlzeit. Guten Appetit!



Frühstück:

Smoothie mit gefrorenen Beeren, Spinat, einer Banane und Sojamilch

Zutaten:

- 1 Tasse gefrorene Beerenmischung (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Sojamilch (ungezuckert)

Zubereitung:

1. Die gefrorene Beerenmischung, den frischen Spinat, die reife Banane und die Sojamilch in einen Mixer geben.
2. Den Mixer einschalten und alles gut mixen, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Den Smoothie in ein Glas gießen und sofort genießen.

Optional kannst du noch ein paar Eiswürfel hinzufügen, um den Smoothie kühler und erfrischender zu machen.

Dieser Smoothie ist reich an Antioxidantien, Ballaststoffen und Vitaminen und bietet eine leckere Möglichkeit, Beeren und Spinat in deine Ernährung einzubauen. Er eignet sich perfekt als gesunder Snack oder als Frühstücksoption. Viel Spaß beim Mixen!

Mittagessen:

Vollkornnudeln mit einer hausgemachten Tomatensauce und gedünstetem Gemüse

Zutaten:

- 250 g Vollkornnudeln
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen die Tomatensauce zubereiten. Die Tomaten kreuzförmig einschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen, dann die Haut abziehen. Die entkernten und gehackten Tomaten beiseitestellen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Paprika, Zucchini und Karotte in kleine Würfel schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ohne Öl anschwitzen, bis sie glasig ist. Den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten mitbraten.
5. Paprika, Zucchini und Karotte hinzufügen und für ca. 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse leicht weich ist.
6. Das Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren, um es gleichmäßig zu verteilen. Die gehackten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen. Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Sauce eindickt.
7. Während die Sauce köchelt, die gekochten Vollkornnudeln zu dem gedünsteten Gemüse in die Pfanne geben und vorsichtig vermengen, sodass die Nudeln von der Sauce überzogen werden.
8. Die Vollkornnudeln mit der hausgemachten Tomatensauce und dem gedünsteten Gemüse auf Tellern anrichten. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Genieße dieses gesunde und leckere Gericht aus Vollkornnudeln mit hausgemachter Tomatensauce und gedünstetem Gemüse ohne Öl! Guten Appetit!

Abendessen:

Gebratener Tofu mit gedünstetem Gemüse und Quinoa

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Zitronensaft

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)

#### Zubereitung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden und auf einem Küchentuch ausbreiten, um überschüssige Flüssigkeit abzutupfen. Dabei vorsichtig auf den Tofu drücken, um die Flüssigkeit zu entfernen.
2. Die Quinoa in einem feinen Sieb abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen.
3. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die abgespülte Quinoa hinzufügen. 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 abgedeckt stehen lassen.
4. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Paprika, Zucchini und Karotte in dünne Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Tofu darin ohne Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
6. In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann das restliche Gemüse hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten dünsten, bis das Gemüse leicht weich ist, aber noch bissfest bleibt.
7. Den gebratenen Tofu zurück in die Pfanne geben und mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und für weitere 2-3 Minuten erhitzen, damit sich die Aromen verbinden.
8. Die gedünsteten Gemüse-Tofu-Mischung über der gekochten Quinoa servieren. Mit frischen Kräutern garnieren und heiß genießen.

Genieße dieses gesunde und köstliche Gericht mit gebratenem Tofu, gedünstetem Gemüse und Quinoa ohne Öl! Guten Appetit!

Tag 5:

Frühstück:

Haferflocken-Pancakes mit frischen Früchten und einem Klecks Sojajoghurt

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse pflanzliche Milch (z.B. Hafermilch oder Mandelmilch)
- 1 TL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz
- Frische Früchte nach Wahl (z.B. Beeren, geschnittene Banane, Kiwi)
- Sojajoghurt oder ein alternatives pflanzliches Joghurt nach Wahl

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein mahlen, bis sie eine mehlig Konsistenz haben.
2. Die reife Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine glatte Masse bildet.
3. Die gemahlene Haferflocken, pflanzliche Milch, Ahornsirup, Backpulver, Vanilleextrakt und eine Prise Salz zur zerkleinerten Banane geben. Alles gut vermischen, bis ein dickflüssiger Pancake-Teig entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Den Teig löffelweise in die Pfanne geben, um kleine Pancakes zu formen. Die Pancakes für etwa 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Bei Bedarf die Hitze anpassen, um ein Anbrennen zu verhindern.
5. Die fertigen Haferflocken-Pancakes auf einem Teller anrichten. Mit frischen Früchten nach Wahl, wie Beeren, geschnittener Banane oder Kiwi, garnieren.
6. Einen Klecks Sojajoghurt oder ein alternatives pflanzliches Joghurt nach Wahl auf die Pancakes geben.
7. Die Haferflocken-Pancakes mit frischen Früchten und Sojajoghurt servieren und nach Belieben mit zusätzlichem Ahornsirup beträufeln.

