

BODY&FIT®

Vega & FIT

Vegetarische Inspiration



Kolophon

VEGA & FIT

Redaktion, Fotografie & Design:
Team Body & Fit

Redaktionsadresse: **Mars 10,
8448 CP Heerenveen, Holland**

Telefon: **0800 7238428 (gratis)**

kundenservice@bodyandfit.de
www.bodyandfit.de

In Zusammenarbeit mit:
Adobe Stock

© Nichts aus dieser Ausgabe darf durch Druck, Foto, Film oder andere Weise reproduziert und/oder öffentlich gemacht werden ohne eine schriftliche Genehmigung von Body & Fit erhalten zu haben. Body & Fit investiert größtmögliche Sorgfalt in die Zuverlässigkeit und Aktualität aller publizierten Artikel und Daten. Body & Fit ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben. Die Redaktion behält sich das Recht vor eingeschicktes Material auch ohne Inkenntnissetzung nicht oder in abgewandelter Form zu publizieren.

Am 1. November ist Internationaler Weltvegantag. Doch da dies ein heutzutage so wichtiges Thema ist, halten wir einen Vegan Day pro Jahr eigentlich für zu wenig. Entscheide dich beispielsweise ab und an für einen Meat Free Monday oder plane einige vegane Tage pro Jahr ein. Das ist nicht nur für dich gut, sondern hilft auch der Umwelt! Aber wir hören dich schon denken: Wie soll man als Vegetarier etwas Leckeres essen? Wie Sorge ich dafür, dass es nicht langweilig wird und ich genügend Nährstoffe einnehme? Das alles erfährst du in diesem Mini-Vegabuch!

THE BASICS	4
LISA GOES VEGAN! - INTERVIEW	6
• Vegane Burger	9
SCHON GEWUSST?	10
REZEPTE	11
• Kichererbsen-Curry mit Blumenkohl	12
• Gefüllte Süßkartoffel	14
• Vega Burritos mit Avocado	16
• Pita-Pizza mit Aubergine und Granatapfel	18
• Easy Creamy Pasta mit Avocadosoße	20
• Quiche mit Feta	22
• Chocolate Chip Cookies	24
• Protein Bananenbrot	26
• Protein Oreo Milkshake	28

V = Vegetarisch

Vb = Vegan

The Basics

Wie wohl jeder weiß, ist man ein Vegetarier, wenn man kein Fleisch isst, aber auch darin gibt es noch Unterschiede. Manche essen durchaus noch Fisch, Weichtiere und Schalentiere (Pescetarier), andere wiederum essen noch Milchprodukte und Eier (Lacto-Ovo-Vegetarier). Zudem gibt es auch noch Veganer, die komplett auf tierische Erzeugnisse verzichten, also auch keine Milchprodukte, Eier oder Honig verzehren. Zudem tragen Veganer häufig keine Kleidung aus Wolle oder Schuhe aus Leder.

WARUM DIESE ENTSCHEIDUNG?

Du kannst aus unterschiedlichen Gründen Vegetarier werden. Viele lehnen Fleisch aus tierrechtlichen Gründen und/oder aufgrund der Folgen für die Umwelt ab. Aber du kannst dich natürlich auch der Gesundheit zuliebe dazu entscheiden Vegetarier zu werden, oder zumindest einige Vega-Tage pro Woche einzubauen. Denn Fleisch ist für den Körper durchaus schwierig zu verdauen, wodurch es schwer

im Magen liegen kann. Zudem essen Vegetarier oft mehr Obst und Gemüse und leiden statistisch seltener an Übergewicht. Früher war es nicht ganz selbstverständlich Fleisch zu essen. Es wurde gerade als echte Elitemahlzeit betrachtet, da es nicht für jeden gang und gäbe war. Zudem musste man natürlich Glück bei der Jagd haben. Es war damals nicht so einfach wie heute, mit der gewaltigen Auswahl an Fleischsorten im Supermarkt. Das

zeigt auch als wie „normal“ wir den Verzehr von Fleisch betrachten. Aber unser enormer, weltweiter Fleischkonsum ist aufgrund des Ausstoßes von Treibhausgasen leider nicht unbedingt positiv und trägt damit in großem Ausmaß zur Umweltbelastung bei. Das ist natürlich nicht okay, denn wir möchten auch gerne, dass unsere Nachkommen in einer gesunden Umgebung aufwachsen können. Wenn jeder für ein paar Tage im Jahr eine vegane Mahlzeit auf den Tisch setzte, wären wir bereits ein ganzes Stück weiter.

VEGA, UND JETZT?

