

# KLEINE VEGETARISCHE REZEPTESAMMLUNG



SINA HEINEMANN

[WWW.ERNAEHUNGSTHERAPIE-HEINEMANN.DE](http://WWW.ERNAEHUNGSTHERAPIE-HEINEMANN.DE)

# Rezeptesammlung

---

## Wichtige Hinweise zum Gebrauch dieser Rezeptesammlung

### Allgemeine Lizenzbestimmungen

Dieses E-Book ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Du kannst du es benutzen, ausdrucken und falls nötig auch eine Sicherungskopie davon anfertigen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte (Texte, Tabellen, Checklisten, Abbildungen und Grafiken) liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sina Heinemann. Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des E-Books im Ganzen oder in Teilen, sowie das Ausgliedern und Abkoppeln einzelner Inhalte, ist grundsätzlich nicht gestattet.

### Haftungsausschluss

Verweise auf Webseiten wurden zum Zeitpunkt der Erstellung sorgfältig geprüft. Für Änderungen oder eventuelle strafbare Handlungen übernimmt die Autorin keine Haftung.

### Kontakt

Ernährungstherapie & Ernährungsberatung Heinemann  
Sina Heinemann  
Madriener Straße 5  
60327 Frankfurt am Main  
Website: [www.ernaehrungstherapie-heinemann.de](http://www.ernaehrungstherapie-heinemann.de)  
Instagram: [ernaehrungstherapie.heinemann](https://www.instagram.com/ernaehrungstherapie.heinemann)

# REZEPTESAMMLUNG

---

## Über die kleine vegetarische Rezeptesammlung

Schön, dass du dich entschieden hast, in die kleine vegetarische Rezeptesammlung reinzusehen.

### Was bekommst du hier?

Hier bekommst du einige **bewährte vegetarische Rezepte**, die ich immer wieder gerne mache. Sie sind einfach umzusetzen und lassen sich meistens auch schnell zaubern. Die Koch- bzw. Backzeiten sind bei mir „ca.-Angaben“. Das liegt daran, dass ich die Erfahrung gemacht habe, dass unterschiedliche Öfen, aber auch Herde, nie exakt dieselben Zeiten brauchen. Das heißt, schaue öfter mal nach deinem Essen, damit es nicht verkocht.

Die Rezepte sind von mir in Bezug **auf Zucker optimiert**. Was heißt das? Bewusst versuche ich den Anteil an Industriezucker, kristallinen Zucker hergestellt aus der Zuckerrübe, klein zu halten. Mittlerweile ist es bekannt, dass eine Reduktion von Saccharose (Fachbegriff für den kristallinen Rübenzucker) deutliche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

Mein Anspruch ist, dass der Genuss nicht leiden darf und wenn es süß werden soll, versuche ich passende Alternativen zu finden.

### Was gibt es hier nicht?

Ich habe bewusst auf Nährwertangaben und **komplizierte Beschreibungen** verzichtet, damit der Umfang klein bleibt. Die Rezepte sind ebenfalls einfach gehalten. Damit eignet sich die Rezeptesammlung auch für Ungeübte am Herd. Du wirst hier kein perfekt ausgefeiltes, sondern ein liebevoll zusammengestelltes Büchlein zu sehen bekommen.

Gerne kannst du mir ein kleines Feedback senden, wenn dir die Rezepte gefallen. Jetzt wünsche ich dir aber erstmal viel Spaß mit den Rezepten!