Genieße diese köstlichen Haferflocken-Pancakes mit frischen Früchten und einem Klecks Sojajoghurt als gesundes und leckeres Frühstück oder Brunch. Guten Appetit!

Mittagessen:

Gemischter grüner Salat mit Gemüse und einem Senf-Vinaigrette-Dressing

#### Zutaten für den Salat:

- Gemischter grüner Salat (z.B. Rucola, Spinat, Kopfsalat)
- 1 Gurke
- 1 Paprika (beliebige Farbe)
- 1 Karotte
- Cherrytomaten
- Frühlingszwiebeln

#### Zutaten für das Senf-Vinaigrette-Dressing:

- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Den gemischten grünen Salat gründlich waschen und trockenschleudern. In eine große Salatschüssel geben.
2. Die Gurke, Paprika, Karotte und Cherrytomaten in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Das geschnittene Gemüse zum Salat in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
4. In einer separaten kleinen Schüssel den Senf, Apfelessig, Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Senf-Vinaigrette-Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen, um den Salat gleichmäßig zu bedecken.
6. Den gemischten grünen Salat mit Gemüse und Senf-Vinaigrette-Dressing servieren und sofort genießen.

Dieser gemischte grüne Salat mit frischem Gemüse und einem würzigen Senf-Vinaigrette-Dressing ohne Öl ist eine gesunde und köstliche Beilage zu jeder Mahlzeit. Guten Appetit!

#### Abendessen:

#### Gegrilltes Gemüse mit Vollkorn-Couscous

#### Zutaten:

- Verschiedenes Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons, Cherrytomaten)



- 1 Tasse Vollkorn-Couscous
- 1 ¼ Tassen Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)

#### Zubereitung:

1. Das Gemüse gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, die Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden und die Champignons halbieren. Die Cherrytomaten ganz lassen.
2. Eine Grillpfanne oder einen Grill vorheizen. Das Gemüse auf den Grill legen und bei mittlerer Hitze grillen, bis es weich und leicht gebräunt ist. Dabei regelmäßig wenden, um ein gleichmäßiges Grillmuster zu erreichen. Das gegrillte Gemüse beiseitestellen.
3. In der Zwischenzeit den Vollkorn-Couscous vorbereiten. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Couscous abdecken und für etwa 5-10 Minuten quellen lassen, bis er weich und fluffig ist.
4. Den gegarten Couscous auf einer Servierplatte oder in einer Schüssel anrichten. Das gegrillte Gemüse darüber verteilen.
5. Den gegrillten Gemüse-Couscous mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Genieße dieses gesunde und schmackhafte Gericht aus gegrilltem Gemüse mit Vollkorn-Couscous ohne Öl als Hauptgericht oder Beilage. Guten Appetit!

Tag 6:

Frühstück:

Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Bananenscheiben

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Erdnussbutter
- 1 reife Banane

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Vollkornbrotsscheiben leicht tosten, wenn gewünscht.
3. Die getoasteten Vollkornbrotsscheiben großzügig mit Erdnussbutter bestreichen.
4. Die Bananenscheiben gleichmäßig auf einer Brotscheibe verteilen.
5. Die zweite Brotscheibe vorsichtig darauflegen, um ein Sandwich zu bilden.
6. Das Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Bananenscheiben in gewünschter Größe schneiden, z.B. in Hälften oder Viertel.
7. Das Sandwich sofort servieren und genießen.

Dieses einfache Rezept für Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Bananenscheiben ist eine köstliche und nahrhafte Option für ein schnelles Frühstück, einen Snack oder sogar als Teil eines leichten Mittagessens. Guten Appetit!

