

3-TAGES ERNÄHRUNGSPLAN

"SUGAR BALANCE"





FRÜHSTÜCK

BANANEN-ERDBEERE SMOOTHIE SCHALE

FÜR 1 PERSON

2 Bananen (tiefgefroren)
4-5 Erdbeeren (tiefgefroren)
1/4 Tasse Blaubeeren (tiefgefroren oder frisch)
1/3 Tasse Alpro Kokosnussdrink

Zum Garnieren:

Frische Früchte (Erdbeeren, Blaubeeren, Banane, Kiwi)
Kokosnussflocken, ungesüßt
Müsli, ungesüßt
Goji Beeren

1. Gib alle Zutaten in den Mixer und püriere alles gut durch bis die Konsistenz dickflüssig ist (wenn du es lieber flüssiger haben möchtest, füge einfach mehr von dem Kokosnussdrink hinzu).
2. Fülle den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit den Toppings deiner Wahl!



MITTAGESSEN

BUDDHA BOWL MIT TAHINI-ZITRONEN DRESSING

FÜR 1 PERSON

2 Tassen Salatblätter, zerschnitt-
ten

1 kleine Süßkartoffel

1/3 Tasse Brokkoli Röschen

1 Möhre

1/3 Salatgurke

4-5 Cherry Tomaten

1/3 Tasse Kichererbsen (aus der
Dose)

2 Radieschen

1-2 EL Frühlingszwiebeln, in
dünne Ringe zer-
schnitten

Für das Dressing:

1-2 EL Tahini

1 EL Zitronensaft, frisch ge-
presst

Wasser

Knoblauch Pulver

Schwarzer Pfeffer

1. Dünste die Süßkartoffel und den Brokkoli in einem Dampfgarer bis sie weich sind (alternativ kannst du beides auch einfach in Wasser kochen). In der Zwischenzeit schneide das restliche Gemüse und den Salat in die gewünschte Form. Lege die zerkleinerten Salatblätter auf den Boden einer Schüssel und platziere die restlichen Zutaten oben drauf.

2. Für das Dressing, mixe Tahini und Zitronensaft in eine kleine Schüssel und rühre um bis beides gut vermischt ist. Gib nun nach und nach eine kleine Menge kaltes Wasser hinzu und rühre weiterhin bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Würze das Dressing mit einem Hauch von schwarzem Pfeffer und Knoblauch Pulver und genieße zusammen mit der Salat-Gemüse Schale.



Süßkartoffel Ecken:

1 große Süßkartoffel

1 TL Olivenöl

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Paprikapulver

1 EL getrocknete Kräuter (Rosmarin, Oregano)

¼ TL schwarzer Pfeffer

Tomaten Salat:

10 Cherry Tomaten

⅓ Salatgurke

1 EL frische Petersilie, zerkleinert

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

ABENDESSEN

SÜSSKARTOFFEL ECKEN MIT TOMATEN SALAT

UND KETCHUP/ MAYO DIP

FÜR 1 PERSON

Ketchup:

500g Tomaten

¼ Tasse Apfelessig

1 TL Ahornsirup (oder Kokos-
nussblütenzucker)

¼ TL Zimtpulver

¼ TL Himalaya Salz

½ EL Tomatenmark

1 EL Speisestärken

Wasser

Mayonnaise (für 1 ¼ Gläser):

½ Block Seidentofu

2-3 EL Trauben Kernöl (oder
Rapsöl)

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

¼ TL Himalaya Salz

1 TL Senf

¼ TL Knoblauchpulver

optional: ½ tl Ahornsirup

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in mittelgroße Eckstücke.
2. Gib das Öl und die Gewürze darüber und massiere alles gut mit den Händen ein.
3. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und platziere die Süßkartoffelstücke nebeneinander auf das Backblech. Für ca. 25-30 Minuten backen, oder bis die Süßkartoffeln goldbraun sind (je nachdem wie groß die Stücke sind).
4. In der Zwischenzeit schneide die Tomaten und Gurken für den Salat und garniere mit frischer Petersilie und Zitronensaft.
5. Für den Ketchup, schneide die Tomaten in kleine Würfel und bringe sie, zusammen mit den restlichen Zutaten, zum Kochen. Lass alles für ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln und püriere die Mischung anschließend im Mixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Für die Mayonnaise, gib alle Zutaten in den Mixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schmecke ab und füge gegebenenfalls mehr Senf, Zitronensaft oder Gewürze sparsam hinzu.