Aber wie bereitest du eine vegetarische Mahlzeit, die schmeckt und bei der du auch nicht eigentlich das Stück Fleisch vermisst? Das ist an

sich gar nicht so schwierig! Es gibt gegenwärtig genug Fleischersatz auf dem Markt, die beinahe das gleiche Look-and-Feel haben wie ein echtes Stück Fleisch. Zudem sind sie mit Vitaminen angereichert, die auch von Natur aus in Fleisch vorkommen, sodass sie einen vollwertigen Ersatz darstellen. Auch mit Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh und Nüssen lassen sich leckere, nahrhafte und fleischartige Mahlzeiten zubereiten! Mehr Inspirationen für tolle Rezepte findest du weiter hinten im Buch.



Lisa goes Vegan

FOTO: PURE BY DYANA

LISA WURDE VOM FLEISCHESSER ZUM VEGANER UND ERNÄHRT SICH JETZT SEIT RUND 4 JAHREN PFLANZLICH. SIE BETREIBT DEN (NIEDERLÄNDISCHEN) BLOG LISAGOVESVEGAN.COM, AUF DEM SIE TOLLE VEGANE REZEPTE, HOTSPOTS UND TOLLE TIPPS & TRICKS TEILT, UND HAT EIN GLEICHNAMIGES KOCHBUCH HERAUSGEBRACHT. FÜR VEGANE INSPIRATIONEN IST MAN BEI LISA AN DER RICHTIGEN ADRESSE!

Du hast vom Fleischkonsum zu einer rein pflanzlichen Ernährungsweise gewechselt. Warum hast du dich dazu entschieden?

Klingt extrem, oder? Ich war ein enormer Fleischliebhaber und konnte auch Käseplatten, Würstchen mit Blätterteig und Hackbällchen sehr genießen. Das war bis ich das Buch *Skinny Bitch* las und auf Bali ein Surfchick kennenlernte, die mir sagte, dass sie Veganerin ist. Vegan? Was bitte soll das sein? Ich habe mich in die Materie vertieft und kam zu der Schlussfolgerung, dass ich gut für meinen Körper, den Planeten und die Tiere sorgen will. Die Antwort war pflanzliche Ernährung. Ich schaute mir Dokumentationen an, las viele Artikel, schaute mir Filme zum Thema Veganismus an und wurde immer enthusiastischer über pflanzliche Ernährung.

Es ist ein durchaus großer Schritt vom Fleischesser zum Veganer, der für viele Menschen vermutlich nicht einfach ist. Wie packst du dies an und hast du noch gute Tipps?

Ja, das ist natürlich ein großer Schritt! Cold turkey (ha ha) zu einer pflanzlichen Ernährung zu wechseln klingt vielleicht unmöglich. Ich selbst habe Schritt für Schritt gewechselt und würde das auch anderen so empfehlen. Gib dir selbst etwas Zeit, um dich an eine neue Ernährungsweise zu gewöhnen. Beginne mit einfachen, leckeren Rezepten für zu Hause, nimm dir auf Betriebsausflügen oder Feiern etwas Leckeres mit (um andere Menschen probieren zu lassen), organisiere ein tolles veganes Essen mit Freunden oder nimm an einer Vegan Challenge teil. Auf meiner Website und in

meinem Kochbuch teile ich auch viele praktische Tipps, um den Übergang zu erleichtern.

Gibt es Produkte, die du manchmal vermisst, oder Dinge, die du schwierig findest, jetzt wo du keine tierischen Erzeugnisse mehr isst?

Glaubst du mir, wenn ich sage, dass ich rein gar nichts vermisst? Und weißt du warum? Weil ich auf nichts verzichten muss! Willst du es schön healthy? Zucchininudeln, Buddha Bowls, gefüllte Salate, Tempeh-Burger, grüne Smoothies. Willst du (verantwortbar) sündigen? Süßkartoffel-Brownies, vegane Baiser, raw vegan Snickers-Kuchen, klassische Oreokekse, die meisten Chippsorten, Nüsse, Skittles und noch genug Schokoladensorten aus denen du wählen kannst. Kurzum, *the sky is the limit!*

Was ist die merkwürdigste Frage, die dir jemand mit Bezug auf Veganismus gestellt hat?

Die merkwürdigste Frage? Hmm... die Frage, ob ich noch imstande wäre mein Kind zu stillen haha.

Viele Menschen glauben, dass sie bei einem veganen Lifestyle nicht ausreichend Nährstoffe aufnehmen.

Wie gleicht man das aus?

