

NEW YEAR

NEW

ME

WOCHE 3

16.1. - 22.1.2023

Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

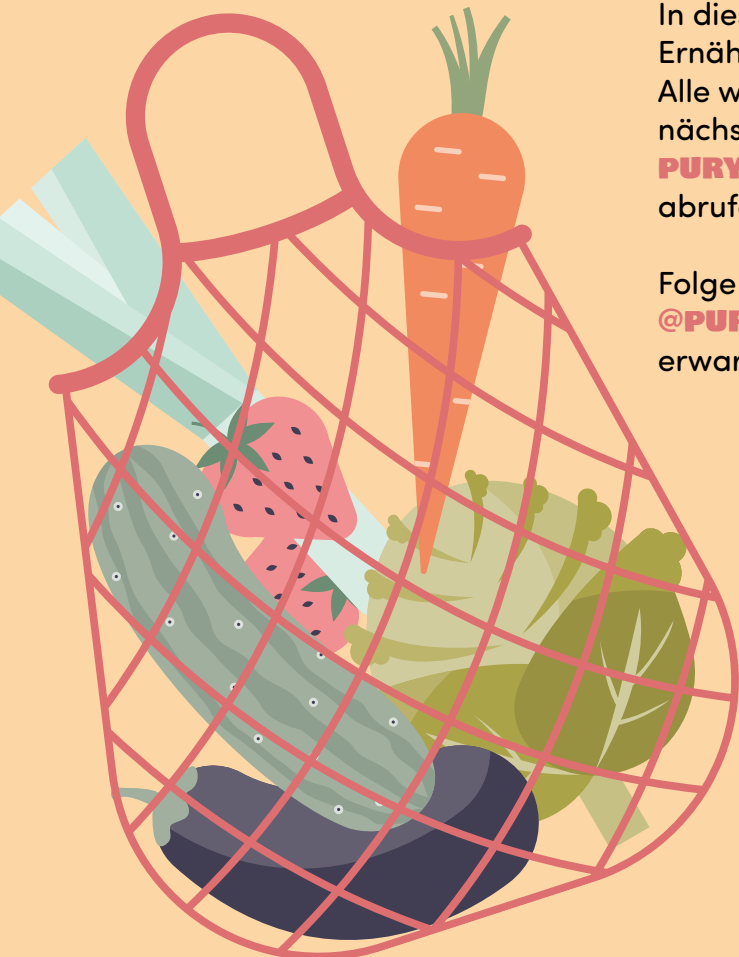
GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

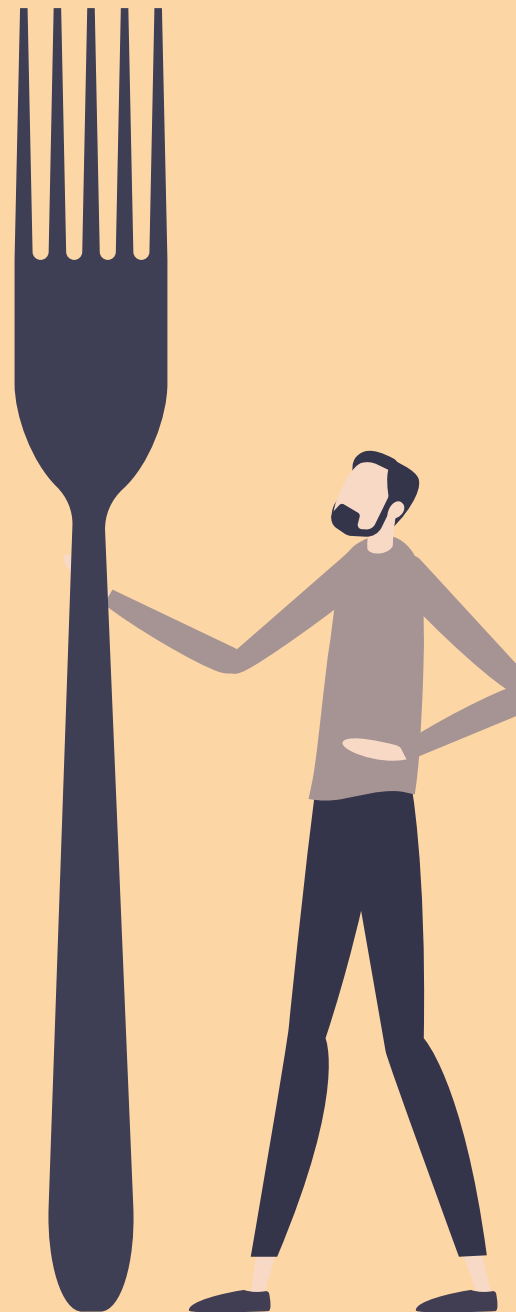
SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