SUGAR BALANCE
TAG 1

SNACKS

DATTEL NUSS ENERGIE KUGELN

FÜR 1-2 PERSONEN

10 Datteln, entkernt

2 EL Alpro Sojadrink Light

1/2 TL Vanille Extrakt

3 EL geraspelte Kokosnuss

1 EL zerkleinerte Mandeln

1 EL zerkleinerte Pekannuss

1 EL zerkleinerte Walnuss

1. Gib die entkernten Datteln, Sojadrink Light und das Vanille Extrakt in einem Mixer oder eine Küchenmaschine bis sich eine weiche Paste formt.
2. Mixe die 2 EL geraspelte Kokosnuss und restlichen Zutaten in die Paste und forme kleine Kugeln.
3. Anschließend die Kugeln durch die restlichen Kokosnussraspeln und Nüsse rollen.
4. Im Kühlöschrank halten sich die Kugeln bis zu einer Woche!



FRÜHSTÜCK

CHIASAMEN BEEREN MARMELADE

FÜR 1 GLAS

350g gefrorene (oder frische)
Beeren

1 TL Vanille Extrakt

4 EL Chiasamen

1 EL Zitronensaft, frisch ge-
presst

2-3 EL Ahornsirup (alternativ
Kokosnussblütenzu-
cker oder Stevia)

1. Gib die Beeren in eine erhitzte Pfanne und füge den Zitronensaft hinzu. Lass alles für 5-10 Minuten köcheln oder bis die Beeren weich sind.
2. Zerkleinere die Beeren mit der Rückseite einer Gabel (oder für stückchenfreie Marmelade gib alles in den Mixer für 1-2 Minuten) und gib die restlichen Zutaten hinzu.
3. Nimm die Pfanne vom Herd und rühre für 1-2 Minuten bis alles gut vermischt ist.
4. Lass die fertige Marmelade abkühlen und lagere in einem verschließbaren Glas im Kühlschrank für 1-2 Wochen.



MITTAGESSEN

“ZOODLES” MIT AVOCADO PESTO

FÜR 1 PERSON

2-3 mittelgroße Zucchini

1/3 Avocado

1 TL Olivenöl

2-3 EL Zitronensaft (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

1-2 Knoblauchzehen

1/2 Tasse Basilikumblätter

2 EL Pinienkerne

1/4 TL Himalaya Salz

Cherrytomaten zum Garnieren

1. Bereite die Zucchini in einem Gemüse-Spiralschneider zu. Gib die restlichen Zutaten in einem Mixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und gib die gewünschte Menge an Pesto unter die Zoodles.
2. Garniere mit Cherrytomaten und Gewürzen.



