

# NEW YEAR

# NEW ME

## WOCHE 4

23.1. - 29.1.2023

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](mailto:social@purya.de) bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



VEGANUARY 

# EINKAUFLISTE\*

## WOCHE 4



\* 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 & veganen Hackbällchen von @therawberry, die Frozen Yogurt Bites und die vegane Frittata in Woche 1 bzw. 3 schon zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht nochmal einzukaufen.

### OBST & GEMÜSE

- ½ Äpfel
- 80 g Avocado
- 6 Bananen
- 50 g Blaubeeren
- 400 g Champignons
- 220 g Feldsalat
- 3 Frühlingszwiebel
- einige Granatapfelkerne (optional)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 7 Radieschen
- 250 g Rote Bete, gekocht
- 2 Handvoll Rucola
- 2 Salatgurken
- Sprossen (optional)
- 2 Tomaten
- ½ Zitrone
- 100 g Zuckerschoten
- 5½ Zwiebeln

### TROCKENOBST

- 110 g Datteln ohne Stein

### KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

- 200 g Beerenmischung (TK)
- 400 g Blattspinat (TK)
- 150 g Edamame (TK)
- 1 Block Naturtofu
- 2 Blöcke Räuchertofu
- 1,85 l Sojadrink (ungesüßt)
- 375 g Sojaskyr
- 500 g vegane Spätzle (frisch)

### KONSERVEN / GLAS

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
- 1 kleine Dose Mais (ca. 140 g)
- 20 g Oliven ohne Stein
- 1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
- 2 Dosen Tomaten (stückig)

### TROCKENPRODUKTE

- 1 Pck. Backpulver
- 2½ EL Chia Samen
- 280 g Dinkelmehl
- ca. 30 g Leinsamen
- 280 g Haferflocken (fein)
- 1 EL Kakaopulver
- 130 g Kichererbsenmehl
- 215 g Mehl (Weizen)
- 1 TL Natron
- 50 g Reis (150 g gekochter Reis)
- 40 g Sojagranulat
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade
- 390 g Quinoa

### BACKWAREN

- 1 Eiweißbrötchen
- 2 Wraps

### SÜßUNGSMITTEL

- ca. 200 ml Ahornsirup
- ca. 160 g Erythrit
- 20 g Kokosblütenzucker
- 1 Pck. Vanillezucker

### KRÄUTER & GEWÜRZE

- 1 Bund frische Petersilie
- frische Minze
- Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleines Stück Ingwer
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Kala Namak Salz
- Knoblauchpulver
- Oregano
- Paprikapulver
- Thymian
- Zimt
- Zwiebelpulver

### ESSIG, ÖL & SAUCEN

- 2 EL Apfelessig
- ca. 250 g Erdnussmus (cremig)
- 1 EL heller Balsamico Essig
- 2 EL Kokosöl
- ca. 60 g Margarine
- ca. 180 ml Olivenöl oder neutrales Öl
- etwas Senf (mittelscharf)
- 85 ml Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- ca. 100 ml Zitronensaft
- 1 TL Sriracha Sauce

### PROTEINE

- ca. 175 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

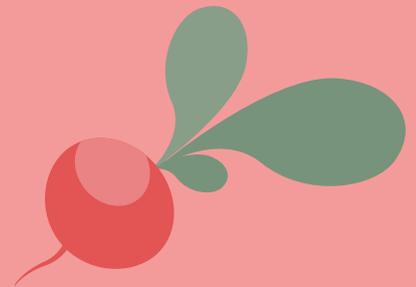
- 160 g neutrales veganes Protein (z. B. PURYA! Protein Drink RAW oder Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

- 1 Dose oder 4 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)

- 3 Sachets PURYA! Protein Pudding (z. B. Salted Caramel oder Just Chocolate) – alternativ: 60 g Puddingpulver und 60 g neutrales veganes Protein nach Wahl