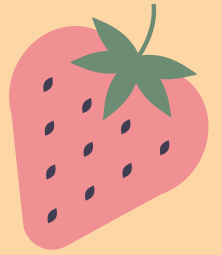
Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE*

WOCHE 3



* Hinweis: Wir haben hier alle Zutaten aufgelistet, die du für diese Woche benötigst – vielleicht hast du einiges davon auch schon zu Hause. Wenn du die Frühstücksmuffins von @therawberry, die Apfel-Protein Muffins, die Lebensvurst und die Linsenbolognese schon in Woche 1 und 2 zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht noch mal einzukaufen.

OBST & GEMÜSE

- 4 Äpfel
- 250 g Babyspinat
- 4 Bananen
- 125 g Brokkoli (alternativ TK)
- 250 g Butternusskürbis
- 200 g Champignons
- 200 g Feldsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g Granatapfelkerne
- 120 g Himbeeren
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Möhren
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Mandarinen
- 4 Paprika
- 6,5 Zwiebeln

TROCKENOBST

- 110 g Datteln (ohne Stein)
- 30 g Rosinen

KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

- 100 g Beerenmischung (TK)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 70 g Edamame (TK)
- 70 g Erbsen (TK)
- 1 Block Naturtofu
- 1 Blöcke Räuchertofu
- 1,5 l Sojadrink ungesüßt
- 120 g Sojagranulat
- 100 g Sojajoghurt
- 165 g Sojaquark
- 425 g Sojaskyr

KONSERVEN / GLAS

- 100 g Apfelmark
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 360 g)
- 620 g Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Oliven ohne Stein
- 225 ml passierte Tomaten
- 2 Dosen Tomaten, stückig
- 180 g Quinoa
- 100 g weiße Bohnen

TROCKENPRODUKTE

- 1,5 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver
- 100 g Berglinsen
- 8 EL Chia Samen
- 210 g Dinkelmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 20 g Grieß
- 20 g Leinsamen
- 255 g Haferflocken (fein)
- 15 g Haselnüsse (ganz)
- 3½ EL Hefeflocken
- 230 g Kichererbsenmehl
- 10 g Kürbiskerne
- 115 g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 130 g Reis
- 50 g rote Linsen
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 160 g Spaghetti
- 3 g Trockenhefe
- 12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade
- 1 EL Schokodrops, zartbitter (alternativ 3 Stücke Zartbitterschokolade)
- 180 g Quinoa

BACKWAREN

- 1 Proteinbrötchen
- 2 Vollkornbrötchen

SÜßUNGSMITTEL

- 165 ml Ahornsirup

KRÄUTER & GEWÜRZE

- 1 Bund frische Petersilie
- 1 frisches Basilikum
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Chilipulver
- Garam Masala
- geräuchertes Paprikapulver
- italienische Kräuter
- Kala Namak Salz
- Knoblauchpulver
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Liebstockel
- Majoran
- Oregano
- Paprika
- Pfeffer
- Salz
- Thymian
- Zimt
- Zwiebelpulver

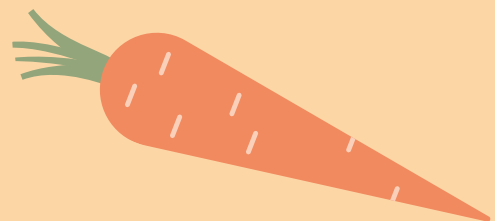
ESSIG, ÖL & SAUCEN

- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Balsamico Essig, hell
- 100 ml BBQ-Sauce
- ca. 185 g Erdnussmus (cremig)
- 80 g Margarine
- ca. 200 ml Olivenöl oder neutrales Öl
- ca. 2 EL Senf, mittelscharf
- ½ EL Sojasauce
- 15 g Tahin
- 5 EL Tomatenmark
- ca. 20 ml Zitronensaft

PROTEINE

- 160 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)
- 190 g (entspricht ca. 7 Sachets á 30 g veganes Protein (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

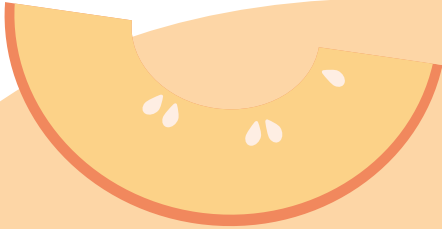
Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 3