Deine Sina

# REZEPTESAMMLUNG

---

## Inhalt

- S 1: Dinkelbrötchen
- S 3: Brotaufstrich "Pizza"
- S 5: Brotaufstrich Curry-Banane
- S 7: Haselnuss-Schoko-Aufstrich
- S 9: Kartoffel-Möhren-Suppe (vegan)
- S 11: Schneller Salat
- S 13: Gemüsereis
- S 15: Süßkartoffel-Pommes
- S 17: Heidelbeersorbet
- S 19: Infused Drink- Zitrone



# REZEPTE SAMMLUNG

---

## Dinkelbrötchen



## Dinkelbrötchen

### Zutaten:

300 g Dinkelmehl

100 g Leinmehl

150 ml warmes Wasser

1 EL Wasser

1 EL Agavensirup

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Salz

Sonnenblumenkerne,

Sesam

### Zubereitung:

Mehle, Salz und Trockenhefe mischen. Die flüssigen Zutaten vermengen und nach und nach zu den trockenen Zutaten geben. Ordentlich durchkneten und eine Stunde abgedeckt gehen lassen.

Danach Kugeln formen und in der Mitte kreuzförmig einritzen. Mit Körnern garnieren und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten fertig backen.

## Brottauftstrich "Pizza"



## Brotauftstrich Pizza

### Zutaten:

40 g Cashewkerne

6 EL Tomatenmark

50 ml Wasser (mindestens)

Je ein EL Paprikapulver,

Oregano,

Thymian.

Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Cashewkerne kannst du mehrere Stunden einweichen, falls du keinen leistungsfähigen Mixer hast. Alternativ kannst du natürlich auch Cashewmus nutzen.

# REZEPTESAMMLUNG

---

## Brottauftstrich Curry-Banane



## Brottauftstrich Curry-Banane

### Zutaten:

1 Banane mittelgroß  
EL Currygewürz  
Prise Vanille  
Prise Kurkuma  
EL Rapsöl  
Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren.

Tipp: Besorge dir Vanillepulver. Es wertet alle Backwaren und weitere Gerichte auf, wenn du die echte Vanille nutzt. Der Geschmack ist viel vollmundiger als der von Vanillin.



# REZEPTESAMMLUNG

---

## Haselnuss-Schokoladen-Aufstrich



## Haselnuss-Schokoladen-Aufstrich

### Zutaten:

Eine Handvoll getrocknete Aprikosen

Wasser (100 ml)

10 EL fein gemahlene Haselnüsse

10 EL Kakao

6 EL Rapsöl

Prise Vanille

Prise Salz

### Zubereitung:

Aprikosen in 100 ml Wasser 3 Stunden lang einweichen. Danach mit dem Wasser fein pürieren und nach und nach alle Zutaten hinzufügen. Hast du keinen leistungsstarken Mixer, kannst du alternativ auch Haselnussmus nutzen.

# REZEPTESAMMLUNG

---

## Kartoffel-Möhren-Suppe (vegan)



## Kartoffel-Möhren-Suppe (vegan)

### Zutaten:

5 große Kartoffeln

5 große Möhren

3 EL Cashewemus

ca. 200 ml Wasser

Sojacuisine (200 ml)

Gemüsebrühe (Pulver)

### Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und 20 Minuten kochen. Abtropfen und mit 200 ml Gemüsebrühe und Sojacuisine aufgießen. Pürieren und danach nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Schneller Salat



## Schneller Salat

### Zutaten:

Packung Feldsalat

Halbe Gurke

3 EL Sojasauce

3 EL Olivenöl

2 EL Agavensirup

1/2 Apfel

Sesam

### Zubereitung:

Salat, Apfel, und Gurke waschen. Gurke und Apfel in kleine Stücke schneiden.

Sojasauce, Olivenöl und Agavensirup in einer Schale vermengen.

Salat anrichten Dressing darübergeben und zum Schluß mit Sesam bestreuen.



## Süßkartoffel-Pommes



## Süßkartoffel-Pommes

### Zutaten:

500 g Süßkartoffeln

4 EL Olivenöl

Sesam

Salz & Pfeffer

Petersilie (handvoll)

### Zubereitung:

Süßkartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden. Mit Olivenöl und Salz und Pfeffer vermengen und mit Sesam bestreuen.

Bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen.

Derweil Petersilie waschen, klein hacken und später über die fertigen Pommes geben.