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 

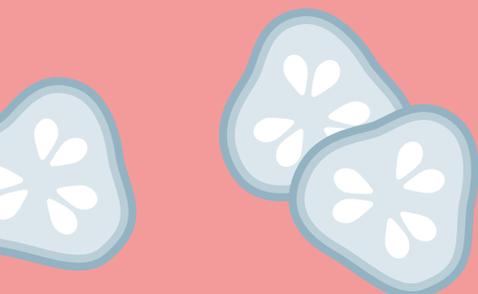
# ERNÄHRUNGSPLAN

## WOCHE 4



	FRÜHNSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
<b>MO</b>	Protein Pudding Oats	Vegane Hackbällchen	Vegane Frittata	Frozen Yogurt Bite
<b>DI</b>	Protein Pudding Oats	Quinoa Salat	Gefüllte Protein Pfannkuchen	Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip
<b>MI</b>	Eiweißbrötchen mit Rote Bete Dip	Gefüllte Protein Pfannkuchen	Quinoa Salat	Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip
<b>DO</b>	Protein Porridge	Spätzlepfanne mit Sauerkraut und Räuchertofu	Vegane Buddha Bowl mit Rote Bete Dip	-
<b>FR</b>	Berry Crumble	Vegane Buddha Bowl mit Rote Bete Dip	Spätzlepfanne mit Sauerkraut und Räuchertofu	-
<b>SA</b>	Vegane Protein Pancakes	One Pot Quinoa Chili	Falafel Wrap	Purya Protein Pudding
<b>SO</b>	Frühstücksmuffins	Falafel Wrap	One Pot Quinoa Chili	Green 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, weißen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



**VEGANUARY** 

**Mo 23.1.2023 - FRÜHSTÜCK**

**PROTEIN**

**PUDDING OATS\***



### Nährwerte pro Portion

Kcal: 377

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 19 g

### Zutaten

50 g Haferflocken

1 Pck. PURYA! Protein Pudding

(Just Chocolate oder Salted Caramel)

Alternativ: 20 g Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

400 ml Sojadrink (ungesüßt)

4 EL Erythrit (oder Kokosblütenzucker)

½ Banane

½ EL Erdnussmus



### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit 250 ml Drink und dem Süßungsmittel aufkochen. Das Puddingpulver (und ggf. Proteinpulver) mit dem restlichen Drink glattrühren. Haferflocken 2 Minuten köcheln lassen, dann die Puddingmasse unter Rühren dazugeben und eine Minute weiter köcheln lassen.
2. Teile die Protein Pudding Oats auf 2 Schüsseln auf. Eine Portion kannst du nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Die andere Portion ist dein Frühstück: Einfach mit einer halben Banane und Erdnussmus toppen und genießen.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Das ist auch dein Frühstück für Dienstag. Du kannst die zweite Portion einfach in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen genießen. Die Pudding Oats schmecken auch wunderbar kalt.



**VEGANUARY** 

Mo 23.1.2023 - MITTAGESSEN

# 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 – wenn du die veganen Hackbällchen bereits am vergangenen Sonntag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und noch mal aufwärmen. Das Rezept haben wir hier noch mal der Vollständigkeit halber abgebildet.

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.



VEGANUARY 

**Mo 23.1.2023 - ABENDESSEN**

# 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. Wenn du die vegane Frittata bereits am Sonntag zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Wir haben das Rezept hier der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet.



**VEGANUARY** 

# Mo 23.1.2023 - 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. Wenn du die Frozen Yoghurt Bites bereits letzte Woche zubereitet hast, kannst du jetzt eine Portion aus dem Kühlschrank nehmen und genießen. Das Rezept haben wir hier der Vollständigkeit halber noch mal eingefügt.



