

Sojafrei  
Glutenfrei  
Ölfrei  
Haushalts - Zuckerfrei  
möglich



# MENU

VEGAN ZUM AUSPROBIEREN

VOLLWERTIG UND PFLANZENBASIERT

BIST DU DABEI ?

DICH ERWARTEN 12 LECKER REZEPTE

OVER NIGHT OATS – CHIAPUDDING  
SMOOTHIE  
CHIAPUDDING DELUXE  
GRANOLA – GEBACKENES KNUSPERMÜSLI  
HUMMUS – (KICHERERBSENMUS)  
ROTES LINSEN CURRY  
KAROTTENCREME – (ÖLFREI)  
GURKENSALAT  
NUDELN MIT "KEESESÖSE"  
TORTILLAS – (GLUTENFREI)  
COOKIES – (MIT AQUAFABA)  
CREMIGE ROTE BEETE SUPPE  
TIPPS FÜR SNACKS

Renate Hering  
Vegane Ernährungsberaterin

EINFACHE, LECKERE UND UNKOMPLIZIERTE REZEPTE

**Inhalt**

Renate Hering

**Gestaltung und Fotografie**

Renate Hering

Alle Rechte vorbehalten  
© 2019 Renate Hering  
[www.renateskueche.com](http://www.renateskueche.com)

Dieses E-Book ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung  
freigegeben

Bei Fragen kannst du mir  
gerne eine E-Mail an  
[renateskueche@gmail.com](mailto:renateskueche@gmail.com)  
schicken



## OVER NIGHT OATS + CHIAPUDDING



### Tipps:

Um Zeit zu sparen können Leinsamen für 5 Tage im voraus geschrotet werden, z. B. mit einer Kaffeemühle oder einem kleinen Blender.

Aufbewahrung im Kühlschrank !

1 - 2 Portionen Chiapudding:  
15 g Chiasamen  
70 ml Mandeldrink oder Wasser  
1 EL Ahornsirup

Alles in ein Glas geben und sehr, sehr gut umrühren und am besten über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Eine größere Menge Chiapudding kann auch für 4 Tage im voraus vorbereitet werden und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Der Chiapudding kann zu den Over Night Oats gegeben werden oder pur mit Früchten gegessen werden.

### Zutaten:

für 1 Portion

Basisrezept

60 g Haferflocken (auf Wunsch glutenfrei)  
1 EL geschrotete Leinsamen  
3 Datteln, klein geschnitten  
240 ml Wasser  
Beeren (TK eignen sich sehr gut)  
+ ein Schuss Pflanzenmilch

Weitere optionale Möglichkeiten:

Gewürze Deiner Wahl

(Vanille, Zimt, Kardamon, Galgant, Kakao etc.)

Ahornsirup

Quinoapops

Amaranthpops

Hirseflocken

Braunhirse

Kokosjogurt, Sojajogurt

1 EL Leinöl

Trockenfrüchte: getr. Aprikosen oder Pflaumen etc.

Nussmus: Mandelmus, Cashewmus, Haselnussmus

Nüsse: Walnüsse, Cashew, Mandel, Pecan, Haselnuss, Macadamia

Kerne: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,

Saaten: Chiasamen, geschälte Hanfsamen, Sesam, Flohsamen

ca. 1 - 2 EL Deiner Wahl

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 5 Minuten

Du benötigst ein Schraubglas oder eine Dose mit ca. 500 ml. Gib alle Zutaten von dem Basisrezept rein, bis auf die Beeren und rühre es sehr gut durch. Nach dem durchrühren gebe die Beeren oben drauf. Und stelle es über Nacht in den Kühlschrank und lasse es durchziehen.

## SMOOTHIE



Der ideale Smoothie:

Blattgemüse und Beeren sind durch den besonders hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Vitalstoffen, wie Antioxidantien, besonders empfehlenswert.

Obst: insgesamt ca. 250 - 300 g

Beerenfrüchte

Früchte deiner Wahl (Banane, Mango, Apfel, Ananas, Pflaume, Kiwi, etc.)