In der Tat befürchten viele Menschen, dass man nicht ausreichend Nährstoffe einnimmt, wenn man sich pflanzlich ernährt. Nichts ist weniger wahr, ganz im Gegenteil: Wenn man eine abwechslungsreiche, pflanzliche Ernährungsweise einhält, wird man im Ergebnis mehr Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine einnehmen als mit tierischen Erzeugnissen. >

Und speziell für unsere Sportler: Wie sorgst du dafür, dass du trotzdem genug Proteine für eine optimale Erholung und das Wachstum von Muskelmasse einnimmst?

Ganz einfach! Eine pflanzliche Ernährungsweise ist (meiner Meinung nach) die beste Wahl, die du als Sportler treffen kannst. Such auf Google einfach mal nach „vegan athlete“ und du wirst überrascht sein. Mit einer pflanzlichen Ernährungsweise kannst du alles für genug Energie und Muskelaufbau einnehmen, ohne dass du überflüssige und ungesunde tierische Fette, Cholesterin und Kalorien einnimmst. Vollkorngetreide, Bohnen, Gemüse, fermentiertes Soja, Obst, Nüsse und Samen sind perfekte Quellen für Kohlenhydrate und Proteine. Für eine optimale Proteineinnahme kannst du am besten pflanzliche Proteinquellen kombinieren. So lässt sich beispielsweise hervorragend Getreide mit Hülsenfrüchten

oder Nüssen kombinieren. Zudem gibt es auf dem Markt auch noch enorm viele pflanzliche Proteinpulver aus u. a. Hanf oder Erbsen. Es gibt also genügend Auswahl!

Warum sollten sich deiner Ansicht nach alle (oder mehr Menschen) vegan ernähren?

Warum sollte man sich nicht für eine gesündere, bessere und leckerere Alternative entscheiden? Abgesehen davon, dass es besser für deine Gesundheit ist und nicht zum Tierleid beiträgt, spart du unglaublich viel Trinkwasser (denn zur Produktion von 1 Kilo Rindfleisch werden etwa 15.000 Liter Wasser benötigt). Du sorgst also gut für dich selbst, die Tiere und leistest einen Beitrag zu einer besseren Umwelt: also eine Win-Win-Situation!

Findest du es auch manchmal schwierig Veganer zu sein? Beispielsweise bei sozialen Anlässen, Feiern, Geburtstagen etc. Und wie löst du das dann?
Anfangs war das durchaus Gewöhnungssache.

Aber inzwischen ist es nichts Besonderes mehr sich bewusst mit Ernährung zu befassen. Ein paar schnelle Tipps? Sei positiv, sei offen für die Meinung Anderer und verurteile niemanden. Betrachte häufigeres pflanzliches Essen als eine schöne Herausforderung! Gehst du in einem Restaurant essen? Schreib dem Restaurant vorab eine freundliche Mail oder ruf kurz an. Isst du bei Freunden zu Hause? Mach daraus etwas Tolles und Positives und biete an selbst etwas Pflanzliches mitzubringen. Wetten, dass jeder dein Gericht probieren will?!

Sind mehrere Menschen in deinem näheren Umfeld Veganer? Und falls nicht, wie macht ihr das, wenn ihr zusammen essen geht?

Ich habe das Glück, dass sich inzwischen viele meiner Freundinnen vegetarisch oder vegan ernähren. Aber auch mit Fleischessern ist das

kein Problem. Oft essen sie bei mir mit oder ich lasse beispielsweise den Käse bei meiner Portion eben weg. Es findet sich gegenwärtig immer eine Möglichkeit. So habe ich vor kurzem beispielsweise Tempeh-Saté für meinen Vater (einen Fleischliebhaber) gemacht und er fand ihn vorzüglich!

Woher nimmst du deine veganen Inspirationen?

Ich greife viele Inspirationen auf Reisen auf! Berlin ist beispielsweise meine Lieblingsstadt und ist bereits ein Vorreiter im Bereich veganer Ernährung. Israel scheint auch großartig zu sein und dahin werde ich in Kürze reisen!

Eat fruit, not friends!

Mit einer pflanzlichen „Diät“ kannst du alles für genügend Energie und Muskelaufbau aufnehmen.