DI 24.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN

PUDDING OATS



### Nährwerte pro Portion

Kcal: 377

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 12,8 g

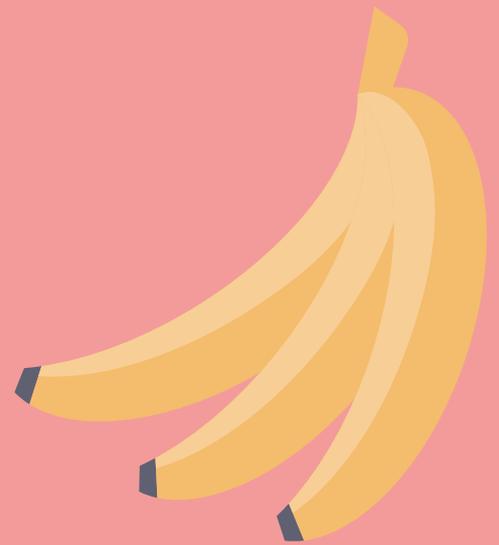
Eiweiß: 19 g

### Zutaten

1 Portion Protein Pudding Oats

½ Banane

½ EL Erdnussmus



### Zubereitung

1. Nimm die zweite Portion Pudding Oats, die du am Montag vorbereitet hast, aus dem Kühlschrank. Jetzt musst du sie nur noch mit einer halben Banane und dem Erdnussmus toppen.
2. Genießen!



**DI 24.1.2023 - MITTAGESSEN**

# QUINOA SALAT\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

## Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

## Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

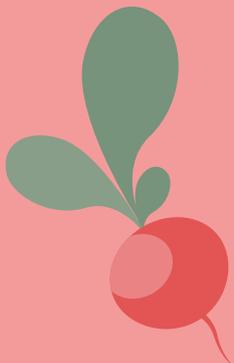
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

## Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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



**DI 24.1.2023 - ABENDESSEN**

# PROTEIN PFANNKUCHEN MIT TOFU-PILZFÜLLUNG\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 545,5  
Kohlenhydrate: 39,5 g  
Fett: 19,55 g  
Eiweiß: 48,8 g

## Zutaten

90 g Weizenmehl  
3 EL neutrales veganes Protein  
(z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Reisprotein)  
2 TL Leinsamen  
100 ml Sojadrink (ungesüßt)  
1 gestrichener TL Backpulver  
1 gestrichener TL Salz  
½ TL Öl für die Pfanne

### Für die Füllung

200 g Champignons  
1 Zwiebel  
200 g Räuchertofu  
4 EL frische Petersilie  
1 EL Margarine

## Zubereitung

1. Für die Füllung Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Räuchertofu würfeln, die Petersilie hacken.
2. Die Leinsamen mit 1½ EL Wasser quellen lassen.
3. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Pilze, Zwiebeln und den Tofu darin anbraten.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Teig gut miteinander verrühren. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser oder Sojadrink hinzugeben.
5. Eine zweite Pfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Die Hälfte des Teigs zu einem Pfannkuchen ausbacken.
6. Die Füllung mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen mit der Hälfte der Füllung füllen und genießen.

\* Hinweis: Den restlichen Teig und die Füllung nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern. Das ist auch dein Mittagessen am Mittwoch.



**VEGANUARY** 

# DI 24.1.2023 - SNACK

## CHURRO WAFFELN MIT CAMEL PUDDING DIP\*



### Nährwerte pro Portion (ohne Topping)

Kcal: 508  
Kohlenhydrate: 62 g  
Fett: 16,5 g  
Eiweiß: 22,9

### Zutaten

#### Für die Waffeln

60 g Dinkelmehl Typ 630  
125 ml Sojadrink (ungesüßt)  
2 EL neutrales veganes Proteinpulver nach Wahl  
(z. B. PURYA! Süßlupinen Protein)

2 EL Ahornsirup  
2 EL geschmolzenes Kokosöl  
1 TL Zimt  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

Optionales Topping: Zimt & Zucker

#### Für den Protein Pudding

400 ml Sojadrink (ungesüßt)  
2 EL Ahornsirup  
1 Pck. PURYA! Protein Pudding Salted