Zitrusfrüchte empfehle ich vorher auszupressen, falls der Smoothie erst nach paar Stunden getrunken wird, kann er durch die Schale bitter werden.

Blattgrün:

Spinat, Grünkohl, Rucola, Feldsalat, Sellerieblätter, Kohlrabiblätter, Möhrengrün, Petersilie

Wildkräuter, Brennnessel, Giersch, Minze

Flüssigkeit ca 500 - 750 ml:

Wasser (evtl. ein kalziumreiches >150 mg/L)

Pflanzendrink (+Kalzium)

optionale nährstoffreiche Zusätze:

Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Nüsse, Walnussöl, Spirulina-Pulver/ Chlorella, Maca - Pulver, Kakao - Pulver etc.

Alles was in der Erde wächst ist für einen Smoothie nicht zu empfehlen.

### Zutaten:

für 1 Portion

#### Grüner Smoothie

2 Bananen

2 - 4 Blätter Grünkohl/Schwarzkohl

100 g Beerenfrüchte

1 EL Hanfsamen, geschält

100 ml Sojadrink + Kalzium

3 Datteln

Wasser bei Bedarf

#### Beeren Smoothie

1 Banane

1 Apfel

125 g Beerenfrüchte

1 EL Leinsamen

Saft einer Orange

2 Datteln

Wasser nach Bedarf

#### Heavy Metal Detox-Smoothie

(zum entgiften, Schwermetallausleitung nach Anthony Williams)

1 - 2 Bananen

125 g wilde Blaubeeren (TK ist ok)

bis zu 40 g frischer Koriander

(oder soviel wie du magst)

3 Orangen, frisch gepresst

1 TL Gerstengras-Saftpulver

1 TL Spirulina

1 kleine Handvoll atlantische Dulse (Rotalge)

ganze Streifen, oder 1 EL Pulver

Optional: Wasser zum mischen, Datteln

Mixe alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer glatt. Wenn eine dünnere Konsistenz gewünscht wird, füge bis zu 1 Tasse Wasser hinzu. Genießen!

Der Smoothie kann auch gelöffelt werden !

Der Smoothie ist eine vollständige Mahlzeit.

## CHIA PUDDING



### Tipps:

Wenn es mal schnell gehen muss, und du hast gerade keine Beeren, sei kreativ und nehme anderes Obst.

Oder Bio Fruchtmark (Ohne Zucker) z. B. Apfel-Mango oder Apfel-Aprikose.

Am besten gleich zwei Puddings vorbereiten, das spart Zeit, er ist auf jeden Fall zwei Tage gekühlt haltbar.

### Zutaten:

für 1 Portion

70 ml Mandeldrink oder Wasser

15 g Chiasamen

1 EL Ahornsirup

eine Prise Vanille

3 EL Sojajogurt

3 EL Aprikosenmark

3 EL Granola (Rezept folgt)

Beeren (TK) Deiner Wahl

Buchweizenflakes, Quinoapops, Amaranth gepoppt, Hirseflocken, etc.

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 30 Minuten, inkl Wartezeit

Du benötigst ein Schraubglas oder eine Dose mit ca. 200 - 300 ml. Gebe den Mandeldrink, 1 EL Ahornsirup, Vanille und die Chiasamen in das Glas, rühre es gut durch und stelle es für 30 Minuten in den Kühlschrank. Oder zum quellen oder auch über Nacht.

Danach schichtest du alle Zutaten deiner Wahl übereinander.

## SUPER HEALTHY GRANOLA



### Tipps:

Eignet sich hervorragend zu mitnehmen !

Wer es gerne süßer mag kann zusätzlich 50 ml Ahornsirup dazugeben.