FOTO: PURE BY DVANA

WWW.LISAGOESVEGAN.COM
@LISAGOESVEGAN
LISAGOESVEGAN

Vegane Burger



20 MINUTEN + 30 MINUTEN OFENZEIT

4 GROBE BURGER

- 1 Glas **Linsen**/320 Gramm **eingeweichte Linsen**
- 3 mittelgroße **Karotten**
- 1 Schale **sonnengetrocknete Tomaten***
- 50 Gramm **geröstete Mandeln***
- 70 Gramm (glutenfreie) **Haferflocken***
- 2 **Zwiebeln**
- 1-2 El **Olivenöl***
- Gewürze:
2 El **Kreuzkümmelpulver** und **Oregano**
Salz und **Pfeffer** nach Geschmack

Burger-Beleg [Vorschläge]:

- 4 **(Dinkel-)Brötchen**
- Tomatenketchup**
- 1 **Avocado**, in Scheiben
- 2 Hände **frischer Spinat**
- 8 **Kirschtomaten**

Verwendest du Linsen aus dem Glas? Spül sie dann gut ab. Verwendest du eingeweichte Linsen? Dann musst du sie nicht erst vorkochen.

Mahl die Mandeln und die Haferflocken in deiner Küchenmaschine oder einem kräftigen Mixer fein bis du eine mehllartige Substanz hast. Zerkleinere die Zwiebel, schneide die Karotten und die sonnengetrockneten Tomaten in kleine Stücke und gib sie zusammen mit den Linsen in deine Küchenmaschine. Mahle dies bis alles gut gemischt ist (aber nicht zu fein, es darf durchaus Struktur haben). Gib etwas Olivenöl hinzu, wenn du merkst, dass es etwas trocken ist und die Küchenmaschine Schwierigkeiten mit dem Mahlen hat.

Gib die Mischung in eine Form und gib die Gewürze (Kreuzkümmelpulver, Oregano, Pfeffer und Salz) hinzu. Knete dies gut mit den Händen durch. Nimm jetzt die Plastikfolie und den Deckel einer Keksdose (oder von einem großen Erdnussglas). Darin machst du die Burger. Beleg den Deckel mit einer Plastikfolie und füll ihn mit der Burgermischung. Falte die Burger mit der Folie dicht und stell sie eben für 10 Minuten ins Gefrierfach, damit sie ihre Form behalten. Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Hol die Burger aus dem Gefrierfach und leg sie auf ein mit Backpapier bekleidetes Ofenblech. Brate die Burger in etwa 30 Minuten goldbraun. Serviere sie auch mit Mehrkorngetreide, Dinkel oder glutenfreien Brötchen und bestreich die Burger mit Ketchup, Hummus, Salat, Avocado und Tomaten!

Schon gewusst?

14,5 % DES WELTWEITEN AUSSTOßES VON TREIBHAUSGAS WIRD DURCH DIE RINDERHALTUNG VERUSACHT.

Mit einem Verzicht auf Hamburger sparst du mehr Wasser als mit kürzerem Duschen.

Etwa 10 % der Bevölkerung sind Vegetarier. Das sind etwa 8 Millionen Deutsche und diese Anzahl steigt jährlich.

Man benötigt weniger Wasser, um einen Vegetarier oder Veganer ein Jahr lang zu ernähren, als für die Ernährung eines Fleischessers in einem Monat!

Ein Vegetarier spart in seinem Leben durchschnittlich 727 Tierleben.