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Protein Bircher Müsli	Spaghetti mit Linsenbolognese	Vollkornbrötchen mit Lebensvurst	High Protein Grießbrei
DI	Schoko Chiapudding	Kürbis-Protein Salat	Protein Curry	-
MI	Bratapfel Porridge	Protein Curry	Linsenbratlinge mit veganem Kräuterquark	-
DO	Cookie Dough Overnight Oats	Gefüllte Paprika mit Quinoa	Pfannenbrot mit Erbse-Edamame-Dip	Apfel Protein Muffin
FR	Protein Brötchen mit Lebensvurst	Gefüllte Paprika mit Quinoa	Rührtofu Pfännchen	Frozen Yogurt Bite
SA	Apfel Protein Muffin	Pfannenbrot mit Erbse-Edamame-Dip	BBQ Cauliflower Wings	Frühstücksmuffin
SO	Rührtofu Pfännchen	Vegane Frittata	Vegane Hackbällchen	Bananen-Protein Smoothie

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, roten Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



VEGANUARY 

MO 16.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN BIRCHER MÜSLI

Nährwerte pro Portion

Kcal: 501
Kohlenhydrate: 43,9 g
Fett: 18,1 g
Eiweiß: 31,5 g

Zutaten

20 g Haferflocken
200 g Sojaskyr
15 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)
5 g Chia Samen
15 g Sonnenblumenkerne
15 g Rosinen
1 Apfel gerieben
1 Schuss Wasser



Zubereitung

1. Den Apfel reiben oder fein raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto flüssiger wird das Bircher Müsli. Für eine festere Konsistenz kannst du auch auf Wasser verzichten.
3. Für eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Bircher Müsli kann super auch in mehreren Portionen vorbereitet werden.
Im Kühlschrank hält es sich 2-3 Tage.



Mo 16.1.2023 - MITTAGESSEN

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 754,4
Kohlenhydrate: 95,2 g
Fett: 25,8 g
Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Möhren
100 g Berglinsen
1 Dose Tomaten gewürfelt
2 EL Tomatenmark
80 g Oliven ohne Stein
500 ml Wasser
2 TL Oregano
ca. 1 ½ TL Salz
etwas Pfeffer
160 g Spaghetti

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und klein würfeln. Oliven grob hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Möhrenwürfel hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Berglinsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz mit anbraten und dann Wasser, Tomaten, Oliven und Oregano hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und unter die Bolognese heben.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spaghetti mit Linsenbolognese bereits am letzten Sonntag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen.



Mo 16.1.2023 - ABENDESSEN

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 388

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 11 g

Eiweiß: 19 g

Zutaten

1 Vollkornbrötchen

3-4 Radieschen

Für den Aufstrich

(ca. 6 Portionen)

30 g vegane Margarine

1 Zwiebel

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)

1 Glas Kidneybohnen (ca. 360 g)

1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g)

2 TL Senf

1,5 TL Salz

Etwas Pfeffer

2 TL gehackte Petersilie

1 TL gehackter Majoran

½ TL gehackter Liebstöckel

Zubereitung

1. Die Zwiebeln würfeln und mit der Margarine in einem mittelgroßen Topf gut anschwitzen, bis diese ganz weich sind. Den Topf vom Herd nehmen, den Tofu grob zerkleinern und hinzufügen.
2. Kidneybohnen und Kichererbsen abschütten und mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab mixen – nicht zu fein, es ist in Ordnung, wenn noch ein paar grobe Stückchen übrigbleiben. Nun die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren.
3. Die Lebensvurst direkt in die Gläser der Bohnen und Kichererbsen füllen. So hält sie im Kühlschrank ca. 1 Woche. Den Inhalt des zweiten Glases kannst du auch problemlos einfrieren.
4. Nun das Brötchen aufschneiden, mit der Lebensvurst bestreichen, mit Radieschenscheiben garnieren und genießen.

* **Hinweis:** Wenn du bereits in der ersten Woche mit der Challenge gestartet bist, hast du eventuell noch ein Glas im Gefrierfach. Dann brauchst du die Lebensvurst nicht mehr vorzubereiten, sondern kannst sie einfach auftauen.