### Zutaten:

für 1 Blech

100 g Datteln, eingeweicht  
+ das Einweichwasser der Datteln  
25 g Tahin (Sesammus)  
1 Banane (geht auch ohne)  
375 g Haferflocken, auf Wunsch glutenfrei  
75 g gemischte Nüsse, grob gehackt  
(bei mir Cashews, Mandeln und Haselnüsse),  
50 g getrocknete Pflaumen, gehackt  
50 g getrocknete Aprikosen, gehackt  
50 g Sonnenblumenkerne  
30 g Kokosflakes  
3 EL geschrotete Leinsamen  
½ TL Zimt  
eine Prise Kardamon

### Zubereitung:

**Arbeitszeit: 10 Minuten + 30 Minuten Backzeit**

Zuerst stellst du das Dattelmus her. Nimm dir eine kleine Schüssel gebe die Datteln rein und bedecke sie gerade so mit Wasser und stelle sie für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank.

Gebe die Datteln, das Einweichwasser, das Tahin und die Banane in einen Mixer und mixe alles gut durch.

Ein Pürirstab geht auch, es muss nicht so fein sein.

Nimm dir eine zweite größere Schüssel her und gebe alle restlichen Zutaten rein und vermenge sie gut.

Danach kannst du zu der Haferflockenmischung die Dattelmischung geben und knete sie am besten mit den Händen sehr gut durch, so das wirklich alles bedeckt ist.

Jetzt lege ein Backblech mit Backpapier aus und gebe die Mischung darauf und backe sie bei 150 Grad für 30 Minuten. Lasse alles vollständig auskühlen und bewahre das Granola luftdicht auf.



## HUMMUS



### Tipps:

Humus passt gut zu:  
gebackenen Kartoffeln, Süßkartoffeln  
Gemüsesticks, roh oder gebacken  
gegartem Gemüse  
auf Vollkornbrot  
in einer Salatbowl

Kichererbsenwasser aufheben !

Nennt sich [Aquafaba](#)

Eignet sich super zum backen, schau mal zu meinem Cookie Rezept.

Das Kichererbsen Wasser hält sich 1 - 2 Tage im Kühlschrank, es muss nicht sofort verwendet werden.

### Zutaten:

für 3 - 4 Portionen

230 g Kichererbsen (ein Glas) abgetropft  
2 EL Tahin (Sesammus)  
2 EL Zitronensaft, am besten frisch  
50 - 80 ml Wasser, je nach gewünschter Konsistenz  
0,5 TL Steinsalz  
eine Prise Pfeffer  
0,5 TL Paprika  
1 TL Kreuzkümmel  
Chilliflocken nach Bedarf  
frischen Koriander oder 1 TL getrocknet

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 10 Minuten

Gebe alle Zutaten am besten in einen Messbecher und püriere sie mit einem Püirstab gut durch.

Im Kühlschrank 3 Tage haltbar.

## ROTES LINSEN CURRY



Gemüse:  
Tomate  
Möhren  
Paprika  
Kartoffeln  
Süßkartoffeln  
Mungobohnensprossen, selbstgezogen

### Tipps:

Du kannst auch eine kleine Handvoll Cashewnüsse mit kochen

Schmeckt einen Tag durchgezogen noch besser

Suche dir für dein Lieblingscurry 2 - 3 Gemüsesorten aus die du gerne magst z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Kohlrabi, Wurzelpetersilie, Lauch, Paprika, Süßkartoffel, Kürbis, Tomaten, Erbsen, Gelbe Rüben, Zucchini. Diese würden sich gut dafür eignen.

### Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

Zuerst schneidest du das ganze Gemüse klein und stellst es bei Seite.

Danach bereitest du die **Currymischung** zu: Gebe in eine kleine Schüssel den Zitronensaft, Ahornsirup, Zimt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Garam Masala und das Tomatenmark und vermenge es sehr gut mit einer Gabel und stelle es auch bei Seite.

Jetzt gebe in einen Topf die Gemüsebrühe, Zwiebel die Möhren + die hergestellte Currymischung, lasse alles für 3 Minuten köcheln bei mittlerer Hitze. Alles sollte gerade so mit Wasser bedeckt sein. Bei Bedarf noch einen Schluck Wasser dazugeben.