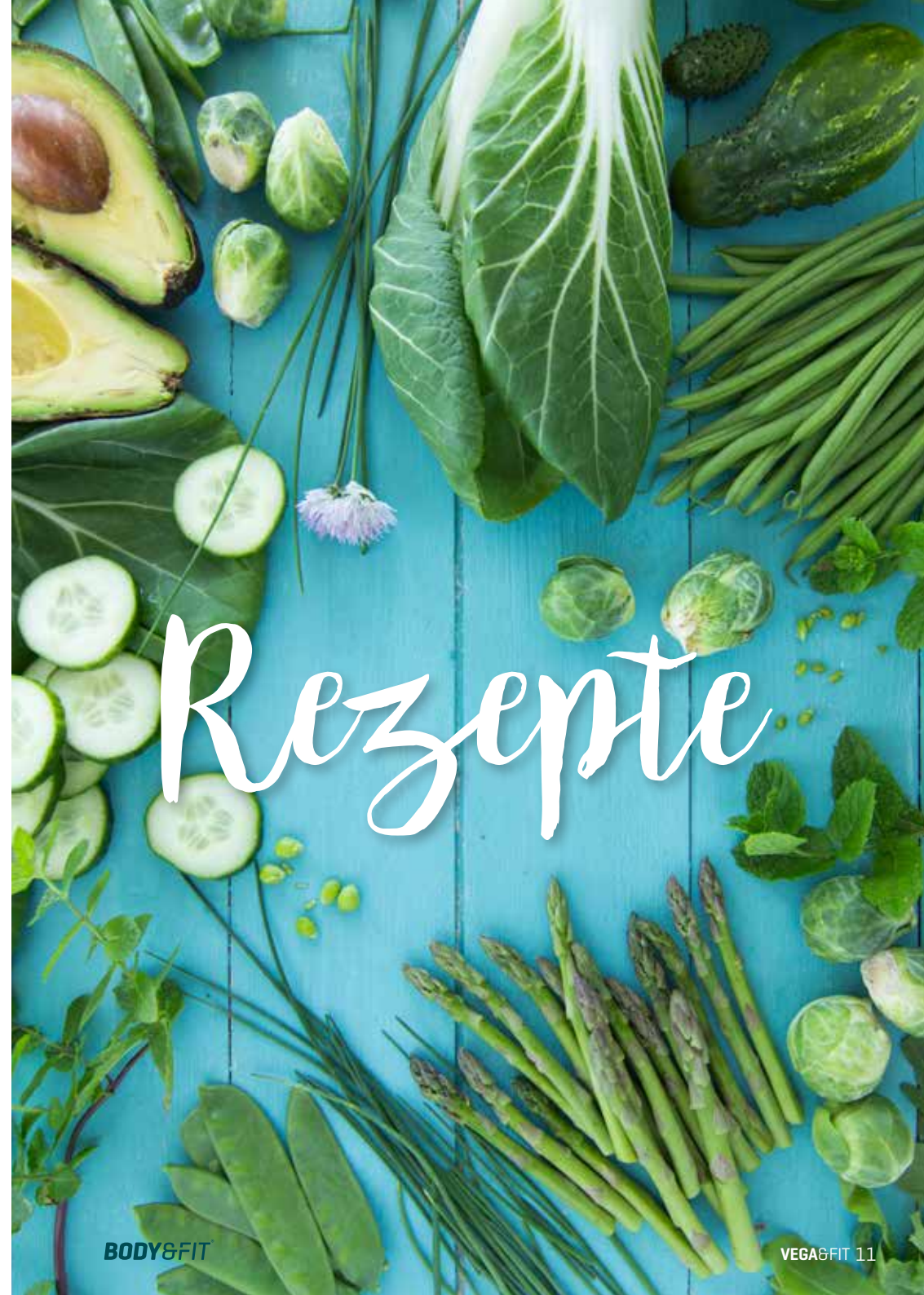
In Deutschland werden pro Jahr etwa 750-Millionen Tiere geschlachtet.

ES GIBT VIELE STOLPERFALLEN FÜR VEGETARIER WIE SÜßIGKEITEN, KEKSE UND KÄSE [ENTHÄLT GELATINE ODER LAB].


Frutanismus ist die extremste Form von Vegetarismus. Frutarier essen ausschließlich Obst, Nüsse, Getreidekörner und Samen eines Baumes oder einer Pflanze, bei denen die Pflanze überlebt.

VEGETARIER MÜSSEN DARAUF ACHTEN AUSREICHEND PROTEINE, VITAMIN B12, EISEN, ZINK UND FETTSÄUREN EINZUNEHMEN.

Etwa 60 % des in Deutschland angebauten Getreides wird als Viehfutter verwendet. Weltweit werden etwa 50 % des angebauten Getreides an Tiere verfüttert.



Rezepte



SCHON GEWUSST? DIE KOMBINATION
VON HÜLSENFRÜCHTEN UND NÜSSEN
ZUSAMMEN MIT EINER GETREIDE-
SORTE SORGT FÜR DIE BILDUNG
EINES KOMPLETTEN PROTEINS?

Kichererbsen Curry mit Blumenkohl

45 MINUTEN – 4 PERSONEN

1 **Blumenkohl**

½ **Flaschenkürbis**

1 **Zwiebel**

1 **Knoblauchzehe**

1 Ei **Kokos- oder Olivenöl***

400 Gramm **Kichererbsen***

1 **Gemüsebrühwürfel**

250 ml **Kokosmilch***

Mischung aus **Kurkuma, Paprikapulver** und **Chilipfeffer**

Frischer **Koriander**

Schneide den Blumenkohl in Röschen und den Kürbis in Würfel. Zerkleinere die Zwiebel und press den Knoblauch aus. Erhitze währenddessen das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel mit dem Knoblauch an. Gib den Blumenkohl und den Kürbis hinzu und brate diese kurz mit. Lass die Kichererbsen abtropfen, spül sie ab und rühre sie durch das Gemüse in der Pfanne. Zerkrümele den Brühwürfel über der Pfanne und gib die Kokosmilch und 250 ml Wasser hinzu. Würz dies mit Kurkuma, Paprikapulver und Chilipfeffer und rühre gut durch. Leg den Deckel auf die Pfanne und lass den Curry 20 Minuten auf kleiner Flamme schmoren. Nimm den Deckel von der Pfanne und rühre erneut gut durch. Lass den Curry noch 5 Minuten ohne Deckel kochen, sodass die Soße etwas dicker werden kann. Hack den frischen Koriander fein und serviere ihn über dem Curry. Schmeckt mit Naturreis, Quinoa oder Naanbrot!