ABENDESSEN

CREMIGE BLUMENKOHL- KARTOFFEL SUPPE

FÜR 1-2 PERSONEN

1/2 Kopf Blumenkohl

2 mittelgroße Kartoffeln

1 kleine Zwiebel, weiß

2 mittelgroße Knoblauchzehen

1/4 Tasse Cashewnüsse

1/4 Tasse Alpro Reiscrème

1 1/2 Tassen Wasser

2 TL Maille Senf à l'Ancienne

3/4 TL Himalaya Salz

1/4 TL Pfeffer

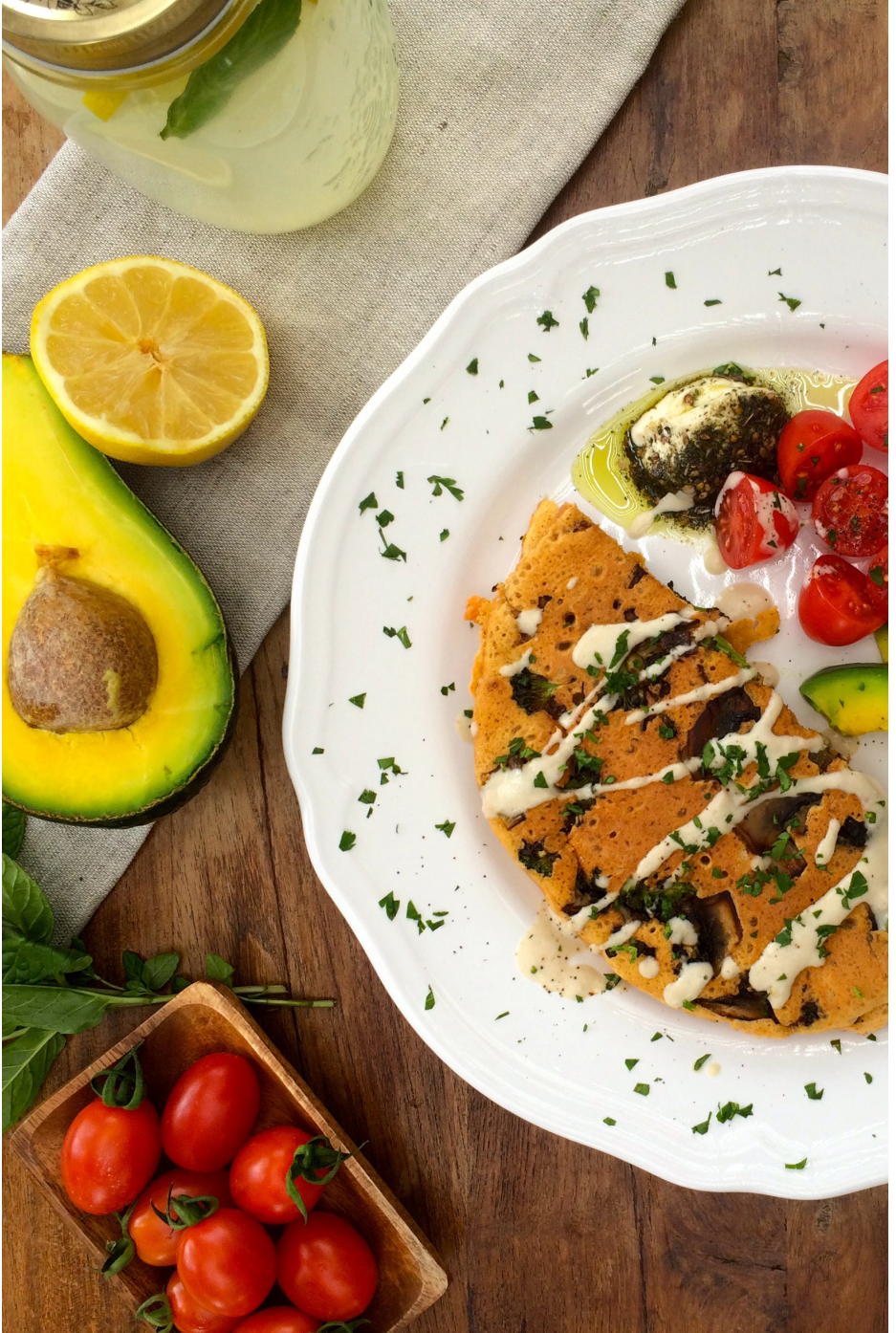
1 EL Nährhefe

1/4 TL Paprika

2 TL Zitronensaft

Petersilie und Nährhefe zum
Garnieren

1. Gib die Cashewnüsse in einen Kochtopf mit Wasser und lass sie für 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit schäle und schneide die Kartoffeln und Blumenkohl und lass beides in einem Dampfgarer dünsten bis es weich ist.
2. Gib nun alle Zutaten in einen Mixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (evtl. mehr Wasser hinzufügen) und lass die Mischung für 2-3 Minuten in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze köcheln.
3. Garniere mit Petersilie und Nährhefe!



FRÜHSTÜCK

LINSEN-GEMÜSE OMELETTE

FÜR 1 PERSON

1/2 Tasse rote Linsenmehl

2/3 Tasse Alpro Mandeldrink
ungesüßt

1/2 TL Backpulver

1/4 TL Kala Namak (schwarzes
Himalaya Salz)

Schwarzer Pfeffer, Knoblauch
Pulver und Paprika
nach Geschmack

1/2 TL Trauben Kernöl

1/2 weiße Zwiebel

1/3 Tasse Brokkoli Röschen

1/3 Tasse Champignonscheiben

Zum Garnieren:

Avocado, Cherry Tomaten, Tahi-
ni, Petersilie

1. Gib Linsenmehl, Mandeldrink, Backpulver, Salz und Gewürze in eine Schüssel und verrühre gut. Erhitze das Öl in einer Pfanne und gib die Zwiebel, Brokkoli und Champignons hinzu.
2. Brate alles gut an für 3-5 Minuten und gieße die Linsenmehl-Mischung drüber.
3. Beide Seiten anbraten bis sie goldbraun sind und mit den gewünschten Toppings garnieren!