Unter rühren, die Dose Tomaten stückig und das Gemüse, die Linsen, den Ingwer und Kurkuma dazugeben. Alles mit Wasser aufgießen das wieder alles gerade so bedeckt ist. Alles ca. 10 - 15 Minuten weiterköcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist. Immerwieder mal umrühren.

Hitze runterdrehen die gekochten Kartoffeln und die Kokosmilch dazugeben. Gut umrühren, 5 Minuten stehen lassen. Dann ausschalten. Abschmecken, Pfeffern und mit Tamari Salzen.

Dazu passt Basmatireis oder einfach pur genießen !

### Zutaten:

#### für 4 Personen

100 g rote Linsen, eingeweicht und gespült

1 kl. rote Zwiebel, grob gehackt

3 gekochte Kartoffeln mit Schale in Würfel geschnitten (bitte extra kochen)

2 Möhren, kleingeschnitten

1 kl. Paprika kleingeschnitten

1 kl. Süßkartoffel in Würfel

200 - 300 ml Gemüsebrühe

1 cm frischer Ingwer, klein geschnitten

1 TL Kurkuma oder 1 cm frischer Kurkuma

#### Currymischung:

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Garam Masala oder eine andere Curry Mischung

2 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

1 - 2 EL Tamari (Weizenfreie Sojasoße)

1 Dose Tomaten stückig (400 g)

100 ml Kokosmilch

Pfeffer

mit Tamari nachsalzen

(oder mit Salz)

Wasser nach Bedarf

Optional:

frische Petersilie/Koriandergrün, Chillis,

1 Sternanis, Prise Galant und Piment



## KAROTTENCREME



### Zutaten:

ergibt ca. 200 g

3 - 4 mittlere Karotten  
2 gehäufte EL Tahin (Sesammus)  
1 TL Salz, Pfeffer, Paprika  
0,5 TL Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel  
1 EL Tamari (weizenfreie Sojasoße)  
1 EL Zitronensaft

optional:

2 EL geschälte Hanfsamen

### Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 5 Minuten + Kochzeit

Die Karotten in 2 cm große Stück schneiden und am besten dämpfen bis sie weich sind. Oder in einem Topf mit wenig Wasser weich kochen. Wasser abgießen.

Karotten in einer Küchenmaschine (Zerkleinerer) mit Gewürzen und Tamari cremig pürieren.

Tahin und Hanfsamen üiterrühren abschmecken und evtl. nachwürzen.

In einem luftdichten Glas im Kühlschrank aufbewahren.



Roggenvollkornbrot mit Karottencreme und Feldsalat

### Tipps:

Hält sich im Kühlschrank 4 Tage.

Kann als Brotaufstrich, Dip oder mit in die Tortillas gestrichen werden. (siehe Rezept weiter hinten) Schmeckt auch gut in einer Salatbowl.

## GURKENSALAT



### Tipps:

Mit Sojadrink wird die Salat Dressing cremiger.

Dressing hält sich 3 Tage gekühlt und lässt sich gut auf Vorrat zubereiten.

Am besten in einer Flasche aufbewahren.

Öl immer in kleinen Flaschen kaufen und am besten dunkel im Kühlschrank aufbewahren, nach 6 Wochen sollte es aufgebraucht sein.

### Zutaten:

für 1 - 2 Personen

eine halbe Salatgurke in Scheiben gehobelt

### Dressing

150 ml Wasser oder Pflanzendrink

1 EL Tahin (Sesammus)

0,5 TL Salz

1 EL Dill

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

1 EL Ahornsirup

1 - 2 EL Apfelessig

1 TL Senf

optional:

1 TL Noriflocken (die Alge enthält Jod)

beeinträchtigt nicht den Geschmack

1 EL Hefeflocken für zusätzliche B Vitamine

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 5 Minuten

Für das Dressing alle Zutaten sehr gut verrühren. Am besten mit einem Schneebesen oder einen kleinen Mixer.

Mit den Gurken vermischen, kurz durchziehen lassen.



