

DAS VEGANE *High-Protein* KOCHBUCH

60 pflanzliche und eiweißreiche Rezepte
für den Muskelaufbau und zum Abnehmen



riva

Daniela Ruppert
[@yummy.andfit](https://www.instagram.com/yummy.andfit)

Daniela Ruppert
@yummy.andfit

DAS VEGANE *High-Protein* KOCHBUCH

Trage dich jetzt unter www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalte zu neuen
Veröffentlichungen Leseproben und kostenlose Rezepte!

Daniela Ruppert
[@yummy.andfit](#)

DAS **VEGANE**
High-Protein
KOCHBUCH

60 pflanzliche und eiweißreiche Rezepte
für den Muskelaufbau und zum Abnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung und Abbildungen Innenteil: Daniela Ruppert

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-423-2709-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2479-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2480-8



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachten auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

8 Vorwort

11 Frühstück

- 13 Tofu-Rührei
- 14 Eiweiß-Buttermilch-Brot ohne Hefe
- 17 3 verschiedene Aufstriche
 - 17 Ajvar-Feta-Creme
 - 17 Schoko-Nuss-Creme
 - 18 Pikanter Hummus
- 21 Käsekuchen-Bowl mit Himbeeren
- 22 Cookie Dough im Glas
- 25 Heidelbeer-Quark-Puffer
- 26 Donauwellen-Bowl
- 29 Overnight Oats mit weißer Schokolade und Nektarine
- 30 Schoko-Knusper-Granola

33 Shakes

- 34 Schoko-Bananen-Erdnuss-Shake
- 37 Beeren-Hafer-Shake
- 38 Schoko-Kirsch-Shake
- 41 Mango-Kokos-Shake
- 42 Grüner Shake





45 Suppen und Salate

- 46 Veganer Thunfischsalat
- 49 Ceasar Salad
- 50 Orzonudelsalat
- 53 Orientalischer Couscous-Salat
- 54 Linsen-Tomaten-Salat mit Avocado
- 57 Mediterraner Nudelsalat
- 58 Rote-Linsen-Suppe
- 61 Erdnuss-Kürbis-Suppe
- 62 Pho-Suppe mit gebratenem Tofu
- 65 Käse-Lauch-Suppe

67 Gerichte aus der Pfanne

- 68 Curry-Reis-Pfanne
- 71 Süßkartoffel-Hack-Pfanne
- 72 Indisches Kichererbsen-Curry (Chana Masala)
- 75 Rotes Thai-Curry mit Ananas und Tofu
- 76 Tomatenreis mit Tempeh
- 79 Pasta mit Pilzen in Frischkäsesoße
- 80 One-Pot-Pasta mit Brokkoli und Frischkäse
- 83 One-Pot-Pasta mit Paprika und Käse
- 84 Mexikanische Nudelpfanne

87 »Klassische« Fleischalternativen

- 88 Chili sin Carne
- 91 Indisches Butter-Chicken
- 92 Spätzle mit Pilzrahmsauce und Geschnetzeltem
- 95 Deftige Bauernpfanne
- 96 Crispy Tofu-Nuggets
- 99 Pasta mit Meatballs
- 100 Gebratene Nudeln mit Tofu
- 103 Spaghetti Carbonara

105 Gerichte aus dem Ofen

- 106 Kartoffelauflauf mit Brokkoli
- 108 Gefüllte Paprika mit Reis
- 110 Mediterranes Ofengemüse mit Fetasoße
- 113 Nudelaufbau mit Champignons und Spinat
- 114 Gefüllte Zucchini
- 117 Quiche Lorraine mit Räuchertofu
- 118 Gnocchi-Auflauf
- 121 Shepherd's Pie
- 122 Blumenkohl-Wings im Kichererbsenmantel
- 125 Flammkuchen



127 Kuchen und Co.

- 128 Oreo®-Bananenbrot
- 131 Pfirsich-Käsekuchen-Muffins
- 132 Apfel-Zimt-Schnecken
- 134 Donauwellen-Torte
- 136 Chocolate-Chip-Blondies mit Brombeersaße
- 139 Heidelbeer-Käsekuchen
- 140 Vanille-Schoko-Cupcakes mit Erdnussbutter
- 143 Käsekuchen mit Schokoboden und Himbeersaße



144 Über die Autorin



Vorwort

Ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen ist wichtig, das hört man immer wieder, aber warum ist das so?