#### Caramel

Alternativ: 20 g Caramel Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

Optionales ToppinG: ½ Banane, 1 TL Nussmus

### Zubereitung

1. Für den Waffelteig alle Zutaten glattrühren.
2. Zwei große Waffeln ausbacken und optional mit Zimt und Zucker bestreuen.
3. Den Pudding (ggf. mit Proteinpulver mischen und) nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Gläser verteilen. Optional mit Banane und Nussmus toppen.
4. Eine Waffel in große Streifen schneiden & mit dem Protein Pudding servieren.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Du kannst die zweite Portion einfach in den Kühlschrank stellen. Die Waffel kannst du entweder erst am nächsten Tag frisch backen oder noch mal kurz im Toaster aufstoasten. Die Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip sind auch dein Snack für Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung dieses Rezepts.



# MI 25.1.2023 - FRÜHSTÜCK

## EIWEIßBRÖTCHEN

### ROTE BETE DIP\*



#### Nährwerte pro Portion

Kcal: 360  
 Kohlenhydrate: 45 g  
 Fett: 11,8 g  
 Eiweiß: 15 g

#### Zutaten

250 g gekochte Rote Bete  
 1 kleine Zwiebel  
 ½ Apfel  
 1 EL Ahornsirup  
 60 g Sonnenblumenkerne  
 1 EL neutrales Pflanzenöl  
 1 EL Apfelessig  
 1 EL Zitronensaft

#### Außerdem

1 Eiweißbrötchen  
 50 g Gurke

#### Zubereitung

1. Für den Rote-Bete-Aufstrich Zwiebel und Apfel schälen und in Würfel schneiden. Beides in einem Topf oder einer Pfanne anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, mit Ahornsirup ablöschen und kurz einköcheln lassen. Anschließend die Masse abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten mit der abgekühlten Apfel-Zwiebel-Masse in einen Mixer geben und alles zu einem feinen Aufstrich pürieren. Nach Geschmack mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rote-Bete-Aufstrich in Gläser abfüllen und im Kühlschrank kaltstellen.
3. Eine Portion Rote-Bete-Aufstrich (¼ der Masse) auf dem Eiweißbrötchen verteilen und mit Gurke und nach Geschmack Salz und Pfeffer toppen.

\* Hinweis: Der Dip ist für vier Portionen. Du kannst ihn ganz einfach in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Er kommt auch noch am Donnerstag und Freitag zum Einsatz.



# MI 25.1.2023 - MITTAGESSEN

## PROTEIN PFANNKUCHEN MIT TOFU-PILZFÜLLUNG\*

### Nährwerte pro Portion

Kcal: 545,5  
Kohlenhydrate: 39,5 g  
Fett: 19,55 g  
Eiweiß: 48,8 g

### Zutaten

Pfannkuchenteig  
½ TL Öl für die Pfanne  
Tofu-Pilzfüllung



### Zubereitung

1. Die Füllung (du hast sie bereits am Dienstag vorbereitet) noch mal kurz in einer Pfanne aufwärmen.
2. Eine weitere Pfanne mit Öl bestreichen und aus dem Teig (du hast ihn bereits am Dienstag vorbereitet) einen Pfannkuchen ausbacken.
3. Den Pfannkuchen mit der Tofu-Pilzfüllung befüllen und genießen.

\* Hinweis: Wenn du die Protein Pfannkuchen bereits am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und Füllung und Pfannkuchen nach Anleitung zubereiten.



**MI 25.1.2023 - ABENDESSEN**

# QUINOA SALAT\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 27 g

Eiweiß: 25,5 g

## Zutaten

150 g Quinoa

150 g Edamame (TK)

1 Möhre (70 g)

6-7 Radieschen (100 g)

½ Gurke (200 g)

1 Handvoll Petersilie

## Dressing

6 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 EL Sojasauce

2 TL Ahornsirup

½-1 TL Sriracha Sauce

1 kleine Knoblauchzehe

3 g Ingwer (haselnussgroßes Stück)