## NUDELN MIT "KEESESÖÙE" MAC –N–CHESSE –



### Tipps:

Die KeesesoÙe ist vielseitig zu verwenden z. B. zu Gemüse oder zum überbacken

Auf Pizza

Funktioniert auch nur mit Kürbis und Kartoffel

### Zutaten:

für 2-3 Portionen

KeesesoÙe:

2 - 3 kleine Kartoffeln mit Schale in Würfel

eine halbe Möhre in Scheiben

eine halbe kleine Zwiebel grob gehackt

50 g Cashewnüsse (können auch weggelassen, oder durch geschälte Hanfsamen ersetzt werden)

1 cm frischer Kurkuma oder

ein halber TL getrockneter Kurkuma

Salz und Pfeffer

1 TL Paprika

1 EL Tamari (Weizenfreie SojasoÙe)

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Ahornsirup

eine Prise Chilliflocken

5 EL Hefeflocken für den keesigen Geschmack

optional: frische gehackte Kräuter z. B. Schnittlauch

### Zubereitung:

Arbeitszeit 15 -20 Minuten

Gebe alle Zutaten, außer die Hefeflocken, in einen kleinen Topf bedecke sie knapp mit Gemüsebrühe und koche alles solange bis alles weich ist.

Dann gibst du die Hefeflocken dazu und mixt alles gut durch. Eventuell nachwürzen. Bei Bedarf etwas Wasser nachkippen.

Nudeln (Auf Wunsch glutenfrei) nach Packungsanleitung kochen.

SoÙe zum Schluss mit Gewürzen abschmecken, gehackte Kräuter hinzufügen und mit gekochten Nudeln verrühren.



## TORTILLAS



Tortilla mit Gemüse, Karottencreme und oben drauf etwas veganes Basilikumpesto, dazu Feldsalat

### Tipps:

Wer möchte kann die Tortillas auch noch für 15 Minuten bei Ober/Unterhitze 180 Grad mit der Käsesoße überbacken

Eine Avocado passt sehr gut dazu

Die Bohnen kannst du mit einer Gabel zerdrücken oder einfach ganz lassen

### Zutaten:

für 2 Personen, a´ zwei 30 cm Tortillas

250 ml Wasser  
120 g Kichererbsenmehl  
60 g Stärkemehl (Mais oder Tapioka)  
Salz

### Füllung:

3 frische Tomaten,  
oder eine halbe Dose Tomaten stückig  
6 Pilze, klein geschnitten  
eine halbe Zucchini, klein geschnitten  
eine halbe Paprika, klein geschnitten  
2 EL Mais

Reis, kein muss, vielleicht ist ja noch was von dem Curry übrig :-)

4 -5 EL schwarze Bohnen aus der Dose  
(oder andere Bohnen Deiner Wahl)

### Mein Gewürzvorschlag:

Oregano, Koriander frisch, Kreuzkümmel, Paprika, Chili, Pfeffer, Galgant, Zwiebelpulver, Salz und etwas frischen Zitronensaft

etwas Käsesoße (siehe vorheriges Rezept)

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 30 Minuten

Tortillas: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sehr gut mit einem Schneebesen verrühren. 10 Minuten stehen lassen und nochmals verrühren. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen, den Teig ohne Zugabe von Öl hineingeben. Solange backen bis sich der Tortilla von selbst von der Pfanne löst, ca. 1 Minute. Dann umdrehen und fertigbacken.

Gleich auf den Teller legen zum befüllen.

Füllung: Alles in eine Pfanne geben mit einem Schluck Wasser anbraten und würzen. Wasser verkochen lassen. Auf eine Hälfte des Tortillas geben. Etwas von der Käsesoße drübergeben und zusammenklappen.