VEGANUARY 

Mo 16.1.2023 - SNACK

HIGH PROTEIN

GRIEBBREI



Nährwerte pro Portion

Kcal: 242

Kohlenhydrate: 25,5 g

Fett: 4,8 g

Eiweiß: 20,1 g

Zutaten

200 ml Sojadrink ungesüßt

20 g Weizengrieß

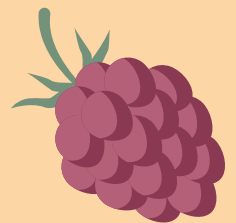
15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Strawberry)

1 TL Ahornsirup

1 kleine Prise Salz

40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Sojadrink mit Ahornsirup und einer kleinen Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Danach die Hitze reduzieren und den Grieß und das Proteinpulver langsam einrühren. 5 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen und dabei regelmäßig umrühren.
3. Den Grießbrei in eine Schüssel füllen, mit frischen Himbeeren toppen und genießen.



DI 17.1.2023 - FRÜHSTÜCK

SCHOKO-CHIAPUDDING



Nährwerte pro Portion

Kcal: 494,3
 Kohlenhydrate: 10,3 g
 Fett: 25 g
 Eiweiß: 35 g

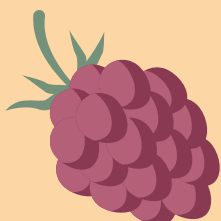
Zutaten

5 EL Chiasamen
 100 g Sojajoghurt
 150 ml Sojadrink ungesüßt
 25 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa oder Bourbon Vanille)
 1 TL Backkakao
 Süße nach Bedarf mit
 (z. B. Erythrit oder Ahornsirup)
 40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Himbeeren miteinander verrühren und stehen lassen.
2. Nach 5 Minuten noch mal rühren, dann für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Mit frischen Himbeeren toppen und genießen!



DI 17.1.2023 - MITTAGESSEN

KÜRBIS-PROTEIN

SALAT



Nährwerte pro Portion

Kcal: 623

Kohlenhydrate: 51,4 g

Fett: 32,2 g

Eiweiß: 27,1 g

Zutaten

100 g Babyspinat

250 g Butternusskürbis

125 g Brokkoli

30 g Granatapfelkerne

1 ½ Mandarinen

15 g Haselnüsse

10 g Kürbiskerne

10 Blatt frisches Basilikum

Dressing

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Mandarine

½ EL Ahornsirup

½ EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen. Den Kürbis ca. 20 Minuten backen. Die Spalten nach 10 Minuten wenden. Die Kürbisspalten abkühlen lassen, die Schale entfernen und die Spalten optional in Würfel schneiden.
2. Anschließend den Babyspinat und Brokkoli waschen. Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und ca. 5 Minuten dünsten. Nach dem Dünsten das Gemüse sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. So behält es seine grüne Farbe und bleibt knackig. Nach 2 Minuten aus dem Wasserbad nehmen und abtrocknen.
3. Die Haselnüsse klein hacken und mit den Kürbiskernen vermengen. Die Nuss-Kern-Mischung einige Minuten in der Pfanne rösten. Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter klein schneiden. Die Zutaten für das Dressing gut mischen. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben und sie gut mit dem Dressing vermengen.



DI 17.1.2023 - ABENDESSEN

PROTEIN CURRY*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 771
 Kohlenhydrate: 82,5 g
 Fett: 29,5 g
 Eiweiß: 33,2 g

Zutaten

1 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 1,5 cm frischer Ingwer
 1 große Tomaten
 ½ TL Garam Masala Pulver, gemahlen
 ½ TL Kurkuma, gemahlen
 ½ TL Paprikapulver, gemahlen
 ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
 ¼ TL Chilipulver, optional
 ½ TL Salz
 Pfeffer
 ½ Dose (200 ml) Kokosmilch
 125 g passierte Tomaten
 150 ml Sojadrink
 150 g frischer Babyspinat
 400 g gekochte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
 2 EL PURYA Hanf Protein
 ½ EL Ahornsirup
 Olivenöl
 Optional als Topping: veganer Joghurt & Zitronensaft
 80 g Reis, ungekocht

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebeln glasig anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.
3. Tomaten fein würfeln. Gewürze und Tomaten kurz mit anbraten. Dann mit Kokosmilch, Pflanzendrink und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen.
4. Für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Hanf Protein dazu geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Ahornsirup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis und optional veganem Joghurt und einem Schnitt frischer Zitrone servieren und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Du kannst die zweite Portion des Protein Currys nach dem Abkühlen einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das ist auch dein Mittagessen am Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung.



MI 18.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BRATAPFEL

PORRIDGE



Nährwert pro Portion

Kcal: 439

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 9 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

40 g Haferflocken

200 ml Sojadrink ungesüßt

20 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

1 Apfel

½ TL Zimt

15 g Rosinen

Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)

Zubereitung

1. Apfel in kleine Stücke schneiden und mit einem Schuss Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Anrösten lassen, bis der Apfel etwas karamellisiert. Etwas Wasser, Rosinen und Zimt hinzufügen, und köcheln, bis der Apfel etwas weicher wird.
2. Haferflocken mit dem Sojadrink in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann das Proteinpulver unterrühren, eine Minute köcheln lassen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Bratäpfel auf den Porridge geben und genießen.