Mittagessen:

Gebackene Falafel mit Hummus, Salat und Vollkorn-Pita-Brot

Zutaten für die Falafel:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und gespült
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Tasse frische Petersilie, gehackt
- ½ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Backpulver
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Beträufeln

#### Zutaten für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und gespült
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf

#### Zutaten für den Salat:

- Gemischter grüner Salat (z.B. Rucola, Spinat, Kopfsalat)
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zutaten für das Vollkorn-Pita-Brot:

- Vollkorn-Pita-Brot

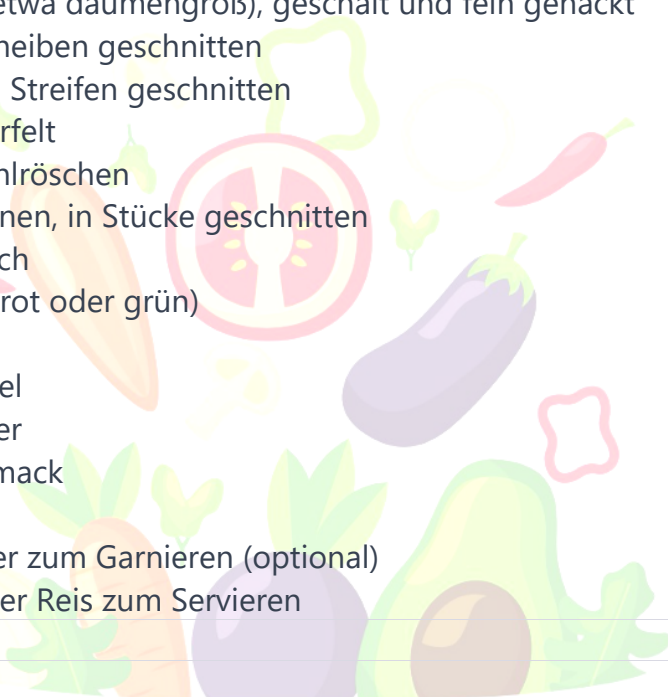
#### Zubereitung:

1. Für die Falafel: In einer Küchenmaschine die abgetropften Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Backpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer pastartigen Mischung verarbeiten. Die Mischung sollte gut zusammenhalten.
2. Aus der Falafel-Mischung kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Falafel-Bällchen mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Falafel goldbraun und knusprig sind.
4. Für den Hummus: In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die abgetropften Kichererbsen, Knoblauchzehen, Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. Für den Salat: Den gemischten grünen Salat, die gewürfelte Tomate, die gewürfelte Gurke, die dünn geschnittene rote Zwiebel, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
6. Das Vollkorn-Pita-Brot nach Packungsanweisung erhitzen oder leicht toasten.
7. Die gebackenen Falafel-Bällchen zusammen mit dem Hummus

Abendessen:

Gemüsecurry mit Kokosmilch, serviert mit braunem Reis

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gehackt
  - 3 Knoblauchzehen, gehackt
  - 1 Stück Ingwer (etwa daumengroß), geschält und fein gehackt
  - 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
  - 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
  - 1 Zucchini, gewürfelt
  - 200 g Blumenkohlröschen
  - 200 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
  - 400 ml Kokosmilch
  - 2 EL Currypaste (rot oder grün)
  - 1 TL Kurkuma
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - 1 TL Paprikapulver
  - Salz nach Geschmack
  - 2 EL Kokosöl
  - Frischer Koriander zum Garnieren (optional)
  - Gekochter brauner Reis zum Servieren
- 

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin anschwitzen, bis sie glasig ist.
2. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten, bis sie duften.
3. Die Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut vermischen und für etwa 1 Minute anbraten, um die Aromen freizusetzen.
4. Das geschnittene Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini, Blumenkohl, grüne Bohnen) hinzufügen und für 3-4 Minuten unter Rühren anbraten.
5. Die Kokosmilch in den Topf gießen und gut umrühren, um das Gemüse damit zu bedecken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
6. Das Curry zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Zugedeckt für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
7. Mit Salz abschmecken und bei Bedarf weitere Gewürze hinzufügen.
8. Das Gemüsecurry zusammen mit gekochtem braunem Reis in tiefen Tellern servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Genieße dieses köstliche Gemüsecurry mit cremiger Kokosmilch und würzigen Aromen zusammen mit dem nährstoffreichen braunen Reis. Guten Appetit!