1 EL Erdnussmus

1 EL neutrales veganes Protein

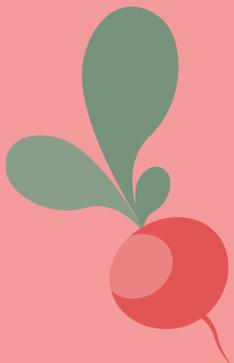
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

½ TL Salz

## Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen (15 Min. in 1,5facher Menge Wasser); 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Edamame zugeben. Zum Abgießen in ein feines Sieb geben.
2. Möhre in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Restliches Gemüse klein schneiden und die Petersilie hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Quinoa vermengen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

\*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – wenn du den Quinoasalat schon am **Dienstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet.



# MI 25.1.2023 - SNACK

## CHURRO WAFFELN MIT CARMEL PUDDING DIP\*



### Nährwerte pro Portion

(ohne Topping)

Kcal: 508

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 22,9

### Zutaten

#### Für die Waffeln

60 g Dinkelmehl Typ 630

125 ml Sojadrink (ungesüßt)

2 EL neutrales veganes Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! Süßlupinen Protein)

2 EL Ahornsirup

2 EL geschmolzenes Kokosöl

1 TL Zimt

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Optionales Topping: Zimt & Zucker

#### Für den Protein Pudding

400 ml Sojadrink (ungesüßt)

2 EL Ahornsirup

1 Pck. PURYA! Protein Pudding Salted

#### Caramel

Alternativ: 20 g Caramel Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

Optionales ToppinG: ½ Banane, 1 TL

Nussmus

### Zubereitung

1. Für den Waffelteig alle Zutaten glattrühren.
2. Zwei große Waffeln ausbacken und optional mit Zimt und Zucker bestreuen.
3. Den Pudding (ggf. mit Proteinpulver mischen und) nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Gläser verteilen. Optional mit Banane und Nussmus toppen.
4. Eine Waffel in große Streifen schneiden & mit dem Protein Pudding servieren.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für 2 Portionen. Wenn du die Churro Waffeln mit Caramel Pudding Dip bereits am **Dienstag** zubereitet hast, kannst den Pudding jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und die Waffel kurz im Toaster auf toasten.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung dieses Rezepts.



# Do 26.1.2023 - FRÜHSTÜCK

## PROTEIN PORRIDGE



### Nährwerte pro Portion

Kcal: 507  
 Kohlenhydrate: 61,4 g  
 Fett: 12,3 g  
 Eiweiß: 30,6 g

### Zutaten

40 g Haferflocken  
 200 ml Sojadrink (ungesüßt)  
 20 g veganes Protein nach Wahl  
 (z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa  
 oder Bourbon Vanilla)  
 1 TL Ahornsirup  
 1 Banane  
 1 EL Erdnussmus

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen.
2. Dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.
3. Anschließend den Porridge in eine Schüssel füllen. Die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Erdnussmus als Topping auf den Porridge geben.



# DO 26.1.2023 - MITTAGESSEN

## SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU\*

### Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

### Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

\* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Die Spätzlepfanne ist auch dein Abendessen für Freitag.



**DO 26.1.2023 - ABENDESSEN**

# BUDDHA BOWL MIT ROTE BETE DIP\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 719  
 Kohlenhydrate: 72 g  
 Fett: 33 g  
 Eiweiß: 33 g

## Zutaten

160 g Quinoa  
 200 g Tofu Natur  
 20 ml Sojasauce  
 100 g Gurke  
 100 g Zuckerschoten  
 120 g Feldsalat  
 2 Portionen Rote Bete Dip  
 (vom Mittwoch)  
 Gemüsebrühe  
 Optional: Sprossen als Topping

## Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten.
2. Tofu in Würfel schneiden, die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und beiseitestellen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel knusprig anbraten. Am Schluss mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quinoa auf 2 Bowls/Schüssel verteilen. Mit Feldsalat, Gurkescheiben, Zuckerschoten und Tofu toppen. Am Schluss je Schüssel eine Portion des Rote-Bete-Aufstrichs in die Mitte auf die Bowl geben und genießen.  
 (Optional kannst du noch Sprossen als Topping dazugeben und das Gemüse natürlich auch noch mit Rettich und Radieschen ergänzen.)

