

Pflanzliche Proteinlieferanten



Erbesen-Hummus

200g Erbsen	2 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
1 kleine Knoblauchzehe	schälen,
Petersilie	waschen und in einen Messbecher geben.
Zitronensaft	
4 EL Wasser	
2 EL Tahin	
½ TL Kreuzkümmel	
½ TL Salz	
2 EL Olivenöl	dazugebe und alles mit den Erbsen zusammen pürieren. Wenn die Masse zu fest ist noch etwas Wasser zugeben. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.

Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen):

Kcal	77kcal
Eiweiß/Protein	3g
Fett	5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g
Kohlenhydrate	4,8g
davon Zucker	0,5g
Ballaststoffe	0,6g

Linsenaufstrich

1 Zwiebel	würfeln. Mit
100g rote Linsen	
300ml Gemüsebrühe	und
italienische Kräuter	ankochen und ca. 10 Minuten weich kochen. Etwas abkühlen lassen. Dann
30g Tomatenmark	
3 TL Leinöl	
Chili, Salz, Paprika	hinzufügen und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Vor dem Servieren noch einmal nachschmecken.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	47kcal
Eiweiß/Protein	2,5g
Fett	1,7g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	5,3g
davon Zucker	0,6g
Ballaststoffe	1,2g



Pfannen - Fladenbrot

500g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

2 TL Salz

2 EL Olivenöl

300ml Wasser

Alle Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen teilen. Die Fladen mit der Hand formen oder mit einem Löffel in die geölte Pfanne geben und mit dem Pfannenwender platt drücken.

Die Fladen von beiden Seiten ausbacken.

Nährwerte pro Portion (bei 10 Fladen):

Kcal	187kcal
Eiweiß/Protein	5,5g
Fett	3,9g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5g
Kohlenhydrate	30g
davon Zucker	0,4g
Ballaststoffe	5g

Linsen-Apfel-Salat

150g Linsen	in 500ml Wasser kochen und zugedeckt nach Packungsanweisung nicht zu weich kochen (rote Linsen ca. 10 Minuten)
1 Apfel	
1 rote Paprika	
2 Tomaten	waschen und in feine Würfel schneiden.
100g Frühlingszwiebel	waschen und in feine Ringe schneiden. Aus
4 EL Essig	
Salz, Pfeffer, Zucker	
3 EL Olivenöl	ein Dressing rühren und alles miteinander vermischen.
Petersilie	zugeben und alles nochmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

Kcal	229kcal
Eiweiß/Protein	10g
Fett	9g
davon gesättigte Fettsäuren	1g
Kohlenhydrate	27g
davon Zucker	10g
Ballaststoffe	10g



Blumenkohlrohkost

400g Blumenkohl	putzen.
1 Apfel	waschen und entkernen. Blumenkohl und Apfel grob raspeln. Aus
150g Naturjoghurt	
50ml Apfelsaft	
20g Zucker	und
Zitronensaft	ein Dressing rühren und abschmecken. Die Raspeln mit dem Dressing vermengen.
20g gehackte Mandeln	in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Rohkost geben.

Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

Kcal	127kcal
Eiweiß/Protein	5g
Fett	3g
davon gesättigte Fettsäuren	1g
Kohlenhydrate	18g
davon Zucker	15g
Ballaststoffe	4g

Vegane Burger-Patties

50g Roggenvollkornschrot

10g Sonnenblumenkerne

50g Haferflocken, zart und

1TL Gemüsebrühe in einen Topf geben.

Den Topf mit so viel Wasser auffüllen, dass die Mischung gerade bedeckt ist (nicht zu viel). Dann das ganze kurz aufkochen, von der Hitze nehmen und 10 Minuten quellen lassen.

1 Zwiebeln, klein klein schneiden und mit

½ TL Salz

½ TL Currypulver

1 TL Basilikum und

1 TL Tomatenmark zu der Mischung geben.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und zwei Esslöffel große Portionen von der Mischung in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender zu Patties platt drücken und goldbraun braten.

Nährwerte pro Portion (bei 3 Portionen):

Kcal	128kcal
Eiweiß/Protein	5g
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
Kohlenhydrate	22g
davon Zucker	1g
Ballaststoffe	4g

schnelle Linsensuppe mit Croutons

1 Zwiebel	schälen und fein würfeln.
1 Knoblauchzehe	schälen und fein hacken.
10g Ingwer	schälen und fein würfeln.
2 Möhren	schälen und würfeln. Alles in
1 EL Rapsöl	anbraten.
150g rote Linsen	zugeben, kurz mitrösten und mit
400g stückige Tomate	ablöschen und
500ml Brühe	zugeben. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili	abschmecken und pürieren. Mit
Petersilie	und
50ml Milch	verfeinern.
2 Scheiben Vollkornbrot	in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit
1 EL Rapsöl	goldbraun rösten. Nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen verfeinern. Zusammen mit der Suppe servieren.

Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

Kcal	240kcal
Eiweiß/Protein	12g
Fett	6g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8g
Kohlenhydrate	33g
davon Zucker	8g
Ballaststoffe	12g