## COOKIES



### Zutaten:

für ein Blech

300 g Dinkelmehl Typ 603

100 g Dinkelvollkornmehl

(auf Wunsch glutenfreies Mehl)

90 g Kokosblütenzucker oder Ahornsirup

1 EL Weinsteinbackpulver

1 TL Natron

0,5 TL Salz

Vanille nach belieben

100 g gehackte Walnüsse oder Pecannüsse (können auch gemahlen werden, andere Nüsse gehen auch)

100 g vegane dunkle Schokodrops oder vegane Schokolade gehackt

120 g vegane Margarine die zum Backen geeignet ist, (z. B. Alsan) Zimmertemperatur

Aquafaba von einem Glas Kichererbsen

### Tipp:



Aquafaba ist ein guter Eischneeersatz und kann vielseitig beim veganen backen eingesetzt werden

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 30 Minuten + Backzeit + Wartezeit

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Gleich danach die vegane Margarine unterrühren am besten mit einem Handmixer.

Aquafaba herstellen: Die Flüssigkeit von einem Glas Kichererbsen durch ein Sieb kippen und in einem Blender oder Küchenmaschine solange mixen, bis die Konsistenz von "Eischnee" erreicht ist.

Es kann durchaus 5 - 15 Minuten dauern, je nach Leistung des Küchengerätes.

Aquafaba zu dem Cookie Teig geben und mit den Händen gut durchkneten.

Den Cookie Teig, am besten verschlossen über Nacht im Kühlschrank aufbewahren (Oder mindestens 2 Stunden).

Mit den Händen Cookies in die gewünschte Größe formen.

18 - 20 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen bei Ober/Unterhitze backen.

## CREMIGE ROTE BEETE SUPPE



### Tipps:

vorgekochte Rote Beete geht genauso, die Kochzeit verkürzt sich

Optional Suppeneinlage: Quinoa  
(Quinoa vor dem kochen gut waschen)

### Zutaten:

für 3 - 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
0,5 TL Kardamon gemahlen  
etwas geriebenen Ingwer oder gemahlen  
0,5 TL Koriander gemahlen  
1 Msp. Muskat gemahlen  
0,5 TL Zimt gemahlen  
0,5 TL Nelken gemahlen  
optional: 0,5 TL Galgant  
750 g Rote Beete frisch, in 1 cm große Stückchen geschnitten  
1 - 2 TL Salz  
schwarzer Pfeffer  
100 ml Kokosmilch\*  
2 EL Zitronensaft  
1 Liter Wasser mit Gemüsebrühe  
frische Kräuter z. B. Petersilie, Korinaderkraut, Brunnenkresse oder auch Rucola

### Zubereitung:

Arbeitszeit: 30 Minuten

In einem Topf alle gemahlene Gewürze reingeben und mit einem Schluck Wasser knapp bedecken. Unter ständigem rühren kurz aufkochen lassen bis eine Paste entsteht. Dann die Rote Beete dazugeben umrühren, kurz anbraten. Salz, Pfeffer und 1 Liter Wasser mit Gemüsebrühe zugeben, alles einmal aufkochen lassen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten fertigkochen.

Pürieren, die Kokosmilch unterrühren nochmal abschmecken.

Mit gehackten Kräutern servieren.

\* Kann ersetzt werden. 100 ml Wasser und 3 EL Mandelmus direkt in die Suppe geben.



## TIPPS FÜR SNACKS

Bei einer vollwertig, veganen Ernährung musst du keine Kalorien zählen !

Du darfst, und solltest Dich immer satt essen. Eine vegane Ernährung ist keine Diät, für die meisten Menschen ist es ein längerer Prozess.

Bei dem Umstieg auf vegan helfe ich dir sehr gerne !

Je natürlicher, desto besser !

Wenn der Hunger trotzdem mal zwischendurch kommt empfehle ich:

Obst/Gemüse

Trockenfrüchte

eine Handvoll Nüsse pro Tag

Wasser oder Tee trinken

Rohkostriegel

**Viel Spaß beim ausprobieren !**

## Impressum



**Renate Hering**

**zertifizierte Vegane Ernährungsberaterin**

**Pottugäßchen 1 | 96317 Kronach**

**[www.renateskueche.com](http://www.renateskueche.com) | [renateskueche@gmail.com](mailto:renateskueche@gmail.com) | 0174 2186908**