NÄHRWERTE, PRO PERSON
ENERGIE **371 KCAL** | FETT
17 GRAMM | KOHLENHYDRATE
35,5 GRAMM | BALLASTSTOFFE
13,5 GRAMM | EIWEIß **13 GRAMM**

*Erhältlich bei Body & Fit

Gefüllte SÜßKARTOFFEL

50 MINUTEN – 2 PERSONEN

2 **Süßkartoffeln**

Schuss **Olivenöl***

75 Gramm **Hüttenkäse**

1 **Lauchzwiebel**

Salz und **Pfeffer** nach Geschmack

Frische **Kräuter** (bspw: **Schnittlauch**)

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Bürste die Süßkartoffeln an der Unterseite sauber. Tupf sie mit einem Spültuch gut trocken. Stich die Kartoffeln an einigen Stellen mit einer Gabel ein und reibe sie mit Olivenöl ein. Wickel die Süßkartoffeln in Aluminiumfolie und gare sie etwa 30-45 Minuten im Ofen. Schneide die Süßkartoffeln auf und füll sie mit dem Hüttenkäse, der Lauchzwiebel, dem Pfeffer, dem Salz und frischen Kräutern. Guten Appetit!

.....
NÄHRWERTE, PRO PERSON

ENERGIE **185 KCAL** | FETT **4,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **28 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **4 GRAMM** | EIWEIF **6 GRAMM**
.....

*Erhältlich bei Body & Fit





Vega Burritos mit Avocado

UND EIN VEGANES STEAK

30 MINUTEN – 2 PERSONEN

2 **Vegane Steaks**

Herbs & Spices Crazy Cajun* nach Geschmack

½ El **Olivenöl***

½ **Avocado**

50 Gramm **Salat**

¼ **Gurke**

½ **rote Paprika**

2 **Smart Wraps***

Würz deine veganen Steaks mit den Herbs & Spices. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die veganen Steaks in 8 Minuten (gefroren) oder 4 Minuten (aufgetaut) gar. Schneide währenddessen die Avocado, den Salat, die Gurke und die rote Paprika in Streifen. Hol die veganen Steaks aus der Pfanne und schneide sie auch in Streifen. Leg die zwei Smart Wraps auf einen Teller und beleg die Mitte mit den Steak-Streifen und dem Gemüse. Falte zuerst die Unterseite des Wraps dicht und roll sie anschließend ein. Serviere dies mit deiner Lieblingssoße und fertig!

NÄHRWERTE

ENERGIE **582 KCAL** | FETT **29 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **30 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **26 GRAMM** | EIWEIß **46 GRAMM**

*Erhältlich bei Body & Fit

Pita-Pizza mit Aubergine UND GRANATAPFEL

20 MINUTEN + 15 MINUTEN OFENZEIT

4 PERSONEN

1 **Aubergine**

1 Ei **Olivenöl***

4 **Dinkel-, Vollkorn- oder Low Carb* Pitabröthen**

100 Gramm **Pasta- oder Pizzasauce** (ohne zugefügten Zucker)

1/2 Schale **Granatapfelkerne** (oder Kerne von 1/2 Granatapfel)

100 Gramm **Ziegenkäse** (mit vegetarischem Lab)

10 Gramm **Petersilie**

Schneide die Aubergine in dünne Scheiben und bestreich sie dünn mit einer Schicht Olivenöl. Erhitze währenddessen eine Grillpfanne auf dem Feuer.

Wenn du die Auberginenscheiben anstelle der Grillpfanne einfettest, vermeidest du, dass das Öl in den Riffeln der Pfanne zurückbleibt. Grill die Auberginenscheiben beidseitig gar und hellbraun. Erhitze währenddessen den Ofen auf 180 Grad vor. Beleg ein Ofenblech mit Backpapier und leg darauf die Pitabrötchen. Bestreich die Brötchen mit Pasta- oder Pizzasauce und beleg sie mit der gegrillten Aubergine, den Granatapfelkernen und dem Ziegenkäse.

Schieb das Backblech in den Ofen und brate die Pita-Pizzen in etwa 12-15 Minuten im Ofen gar. Bestreu die Pizzen mit frischer Petersilie. Schmeckt auch mit einer Hand Rucola!