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das ist auch dein Mittagessen am Freitag.



**FR 27.1.2023 - FRÜHSTÜCK**

# PROTEIN BERRY CRUMBLE



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 440  
Kohlenhydrate: 54,5 g  
Fett: 19,2 g  
Eiweiß: 15,5 g

## Zutaten

30 g Dinkelmehl  
15 g veganes Protein Pulver  
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder Cocoa)  
20 g Kokosblütenzucker  
20 g Margarine  
1 Prise Salz  
1 TL Wasser  
100 g TK-Beeren



## Zubereitung

1. Die Beeren auftauen (z. B. in der Mikrowelle) und die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.
2. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Für das Crumble alle restlichen Zutaten miteinander verkneten. Die Beeren in eine ofenfeste Schüssel/Form geben und den Crumbleteig darüber bröseln. Im heißen Ofen für 10–15 Minuten backen.



**FR 27.1.2023 - MITTAGESSEN**

# BUDDHA BOWL MIT ROTE BETE DIP\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 719  
 Kohlenhydrate: 72 g  
 Fett: 33 g  
 Eiweiß: 33 g

## Zutaten

160 g Quinoa  
 200 g Tofu Natur  
 20 ml Sojasauce  
 100 g Gurke  
 100 g Zuckerschoten  
 120 g Feldsalat  
 2 Portionen Rote Bete Dip  
 (vom Mittwoch)  
 Gemüsebrühe  
 Optional: Sprossen als Topping

## Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten.
2. Tofu in Würfel schneiden, die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und beiseitestellen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel knusprig anbraten. Am Schluss mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quinoa auf 2 Bowls/Schüssel verteilen. Mit Feldsalat, Gurkescheiben, Zuckerschoten und Tofu toppen. Am Schluss je Schüssel eine Portion des Rote-Bete-Aufstrichs in die Mitte auf die Bowl geben und genießen.  
 (Optional kannst du noch Sprossen als Topping dazugeben und das Gemüse natürlich auch noch mit Rettich und Radieschen ergänzen.)

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Buddha-Bowl schon am **Donnerstag** zubereitet hast, kannst du sie jetzt aus dem Kühlschrank nehmen und genießen.



# FR 27.1.2023 - ABENDESSEN

## SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU\*

### Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

### Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spätzlepfanne schon am **Donnerstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen.



# SA 28.1.2023 - FRÜHSTÜCK

## VEGANE PROTEIN PANCAKES



### Nährwerte pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

### Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

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

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Soja Quark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

### Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Soja Quark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



**SA 28.1.2023 - MITTAGESSEN**

# ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

## Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

## Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne ist auch dein Abendessen für Sonntag.



**VEGANUARY** 

**SA 28.1.2023 - ABENDESSEN**

# FALAFEL WRAP\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 568,5  
Kohlenhydrate: 71,3 g  
Fett: 16 g  
Eiweiß: 26,6 g

## Zutaten

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Knoblauchzehe (gehackt)  
3 Stängel Petersilie (gehackt)  
½ Zwiebel gehackt  
1 EL neutrales veganes Protein  
(z. B. PURYA! Kürbiskernprotein oder Hanfprotein)  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
1 EL Öl zum Braten