VEGANUARY 

MI 18.1.2023 - MITTAGESSEN

PROTEIN CURRY*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 771
 Kohlenhydrate: 82,5 g
 Fett: 29,5 g
 Eiweiß: 33,2 g

Zutaten

1 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 1,5 cm frischer Ingwer
 1 große Tomaten
 ½ TL Garam Masala Pulver, gemahlen
 ½ TL Kurkuma, gemahlen
 ½ TL Paprikapulver, gemahlen
 ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
 ¼ TL Chilipulver, optional
 ½ TL Salz
 Pfeffer
 ½ Dose (200 ml) Kokosmilch
 125 g passierte Tomaten
 150 ml Sojadrink
 150 g frischer Babyspinat
 400 g gekochte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
 2 EL PURYA Hanf Protein
 ½ EL Ahornsirup
 Olivenöl
 Optional als Topping: veganer Joghurt & Zitronensaft
 80 g Reis, ungekocht

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Zwiebeln glasig anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.
3. Tomaten fein würfeln. Gewürze und Tomaten kurz mit anbraten. Dann mit Kokosmilch, Pflanzendrink und passierten Tomaten ablöschen und aufkochen.
4. Für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Hanf Protein dazu geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Ahornsirup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis und optional veganem Joghurt und einem Schnitt frischer Zitrone servieren und genießen.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Wenn du das Protein Curry bereits am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen! Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung.



MI 18.1.2023 - ABENDESSEN

LINSENBRATLINGE MIT VEGANEM KRÄUTERQUARK



Nährwerte pro Portion

Kcal: 671

Kohlenhydrate: 43,4 g

Fett: 39 g

Eiweiß: 32 g

Zutaten

50 g rote Linsen

½ Zwiebel

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

2 EL Olivenöl

120 ml Gemüsebrühe

20 g Haferflocken

1 EL Sojaquark

2 Stiele Petersilie

Gewürze nach Bedarf: Salz, Pfeffer,

Kreuzkümmel, Paprika

Für den Kräuterquark

150 g Sojaquark

Kräuter nach Wahl

(z. B. frische Minze, Petersilie, Schnittlauch oder getrocknete Kräuter)

Salz, Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Linsen und Gewürze dazugeben, kurz mit anbraten und schließlich alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Kräuterquark aus allen Zutaten zusammenrühren und beiseitestellen.
3. Die Petersilie fein hacken und mit 1 EL Sojaquark und Haferflocken vermischen. Die leicht abgekühlten Linsen dazugeben, alles vermischen und mit den Händen Bratlinge formen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze in Olivenöl goldbraun anbraten.
4. Die Linsenbratlinge mit dem Kräuterquark genießen.



VEGANUARY 

Do 19.1.2023 - FRÜHSTÜCK

COOKIE DOUGH OVERNIGHT OATS

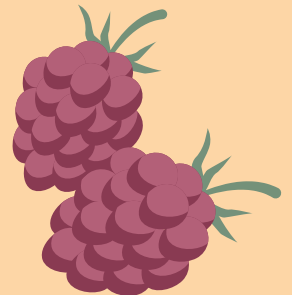


Nährwerte pro Portion

Kcal: 453
Kohlenhydrate: 43 g
Fett: 15,6 g
Eiweiß: 25,5 g

Zutaten

40 g Haferflocken
125 ml Sojadrink ungesüßt
20 g veganes Protein
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
1 EL Ahornsirup
1 EL Schokodrops, zartbitter
(alternativ: 2-3 Stücke gehackte zartbitter Schokolade)
40 g frische Himbeeren



Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Mixer zu Hafermehl mahlen und mit dem Proteinpulver, Ahornsirup und Sojadrink in ein Glas geben. Alles gut verrühren und anschließend die Schokodrops unterrühren.
2. Mindestens 30 Minuten, am besten aber über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Vor dem Verzehr mit frischen Himbeeren toppen.