Tipp!


Ersetze den Ziegenkäse in diesem Rezept auch mal durch Nährhefeflocken. Schön cheesy und rein vegan!

.....
NÄHRWERTE, PRO PERSON
KCAL **311 KCAL** | FETT **8 GRAMM** |
KOHLENHYDRATE **45 GRAMM** | BALLASTSTOFFE
4,5 GRAMM | EIWEIF **12,5 GRAMM**
.....

* Erhältlich bei Body & Fit



MIT DEN AUF BODY & FIT ERHÄLT-
LICHEN LOW CARB PITABRÖTCHEN
MACHST DU DEINE PITA-PIZZA MIT
NOCH GÜNSTIGEREN
NÄHRWERTEN!



WILLST DU ETWAS MEHR BISS?
GIB DANN FÜR EINE EXTRA GESCHMACKSENSATION GERÖSTETE KÜRBISKERNE HINZU.

Easy creamy Pasta MIT AVOCADOSOÛE

20 MINUTEN – 2 PERSONEN

100 Gramm **Low Carb High Protein Pasta***
(oder **Vollkornspaghetti***)

½ El **Olivenöl***

1 **Knoblauchzehe**

½ **Zwiebel**

1 **Avocado**

Hand **frischer Basilikum**

Saft aus ½ **frischen Zitrone**

Salz und **Pfeffer** nach Geschmack

150 Gramm **Kirschtomaten**

50 Gramm **Rucola**

Bereite die Nudeln gemäß der Packungsangaben. Erhitze das Olivenöl in einem Wok. Press währenddessen den Knoblauch und zerkleinere die Zwiebel. Schwitz den Knoblauch und die Zwiebel kurz im Wok an. Stell das Feuer danach aus. Mach die Soße in einer Küchenmaschine oder einem Mixer, indem du die entkernte Avocado, das Basilikum, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer zu einer gleichmäßigen Soße mischt. Halbiere schon mal die Kirschtomaten. Spül die Nudeln ab und gib sie zusammen mit der Avocadosoße und den Kirschtomaten in den Wok. Stell die Flamme wieder kleiner und lass das Gericht heiß werden. Serviere die Nudeln mit frischer Rucola!

NÄHRWERTE, PRO PERSON
ENERGIE **391 KCAL** | FETT **21 GRAMM** |
KOHLENHYDRATE **15 GRAMM** | BALLASTSTOFFE
14,5 GRAMM | EIWEIß **27 GRAMM**

*Erhältlich bei Body & Fit

Quiche mit Feta

15 MINUTEN + 45 MINUTEN OFENZEIT – 4 PERSONEN

1 **Knoblauchzehe**

1 **Lauchzwiebel**

1 **rote Paprika**

½ El **Kokosöl***

200 Gramm gewaschener **Spinat**

5 **Eier**

150 Gramm **Hüttenkäse**

100 Gramm **Feta** (mit vegetarischem Lab)

Salz und **Pfeffer** nach Geschmack

Frische Petersilie

Press den Knoblauch, schneide die Lauchzwiebel in Ringe und schneide die Paprika in Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Wok und brate das Gemüse kurz an. Gib den Spinat hinzu und brate ihn bis das Ganze eingeschrumpft ist. Nimm anschließend den Wok vom Herd. Sollte viel Flüssigkeit freigesetzt werden, kannst du es am besten aus der Pfanne schöpfen, andernfalls wird die Quiche sehr wässrig. Schlag die Eier in einer Schüssel steif und rühre den Hüttenkäse hindurch. Zerbröckele die Feta über der Schüssel und würze ihn mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie. Misch die Eimischung mit dem Gemüse aus dem Wok. Fette eine Auflaufform ein und verteile darin die Quichemischung. Brate die Quiche in 45 Minuten gar. Schmeckt toll mit einem frischen Gemüse- oder Tomatensalat!

.....
NÄHRWERTE, PRO PERSON
ENERGIE **285 KCAL** | FETT **13,5 GRAMM** | KOHLENHYDRATE
5,5 GRAMM | BALLASTSTOFFE
3 GRAMM | EIWEIß **19 GRAMM**
.....

*Erhältlich bei Body & Fit



BIST DU VEGETARIER, ISST ABER
AUCH KEINE EIER? ERSETZE DIE
EIER IM REZEPT DANN DURCH
TOFU.