Für den Minz-Dip

5 Blätter frische Minze  
½ Zitrone  
150 g Soja Skyr  
Salz, Pfeffer

Außerdem

1 Wraps  
1 Tomate  
100 g Gurke  
1 Handvoll Rucola  
Optional: Einige Granatapfelkerne

## Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Petersilie fein hacken. Zusammen mit den Kichererbsen pürieren, dann Proteinpulver und Mehl hinzugeben und alles gut vermischen. Bei Bedarf einen kleinen Schluck lauwarmes Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und einem halben Teelöffel Kreuzkümmel nach Geschmack würzen.
2. Die Mischung ca. 15–20 Minuten ziehen lassen.
3. Ca. 12 Bällchen aus der Mischung formen (klappt mit leicht angefeuchteten Händen am besten!). Die Falafel Bällchen in etwas Öl anbraten.
4. Für den Dip die Minzblätter fein schneiden und mit dem Sojaskyr, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
6. Für einen Wrap die Hälfte des Dips auf dem Wrap verstreichen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. 6 Falafelbällchen auf den Wrap geben und andrücken, danach zusammenrollen und genießen.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Du kannst die übrigen Zutaten für die zweite Portion im Kühlschrank aufbewahren und dann vor Verzehr frisch belegen. Das ist auch dein Mittagessen am Sonntag.



**VEGANUARY** 



# SA 28.1.2023 - SNACK

## PROTEIN PUDDING



### Nährwerte pro Portion

Kcal: 258

Kohlenhydrate: 17,8 g

Fett: 9,6 g

Eiweiß: 23 g

### Zutaten

1 Pck. PURYA! Protein Pudding, Just Chocolate oder Salted Caramel

Alternativ: 20 g Puddingpulver + 20 g veganes Protein nach Wahl

400 ml Sojadrink (ungesüßt)

40 – 50 g Erythrit

### Zubereitung

1. 100 ml der Flüssigkeit mit Puddingpulver (und ggf. Proteinpulver) glattrühren.
2. 300 ml Flüssigkeit mit dem Erythrit in einen Topf geben und aufkochen. Das angerührte Puddingpulver hinzugeben. Unter ständigem Rühren 2 Min. kochen (niedrige Temperatur).
3. Pudding in eine Schale füllen und erkalten lassen.



# So 29.1.2023 - FRÜHSTÜCK

## FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)\*



### Nährwerte pro Portion

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 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: Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 10 Muffins einfach einfrieren und dann nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins schon in Woche 1 zubereitet hast, kannst du einfach 2 Muffins am Vorabend aus dem Kühlfach nehmen, sie im Kühlschrank auftauen lassen und vor dem 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 29.1.2023 - MITTAGESSEN

# FALAFEL WRAP\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 568,5  
Kohlenhydrate: 71,3 g  
Fett: 16 g  
Eiweiß: 26,6 g

## Zutaten

6 Falafelbällchen  
1 Portion Minz-Dip  
1 Wrap  
1 Tomate  
100 g Gurke  
1 Handvoll Rucola  
Optional: Einige Granatapfelkerne



## Zubereitung

1. Den Wrap mit dem Dip bestreichen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. 6 Falafelbällchen auf den Wrap geben und andrücken, danach zusammenrollen.
2. Genießen!

\* Hinweis: Du hast den Dip und die Falafelbällchen bereits am **Samstag** vorbereitet.



VEGANUARY 

**SO 29.1.2023 - ABENDESSEN**

# ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE\*



## Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

## Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

## Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

\* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne bereits am **Samstag** zubereitet hast, kannst du jetzt die zweite Portion aufwärmen und genießen.



**VEGANUARY** 

# So 29.1.2023 - SNACK

## PROTEIN GREEN SMOOTHIE

### Nährwerte pro Portion

Kcal: 280

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 6 g

Eiweiß: 27 g

### Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl  
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla  
oder Strawberry)

100 g TK Blattspinat

1 Banane

150 ml Sojadrink (ungesüßt)

150 ml Wasser



### Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.
2. 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, Sauerkirschsafft, 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](mailto:info@purya.de)  
Web: [www.purya.de](http://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](mailto:info@gse-vertrieb.de)  
Web: [www.gse.bio](http://www.gse.bio)



Rezepte erstellt von PURYA GmbH  
Rezepte Frühstücksmuffins, vegane Hackbällchen und Churo Waffeln mit  
Caramel Pudding Dip ertellt von Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

### Bildquellen:

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



VEGANUARY 