DO 19.1.2023 - MITTAGESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 660

Kohlenhydrate: 83 g

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 47 g

Zutaten

180 g Quinoa

120 g Sojagranulat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

8 EL passierte Tomaten

1 gestrichener TL Kreuzkümmel gemahlen

1 EL italienische Kräuter

100 g weiße Bohnen

3 Paprikas

Zubereitung

1. Das Sojagranulat nach Packungsanweisung vorbereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in einer Pfanne andünsten. Das Sojagranulat gründlich ausdrücken und mit in die Pfanne geben. Alles 3 Minuten scharf anbraten und dann das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. 1-2 Minuten weiterbraten und dann die Tomatensoße hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
2. Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
3. Paprika halbieren und entkernen.
4. Die Füllung mit den Bohnen vermischen und in die Paprikahälften füllen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Quinoa mit den gefüllten Paprika zusammen servieren.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Du kannst die zweite Portion einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Die gefüllten Paprika mit Quinoa sind auch dein Mittagessen am Freitag.



VEGANUARY 

DO 19.1.2023 - ABENDESSEN

PFANNENBROT MIT ERBSE-EDAMAME DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 520
 Kohlenhydrate: 48 g
 Fett: 29 g
 Eiweiß: 17 g

Zutaten

70 g TK-Erbsen
 70 g TK-Edamame
 (nur Bohnen, ohne Schote)
 20 ml/2 EL Wasser
 15 g Tahin
 5 ml/1 TL Olivenöl
 15 ml Zitronensaft
 5 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)
 2 g Salz
 1 kleine Knoblauchzehe
 7 Blatt Basilikum

Zutaten Pfannnenbrot (4 Stück)

100 g helles Mehl
 (Dinkel oder Weizen)
 13 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Reisprotein)
 3 g Trockenhefe
 65 ml lauwarmes Wasser
 2 g Salz
 2,5 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1.** Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser vermischen und kurz stehen lassen. Mehl, Protein, Salz und Öl in eine Schüssel und zuletzt das Hefe-Wasser zugeben. Mit den Knethaken alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen.
- 2.** Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und in vier Teile teilen. Mit den Händen zu Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl ausbacken.

*** Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion des Dips kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das Pfannnenbrot kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und dann vor Verzehr noch mal im Backofen aufbacken. Pfannnenbrot mit Erbse-Edamame-Dip ist auch dein Mittagessen am Samstag.



VEGANUARY 

Do 19.1.2023 - SNACK

APFEL PROTEIN MUFFINS

6 MUFFINS*



Nährwerte pro Portion (1 Muffin)

Kcal: 192
 Kohlenhydrate: 15 g
 Fett: 11 g
 Eiweiß: 7 g

Zutaten

40 g gemahlene Mandeln
 60 g Dinkelmehl (Vollkorn oder 630)
 30 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla)
 ½ TL Zimt
 1 gestrichener TL Backpulver
 1 Prise Salz
 50 g weiche Margarine
 100 g Apfelmark
 3 EL Sojadrink ungesüßt
 1 Apfel
 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, gemahlene Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz) in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
3. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Margarine, Apfelmark, Sojadrink und Ahornsirup mit in die Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Apfelstücke hinzugeben und mit einem Löffel unterrühren.
6. Teig in die Papierförmchen geben, ggf. mit ein paar Apfelstücken garnieren.
7. Für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ergibt 6 Muffins. 1 Muffin ist dein Snack. Die übrigen Muffins kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und nach Bedarf als Frühstück (2 Muffins) oder als Snack (1 Muffin) aufbacken.



FR 20.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEINBRÖTCHEN MIT LEBENSVURST



Nährwerte pro Portion

Kcal: 452

Kohlenhydrate: 62,7 g

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 20,8 g

Zutaten

1 Proteinbrötchen

1 Portion Lebensvurst

(bereits am Montag oder in der 1. Woche zubereitet)

1 Apfel



Zubereitung

1. Das Brötchen aufschneiden und mit Lebensvurst bestreichen.
2. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Genießen.



FR 20.1.2023 - MITTAGESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 660

Kohlenhydrate: 83 g

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 47 g

Zutaten

180 g Quinoa

120 g Sojagranulat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

8 EL passierte Tomaten

1 gestrichener TL Kreuzkümmel gemahlen

1 EL italienische Kräuter

100 g weiße Bohnen

3 Paprikas

Zubereitung

1. Das Sojagranulat nach Packungsanweisung vorbereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in einer Pfanne andünsten. Das Sojagranulat gründlich ausdrücken und mit in die Pfanne geben. Alles 3 Minuten scharf anbraten und dann das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben. 1-2 Minuten weiterbraten und dann die Tomatensoße hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
2. Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
3. Paprika halbieren und entkernen.
4. Die Füllung mit den Bohnen vermischen und in die Paprikahälften füllen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Quinoa mit den gefüllten Paprika zusammen servieren.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die gefüllten Paprika mit Quinoa bereits am Donnerstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

FR 20.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Frühstück am Sonntag. Den Rührtofu dann einfach noch kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen.