MITTAGESSEN

THAI FRÜHLINGSROLLEN MIT ERDNUSS DIP

FÜR 1 PERSON

4-5 Reispapier-Blätter

4-5 Salatblätter

1/3 Salatgurke

1-2 Möhren

1/2 Avocado

1/2 Mango oder Papaya (optional)

2-3 Rotkohlblätter

Für den Erdnuss-Dip:

1 EL Erdnussbutter

2 TL Tamari Soße

1 Knoblauchzehe, zerkleinert

¼ TL Sriracha Soße

2-4 EL heißes Wasser (hängt von der gewünschten Konsistenz ab)

1. Schneide das Gemüse und Obst in Stücke (ca. 5-6cm).
2. Nimm die Reispapier-Blätter und weiche sie nacheinander von beiden Seiten in warmes Wasser ein (du brauchst hierfür eine große Schüssel oder einen tiefen Teller). Lege die Blätter auf ein Brett und breite die Salatblätter, Gemüse- und Obststreifen in der Mitte des Blattes aus.
3. Falte nun das Reispapier von einer Seite über die Zutaten und falte gleichzeitig die Seiten des Papiers in die Mitte, sodass die Rollen geschlossen werden. Rolle das Papier bis zum Ende auf und drücke die Gemüsestreifen mit deinen Händen zurück, falls sie herausrutschen.
4. Lege die fertige Rolle zur Seite und wiederhole den Schritt mit den restlichen Rollen.
5. Am Ende, schneide alle Rollen in der Mitte durch und platziere sie auf einem Teller.
6. Für den Erdnuss-Dip mixe alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre gut bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



ABENDESSEN

KURKUMA KOKOSNUSS CURRY

FÜR 2-3 PERSONEN

1 weiße Zwiebel, in Stücke zerkleinert

3-4 Möhren, in Scheiben geschnitten

6 Kartoffeln, in Würfel zerkleinert

8 Champignons, in Würfel zerkleinert

3 EL rote Thai Curry Paste (mehr nach Geschmack)

2 EL Kurkuma Pulver

1-2 EL Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 Tasse Alpro Kokosnussdrink

2 Dosen Kokosnussmilch (vollfett)

1/2 Tasse Wasser mit Gemüsebrühe

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
(alternativ Limettensaft)

Wasser zum anbraten

Zum Garnieren:

Avocado, Limetten, Koriander

Servieren mit:

Naturreis

1. Zerschneide das Gemüse wie beschrieben.
2. Gib die Curry Paste zusammen mit 2 EL Wasser in einen erhitzten Kochtopf und lass sie leicht anbraten.
3. Gib die Zwiebel, Champignons, Ingwer und Kurkuma dazu und füge weitere 3-4 EL Wasser hinzu.
4. Lass alles für 10 Minuten leicht köcheln/anbraten und füge anschließend den Kokosnussdrink, die vollfett Kokosnussmilch und das Wasser mit Gemüsebrühe hinzu.
5. Bringe alles zum köcheln, gib die Kartoffeln und Möhren hinzu und lass sie für 10-15 Minuten kochen (bis die Kartoffeln weich sind). Zuletzt, füge den Zitronensaft hinzu und serviere mit gewünschten Toppings und Naturreis.



SNACKS

WALNUSS BROWNIE

FÜR 3-4 PERSONEN

- 1 Dose Kidneybohnen

- 1/2 Tasse Kakao Pulver (unge-süßt)

- 1 TL Vanille Extrakt

- 1/3 Tasse Kokosnussblütenzu-cker

- 3 Datteln, entkernt

- 1 TL Backpulver

- 2 Leinsamen „Eier“ (mische 2 EL geschrotete Leinsamen mit 6 EL warmen Wasser)

- 1/3 Tasse Walnuss Stücke

- Prise Himalaya Salz

- 1/4 Tasse geschmolzenes Ko-kosnussöl

- 2-3 EL vegane Zartbitter Schokoladenchips (optional)

1. Gib die Kidneybohnen in ein Sieb und entlee die Dose, sodass nur die Bohnen überbleiben (ohne Flüssigkeit).
2. Gib alle restlichen Zutaten (bis auf die Schokoladenchips) in einen Mixer und püriere solange bis alles gut vermischt ist. Heize den Ofen auf 175°C (Umluft) vor und fette ein Brownie-Blech mit Kokosnussöl ein (oder lege es mit Backpapier aus).
3. Gib den Brownieteig in das Blech und verteile den Teig gut in alle Ecken.
4. Wenn gewünscht, verteile die Schokoladenchips gleichmäßig auf dem Teig und backe für ca. 30 Minuten.
5. Hebe die fertigen Brownies aus dem Blech und lass sie ein wenig abkühlen bevor du sie schneidest!





MASON

enjoy plant power
alpro