Chocolate Chip Cookies

10 MINUTEN + 20 MINUTEN OFENZEIT – 12 STÜCK

2 **Datteln***, entkernt

1 **Ei**

Schuss **Wasser**

75 Gramm **Mandelmehl***

75 Gramm **Ultra Fine Oats***

2 El **Honig***

1 El **Kokosöl***

Prise **Meersalz**

50 Gramm **Zartbitterschokolade (>70%)***

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Datteln zusammen mit dem Ei und einem Schuss Wasser in den Mixer und misch dies zu einem gleichmäßigen Teig. Gib das Mandelmehl und die Ultra Fine Oats in eine Schüssel und vermische dies mit dem Dattelmischung. Gib den Honig, das Kokosöl, das Salz und die zerkleinerte Zartbitterschokolade hinzu. Bekleide ein Ofenblech mit Backpapier. Forme Kekse aus dem Teig und leg sie auf das Ofenblech. Back die Kekse in 20 Minuten im Ofen goldbraun.

.....
NÄHRWERTE, PRO KEKS
ENERGIE **112 KCAL** | FETT **7 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **11 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **2 GRAMM** | EIWEIF **3 GRAMM**
.....

*Erhältlich bei Body & Fit



MACH DIESES BANANENBROT GANZ EINFACH VEGAN INDEM DU DIE EIER DURCH 3 EL CHIASEMEN MIT 10 EL WARMEM WASSER ERSETZT, DIES KURZ STEHEN LÄSST BIS ES EIN DICKER BREI WIRD UND ES ZUM TEIG GIBST.



Protein-Bananenbrot

MIT PFLANZLICHEM PROTEINPULVER

10 MINUTEN + 45 MINUTEN OFENZEIT – 10 SCHEIBEN

5 **Medjool-Datteln***, entkernt

3 **Eier**

3 **reife Bananen**

50 Gramm **Ultra Fine Oats***

50 Gramm **Mandelmehl***

1 Messlöffel **pflanzliches Proteinpulver** (beispielsweise **Mandelprotein***)

1 El **Backpulver**

1 Tl **Vanillepulver***

1 Hand **Mandeln***, gehackt

Optional: **Kokosöl*** zum einfetten

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Lass die Datteln kurz in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Gib die Datteln, die Bananen und die Eier in den Mixer und misch dies zu einem glatten Ganzen. Gib die Ultra Fine Oats, das Mandelmehl, das Proteinpulver, das Backpulver und das Vanillepulver in eine Schüssel und misch dies mit der Bananenmischung. Gib jetzt die gehackten Mandeln hinzu und rühre erneut gut durch. Bekleide eine Kuchenform mit Backpapier oder fette sie mit Kokosöl ein. Gieß den Teig in die Backform und stell ihn für 45 Minuten in die Mitte des Ofens. Lass das Bananenbrot gut abkühlen und schneide es in Scheiben.

.....
NÄHRWERTE, PRO SCHEIBE
ENERGIE **149 KCAL** | FETT **6 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **16 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **2,5 GRAMM** | EIWEIß **7 GRAMM**
.....

*Erhältlich bei Body & Fit

Protein Oreo Milkshake

5 MINUTEN - 2 PERSONEN

300 ml **Wasser**

1 Messlöffel **pflanzliches Proteinpulver** (beispielsweise **Pea Protein Isolate***)

1 gefrorene **Banane**

4 **Oreo's**

Optional: 1 Messerspitze **Vanillepulver***

Gib die Mandelmilch, das Proteinpulver, die gefrorene Banane und zwei Oreo's in den Mixer. Misch dies zu einem gleichmäßigen Milkshake und gieß es in ein Glas. Zerkrümele darüber den verbliebenen Oreo und serviere dies mit einem Strohalm.

.....
NÄHRWERTE, PRO PERSON
ENERGIE **216 KCAL** | FETT **3,5 GRAMM** |
KOHLENHYDRATE **19 GRAMM** | BALLASTSTOFFE
2 GRAMM | EIWEIF **14,5 GRAMM**
.....

ERSETZE DAS VANILLEPULVER FÜR
EINEN ÜBERRASCHENDEN TWIST
AUCH MAL DURCH **NATURAL
FLAVOURING***.

*Erhältlich bei Body & Fit



**HIGH
PROTEIN
14G**

BODY&FIT®

SMART WRAPS

**45 %
WENIGER
KOHLEN-
HYDRATE**



WRAPS OHNE DIE KOHLHYDRATE!

Smart Wraps sind einzigartig und enthalten durchschnittlich sogar 45% weniger Kohlenhydrate als gängige Wraps. Zudem enthalten Smart Wraps pro Stück 14 Gramm Eiweiß und 5 Gramm Ballaststoffe. Ideal für jeden und eine echte Empfehlung, wenn du auf Diät bist oder ambitioniert Sport treibst. **BODY&FIT®**