

*Vollwertig.  
Pflanzlich.*

**ECHT.**

50 gesunde & vegane  
Rezepte



# *Vollwertig. Pflanzlich.* ECHT.

## 50 gesunde & vegane Rezepte

Inhalt & Gestaltung: Patricia Faut

Fotografie: Patricia Faut, bs-photography.de, Vanessa Fengler

1. Auflage - 2019

Alle Rechte vorbehalten © 2019 Patricia Faut [www.plantpower-nutrition.com](http://www.plantpower-nutrition.com)

Dieses E-Book ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf nicht weiterverkauft oder weitergegeben werden. Dieses Buch darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert werden. Ich bin auf Nachfrage gerne bereit, Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung des Ursprunges freizugeben. Schick mir dazu bitte eine E-Mail an [info@plantpower-nutrition.com](mailto:info@plantpower-nutrition.com)

*Plant Power*  
NUTRITION 

# INHALTSVERZEICHNIS

---

- 05 Einleitung
- 09 Sinn & Wahnsinn aktueller Ernährungstrends
- 13 Die Vollwert-Ernährung
- 16 Hinweise zum Buch

## Frühstück

- 18 Zucchini Oatmeal
- 20 Warmer Hirsebrei
- 22 Overnight Power Bowl
- 24 Mango Bowl
- 26 Cherry Chocolate Bowl
- 28 Rote Beete Bowl
- 30 Green Hulk Bowl
- 32 Schnelles Rührei
- 34 Vollwert Saaten Brot
- 36 Fruchtiges Nussbrot
- 38 Protein Pancake Party

## Hauptspeisen

- 41 Linsen-Cremesuppe
- 43 Cremige Brokkolisuppe
- 45 Knackiger Linsensalat
- 47 Hirse-Kartoffelpuffer
- 49 Rote-Beete-Falafel
- 51 Ofenveggies
- 53 Pak Choi Bowl
- 55 Gemüse-Lasagne
- 57 Dinkelnudeln mit Fleischbällchen
- 59 Veggie-Burger Patty
- 61 Kartoffelgratin



# INHALTSVERZEICHNIS

---

## Soßen & Dips

- 64 Deftiger Kichererbsenaufstrich
- 66 Hummus mit gerösteter Paprika
- 68 Rote-Beete-Hummus
- 70 Tahini-Glow-Sauce
- 72 Cashew Parmesan
- 74 Thousand Island Dressing
- 76 Rote Magie Sauce
- 78 Alfredo Sauce
- 80 Avocado Salatdressing



## Desserts & Snacks

- 83 Schoko Bananenbrot
- 85 Vanille-Schoko Waffeln
- 87 Süßkartoffel-Brownies
- 89 Rohkost Möhrenkuchen
- 91 Protein-Pudding
- 93 Rohkost Cracker
- 95 Hafer-Cranberry Kekse
- 97 Mousse au Chocolat
- 99 Rohkost Energieriegel
- 101 Schoko-Kirsch Rawcake
- 103 Kaffee-Kuchen
- 105 Apfel-Zimt-Crepes
- 107 Karottenkuchen



## Getränke

- 14 Mango Lassi
- 16 Wake-Up Drink
- 18 Luxuriöser Kakao
- 20 Hanfmilch
- 22 Green Juice
- 24 Matcha Drink





# Haupt- speisen

# KARTOFFELGRATIN

Es gibt kaum ein Rezept, das sowohl schnell zubereitet, als auch gesund und vollwertig ist und trotzdem kulinarisch so weit vorne mitspielt. Und ja, auch hier kommen meine geliebten Süßkartoffeln zum Einsatz, die dem Gericht ihre leichte Süße verleihen. Die käsige Creme ist, wie viele andere in diesem Buch, auch auf Basis von Cashews entstanden und ich verspreche euch eins: Dieses Rezept gelingt einfach immer und ihr werdet es lieben!



# KARTOFFELGRATIN

## Zutaten für 3-4 Portionen



500 g Kartoffeln (geschält)  
250g Süßkartoffeln (geschält)  
1 große Zucchini  
1 Zwiebel  
140 g Cashewkerne (mind. 20 Minuten in  
heißem Wasser eingeweicht)

2 EL Pinienkerne  
250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Hafermilch  
4 EL Hefeflocken  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Süßkartoffeln, Zucchini, Zwiebeln, und Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- 2 Die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen und zusammen mit der Gemüsebrühe, der Milch, Salz, Pfeffer und Hefeflocken in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Das geschnittene Gemüse nun in einer Backofen-Form hintereinander und abwechselnd schichten. Die Cashewsauce dann darüber gießen und im Ofen 40- 50 Minuten backen. Sollte die Oberfläche während des Backens zu dunkel werden, kann es mit einem Stück Alufolie abgedeckt werden. Der Gratin benötigt dann aber ein paar Minuten länger.

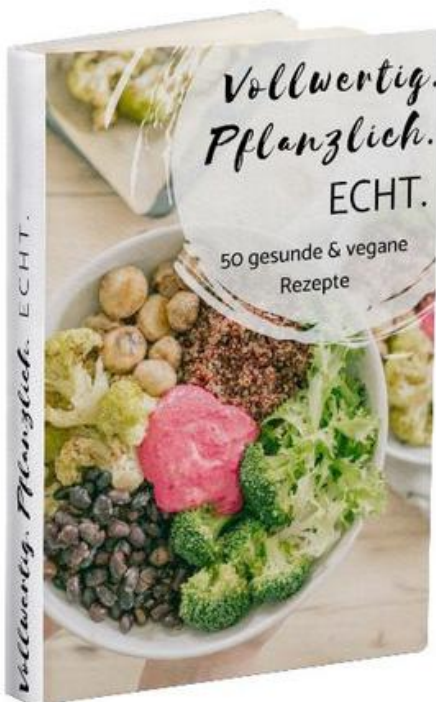


# LUST AUF MEHR?

Wenn dir dieser kleine Einblick gefallen hat, dann warten jetzt...

# 49

weitere Rezepte auf dich in meinem Ebook  
"Vollwertig. Pflanzlich. Echt."



- alltagstaugliche Rezepte: **schnelle** Zubereitung & kurze Zutatenlisten!
- **vollwertige** Rezepte: ohne Industriezucker & Auszugsmehle
- größtenteils sogar **zuckerfrei**, **glutenfrei** und sojafrei möglich

Hol dir jetzt noch mehr gesunde vegane Rezepte auf dein Smartphone, Tablet oder PC. Ein Ebook Reader ist nicht erforderlich.

[Hier geht's zum Buch!](#)