VEGANUARY 

FR 20.1.2023 - SNACK

FROZEN YOGURT BITES*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 181
 Kohlenhydrate: 15,2 g
 Fett: 8,7 g
 Eiweiß: 8,4 g

Zutaten

(für 10 Portionen)

110 g Datteln (ohne Stein)
 90 g Haferflocken
 20 g Leinsamen
 35 g veganes Protein nach Wahl
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)
 120 g Erdnussmus
 30 ml Wasser
 225 g ungesüßter Sojaskyr
 100 g TK-Beeren

Zubereitung

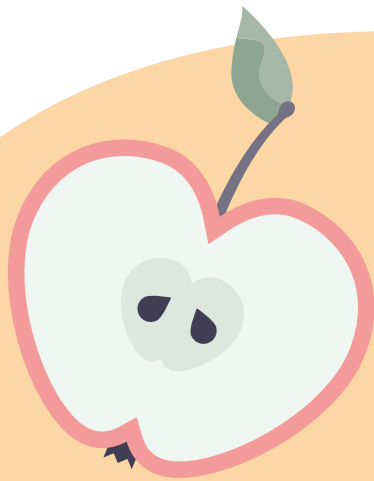
1. Beeren in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen und aufkochen lassen. Nach Belieben mit einem Löffel zerdrücken.
2. Datteln in Food-Processor pürieren, dann Haferflocken, Leinsamen, Proteinpulver, Erdnussbutter und Wasser zugeben und nochmals pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Haferflockenmasse in eine 22x11 cm große, mit Backpapier ausgelegte Form geben und gut am Boden festdrücken. Sojaskyr auf die Masse geben und verteilen. Zuletzt die Beeren auf dem Sojaskyr verteilen und mit einem Löffel leicht mit dem Joghurt für einen Marmoreffekt vermischen.
4. Für 1-2 h in das Gefrierfach legen, bis der Joghurt fest genug zum Schneiden ist. In gewünschte Größe schneiden und vor dem Verzehr 3-5 Minuten antauen lassen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für 10 Portionen. Luftdicht verpackt halten die Frozen-Yoghurt-Bites im Kühlschrank bis zu 3 Wochen. Du kannst also bei einem kleinen Hunger immer wieder darauf zugreifen.



SA 21.1.2023 - FRÜHSTÜCK

APFEL PROTEIN MUFFINS



Nährwerte pro Portion (2 Muffins)

Kcal: 383
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 22 g
Eiweiß: 14 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Donnerstag** zubereitet. Nimm die Muffins einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse sie im Kühlschrank auftauen und backe sie dann noch mal kurz auf.



SA 21.1.2023 - MITTAGESSEN

PFANNENBROT MIT ERBSE-EDAMAME DIP*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 520
 Kohlenhydrate: 48 g
 Fett: 29 g
 Eiweiß: 17 g

Zutaten

70 g TK-Erbsen
 70 g TK-Edamame
 (nur Bohnen, ohne Schote)
 20 ml/2 EL Wasser
 15 g Tahin
 5 ml/1 TL Olivenöl
 15 ml Zitronensaft
 5 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)
 2 g Salz
 1 kleine Knoblauchzehe
 7 Blatt Basilikum

Zutaten Pfannnenbrot

(4 Stück)

100 g helles Mehl
 (Dinkel oder Weizen)
 13 g neutrales veganes Protein
 (z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Reisprotein)
 3 g Trockenhefe
 65 ml lauwarmes Wasser
 2 g Salz
 2,5 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser vermischen und kurz stehen lassen. Mehl, Protein, Salz und Öl in eine Schüssel und zuletzt das Hefe-Wasser zugeben. Mit den Knethaken alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen.
2. Den aufgegangenen Teig nochmals durchkneten und in vier Teile teilen. Mit den Händen zu Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl ausbacken.