Tag 7:

Frühstück:

Chia-Pudding mit Sojamilch, Beeren und gehackten Nüssen

Zutaten:

- 4 EL Chiasamen
- 1 Tasse Sojamilch (ungesüßt)
- 1 TL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl (optional)
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- Gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- Frische Minze zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Chiasamen, Sojamilch, Ahornsirup (falls gewünscht) und Vanilleextrakt vermischen. Achte darauf, dass die Chiasamen gut mit der Sojamilch bedeckt sind, um eine Klumpenbildung zu vermeiden.
2. Die Mischung für etwa 5 Minuten ruhen lassen und dann erneut gut umrühren, um sicherzustellen, dass die Chiasamen gleichmäßig verteilt sind. Dadurch wird verhindert, dass sich Klumpen bilden.
3. Den Chia-Pudding abdecken und über Nacht oder für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Während dieser Zeit werden die Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen und der Pudding wird dick und puddingartig.
4. Den Chia-Pudding vor dem Servieren noch einmal umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen. Bei Bedarf etwas Sojamilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
5. Den Chia-Pudding in Schüsseln oder Gläser füllen und mit frischen Beeren und gehackten Nüssen garnieren.
6. Nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

Der Chia-Pudding mit Sojamilch, Beeren und gehackten Nüssen ist ein gesundes und sättigendes Frühstück oder Dessert. Genieße ihn als köstlichen Snack mit vielen wertvollen Nährstoffen. Guten Appetit!

Mittagessen:

Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und einem Zitronen-Kräuter-Dressing

Zutaten für den Quinoa-Salat:

- 1 Tasse Quinoa

- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie, Koriander)

#### Zutaten für das Zitronen-Kräuter-Dressing:

- Saft von 2 Zitronen
- 2 EL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL getrocknete Kräutermischung (z.B. italienische Kräuter)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Quinoa gründlich abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die abgespülte Quinoa hinzufügen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf legen und die Quinoa für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und das Wasser vollständig aufgenommen ist. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
3. Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Die roten und gelben Paprika, Aubergine, Zucchini und rote Zwiebel auf einem Backblech verteilen. Den gehackten Knoblauch darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen für etwa 20-25 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.
4. Für das Dressing den Zitronensaft, Ahornsirup, Dijon-Senf, getrocknete Kräutermischung, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
5. In einer großen Schüssel die gekühlte Quinoa, das geröstete Gemüse und das Dressing vermengen, bis alles gut kombiniert ist.
6. Den Quinoa-Salat mit frischen Kräutern garnieren.

Dieser Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und einem Zitronen-Kräuter-Dressing ohne Öl ist eine köstliche und gesunde Mahlzeit. Er kann als Hauptgericht oder Beilage serviert werden und eignet sich auch perfekt für Meal-Prep. Genieße diesen nährstoffreichen Salat, der voller Geschmack und Textur ist. Guten Appetit!

Abendessen:

Gebratener Tofu mit gedämpftem Gemüse und Vollkornnudeln

Zutaten:

Für den gebratenen Tofu:

- 250 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das gedämpfte Gemüse:

- Eine Auswahl an Gemüse nach Wahl, z.B. Brokkoli, Karotten, Zuckerschoten
- 2 EL Gemüsebrühe oder Wasser

Für die Vollkornnudeln:

- 200 g Vollkornnudeln nach Wahl

Für die Sauce:

- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Ahornsirup oder ein alternatives Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Maisstärke (optional)

Zubereitung:

1. Den Tofu in einer Schüssel mit Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauchpulver, Ingwerpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Etwa 15-20 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten in dünne Scheiben schneiden und Zuckerschoten halbieren.
3. Die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.
4. Das marinierte Gemüse in eine mit Dampfeinsatz versehene Pfanne geben und mit Gemüsebrühe oder Wasser bedecken. Das Gemüse bei geschlossenem Deckel für etwa 5-7 Minuten dämpfen, bis es zart, aber immer noch bissfest ist.



5. Währenddessen eine separate Pfanne erhitzen. Den marinierten Tofu in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten.
6. Für die Sauce alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen. Bei Bedarf Maisstärke hinzufügen, um die Sauce zu verdicken.
7. Die Sauce in die Pfanne mit dem gebratenen Tofu geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
8. Die gekochten Vollkornnudeln, das gedämpfte Gemüse und den gebratenen Tofu auf Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

Dieses Rezept für gebratenen Tofu mit gedämpftem Gemüse und Vollkornnudeln ohne Öl ist eine gesunde und dennoch köstliche Option für eine ausgewogene Mahlzeit. Der Tofu liefert pflanzliches Protein, während das gedämpfte Gemüse und die Vollkornnudeln Ballaststoffe und Nährstoffe liefern. Genieße diese leichte und dennoch sättigende Mahlzeit. Guten Appetit!

Achte darauf, die Portionen an deine individuellen Bedürfnisse anzupassen. Du kannst auch gesunde Snacks wie rohes Gemüse, Nüsse oder Obst zwischen den Mahlzeiten genießen. Denke daran, immer ausreichend Wasser zu trinken und körperliche Aktivität in deinen Tagesablauf einzubauen.