Proteine sind essenzielle Bausteine für unseren Körper. Sie sind für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe, die Bildung von Enzymen und Hormonen sowie für viele andere lebenswichtige Funktionen verantwortlich.

Das trifft auf Sportlerinnen und Sportler genauso wie auf alle anderen zu. Gerade bei der veganen Ernährung ist es wichtig, auf die Auswahl der Lebensmittel zu achten, da der Proteinbedarf ausschließlich aus pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Getreide und Gemüse gedeckt wird. Eine ausgewogene und proteinreiche vegane Ernährung gewährleistet, dass wir alle notwendigen Aminosäuren und Nährstoffe erhalten, die wir brauchen, um gesund und fit zu bleiben. Sie kann auch helfen, Gewicht zu verlieren und in Verbindung mit Sport Muskeln aufzubauen.

Proteine haben eine sättigende Wirkung und können dazu beitragen, das Hungergefühl zu reduzieren und länger satt zu bleiben. Neben den bereits genannten Quellen können Tofu, Tempeh, Seitan, vegane Proteinshakes und vegane Ersatzprodukte dabei unterstützen, ausreichend Proteine zu sich zu nehmen.

Es gibt drei Makronährstoffe; Eiweiße (Proteine), Kohlenhydrate und Fette.

Ich habe sie inklusive der Kalorien jeweils bei den Rezepten vermerkt.

kcal = Kalorien

KH = Kohlenhydrate

F = Fett

Kalorien sind eine Maßeinheit für Energie. In der Ernährung bezieht sich der Begriff »Kalorie« oft auf die Menge an Energie, die in einem Nahrungsmittel enthalten ist, und die der Körper durch die Verdauung und den Stoffwechsel gewinnt.

Unser Körper benötigt eine bestimmte Menge an Kalorien, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten und Energie für Aktivitäten und den Stoffwechsel zu haben.

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Sie werden in Glukose umgewandelt, die die Zellen für den Energiegewinn nutzen. Kohlenhydrate finden sich in Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, (Vollkorn-)Getreideprodukten und Hülsenfrüchten.

Fette sind eine weitere wichtige Energiequelle. Sie sind für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und für die Produktion von Hormonen notwendig. Gesunde Fettquellen in einer veganen Ernährung sind beispielsweise Nüsse, Samen, Avocados und pflanzliche Öle.

An einigen Stellen setze ich gerne vegane Fleischersatzprodukte wie »Hähnchen Chunks« oder »Hackfleisch« ein. Für mich eine einfache und leckere proteinreiche Alternative. Wer das nicht möchte oder die entsprechende Alternative nicht erhältlich ist, kann sie gerne durch eine andere Proteinquelle wie Sojagranulat, Tofu, Tempeh oder Hülsenfrüchte ersetzen.

Proteinpulver ist, wie bereits erwähnt, eine gute Eiweißquelle und reich an essenziellen Aminosäuren. Das liegt daran, dass in der Regel verschiedene pflanzliche Quellen kombiniert werden. Achte also beim Kauf darauf, dass nicht nur eine Art, wie z. B. Soja, enthalten ist, sondern ein Mix aus verschiedenen Quellen. Veganes Proteinpulver ist mittlerweile in fast jedem Supermarkt erhältlich und kann sowohl als Shake als auch zum Backen verwendet werden.

Egal ob man abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach fit bleiben möchte; meine Rezepte sollen eine Hilfe und eine Inspiration sein, um auch in einer veganen Ernährung ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen.

Sie sind ausgewogen, einfach zuzubereiten und erleichtern das alltägliche Kochen und Backen.

Ich wünsche dir viel Spaß mit meinen Rezepten!

Deine Dani

(@yummy.andfit)



Frühstück