* **Hinweis:** : Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du das Pfannnenbrot mit Erbse-Edamame-Dip bereits am Donnerstag zubereitet hast, kannst du den Dip jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und das Pfannnenbrot noch mal unaufgetaut im Backofen aufbacken. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

SA 21.1.2023 - ABENDESSEN

BBQ CAULIFLOWER WINGS



Nährwert pro Portion

Kcal: 672

Kohlenhydrate: 88,1 g

Fett: 10,6 g

Eiweiß: 37,8 g

Zutaten

1 kleiner oder ½ großer Blumenkohl (500 g)

175 ml Sojadrink ungesüßt

100 g Kichererbsenmehl

Gewürze: Geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

100 ml BBQ-Soße

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch hacken oder pressen und mit dem Kichererbsenmehl, Sojadrink und den Gewürzen anrühren. Es sollte eine ähnliche Konsistenz wie Pfannkuchen-Teig haben. Ist der Teig zu dick, etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
3. Blumenkohlröschen abtrennen (ca. Chickenwing-Größe) und dann einzeln durch den Teig ziehen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 25 Minuten backen, bis die Wings eine goldene Farbe angenommen haben.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und mit BBQ-Soße bestreichen (nicht sparsam!). Die Cauliflower Wings noch mal für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.



SA 21.1.2023 - SNACK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(1 Muffins)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

***Hinweis:** Das Rezept ist für 12 Muffins. Du kannst die übrigen 11 Muffins einfrieren, nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins schon letzte Woche zubereitet hast, kannst du einen Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach nehmen, im Kühlschrank auftauen und vorm Verzehr noch mal kurz aufbacken.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



So 22.1.2023 - FRÜHSTÜCK

RÜHRTOFU PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion (mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

1 Block Naturtofu (200 g)

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz,
Pfeffer

1 EL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Wenn du den Rührtofu bereits am Freitag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen und mit einem Vollkornbrötchen genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet.



VEGANUARY 

SO 22.1.2023 - MITTAGESSEN

VEGANE FRITTATA MIT FELDSALAT*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 645

Kohlenhydrate: 53,3 g

Fett: 29 g

Eiweiß: 32,5 g

Zutaten

130 g Kichererbsenmehl

65 g neutrales veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Süßlupinenprotein oder Hanfprotein)

2 EL Hefeflocken

1 TL Kurkuma

½ TL Zwiebelpulver

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Salz

½ TL Kala Namak Salz

etwas Pfeffer

350 ml Wasser

Füllung

300 g TK Blattspinat
(aufgetaut, ausgedrückt)

20 g Oliven

6 Stiele Petersilie

2 Frühlingszwiebeln

½ TL getrockneter Oregano

½ TL getrockneter Thymian

Salat

200 g Feldsalat

4 EL Olivenöl

2 EL heller Balsamico Essig

1 EL Ahornsirup

1 EL Senf

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Oliven, Frühlingszwiebeln und Petersilie klein schneiden.
3. Alle Zutaten für die Frittata zusammenmischen, alle Zutaten für die Füllung unterheben und in eine gefettete Tarteform oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben.
4. Im Ofen für ca. 45 Minuten bei 180 °C backen. Bei der Stäbchenprobe sollte kein Teig am Stäbchen kleben bleiben.
5. 100 g von dem Feldsalat in eine Schüssel geben. Die anderen 100 g werden für den nächsten Tag aufgehoben und dann frisch mit dem Dressing vermischt, da der Salat sonst zusammenfällt.
6. Für das Dressing alle Zutaten in ein Einmachglas mit Deckel geben und gut schütteln oder in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Hälfte des Dressings über den Salat geben, die andere Hälfte im Kühlschrank für den nächsten Tag aufheben.
7. Die halbe Frittata mit dem angemachten Feldsalat servieren und genießen.

***Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du nach dem Abkühlen in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am kommenden Montag.



VEGANUARY

SO 22.1.2023 - ABENDESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
Kohlenhydrate: 44,3 g
Fett: 18,5 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
150 g gekochter Reis
½ halbe Zwiebel
1 ½ EL Hefeflocken
1 ½ EL Haferflocken
½ EL Chia Samen
1 ½ EL PURYA! Reisprotein
½ TL Salz
½ TL Senf, mittelscharf
1 EL Mehl
½ EL Sojasauce
Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten, stückig
½ TL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 kleines Lorbeerblatt
Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren. Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Mittagessen am Montag.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#).
Auf dem Instagram-Kanal von [@purya.protein](#) findest du auch ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



So 22.1.2023 - SNACK BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318
Kohlenhydrate: 29 g
Fett: 8 g
Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)
1 reife Banane
300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 - Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsaft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezepte Frühstücksmuffins, vegane Hackbällchen und Protein Curry ertelt
von Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 32 - PURYA GmbH / Biovegan GmbH
S. 13, 15, 28, 31 - Marie Dorfschmidt von @therawberry
S. 18, 22 - Adobestock / supercat67
S. 19, 26 - Adobestock
S. 24 - Adobestock / Evelien
S. 30 - Adobestock / jon11
S. 8 - Adobestock / vaaseenaa
Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 