## Gemüsereis



## Gemüsereis

### Zutaten:

2 Tassen Reis

Packung Champignons

Dose Mais

Paprika mittelgroß

Sojageschnetzeltes (trocken)

ca. 300 ml Gemüsebrühe

Bratöl

Salz & Pfeffer

Petersilie

Nach Geschmack: Erdnüsse als Topping

### Zubereitung:

Gemüse putzen, kleinschneiden und dünsten.

Parallel den Reis kochen.

Später leicht salzen.

Sojageschnetzeltes mit Gemüsebrühe übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, danach abtropfen und kurz mit hitzestabilem Öl anbraten.

Alles anrichten und zum Schluß mit ein wenig gehackter Petersilie garnieren.



## Heidelbeersorbet



## Heidelbeersorbet

### Zutaten:

200 ml Sojadrink

100 g Heidelbeeren

5 Trockenpflaumen

Prise Vanille

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Entweder 20 Minuten in der Eismaschine zubereiten oder 4 Stunden in die Kühltung geben und alle halbe Stunde einmal umrühren bis zur gewünschten Konsistenz.



# REZEPTESAMMLUNG

---

## Infused Drink - Zitrone



## Infused Drink - Zitrone

### Zutaten:

2 Bio-Zitronen

4 Zweige Rosmarin

1 Glas Sprudelwasser

Handvoll Minze

4 EL Agavensirup

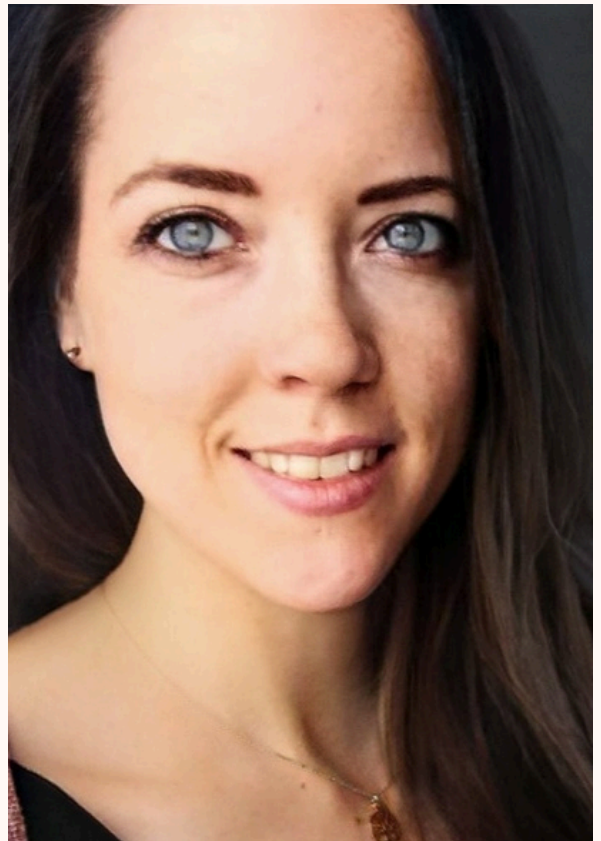
Eiswürfel

### Zubereitung:

Zitrone, Minze und Rosmarin waschen. Eine Zitrone in Ringe schneiden und dies nochmal halbieren. Die andere Zitrone auspressen und mit dem Agavensirup vermengen. Alles auf zwei Gläser aufteilen, mit Mineralwasser auffüllen und für eine Stunde kühl stellen. Vor dem servieren je drei Eiswürfel hinzufügen.

# Danke für dein Vertrauen!

Die Rezepte werden von mir mit viel Herzblut und Anspruch an Qualität entwickelt. Einige davon gehören zu meinem täglichen Repertoire. Vielleicht hast du das ein oder andere Rezept ausprobiert und für dich für gut befunden? Das würde mich freuen. Wenn du weitere Informationen brauchst oder einfach mal schauen willst, was ich sonst so mache, nimm gerne Kontakt zu mir auf. Ich freue mich.



*Du brauchst weitere Infos?*

*So kannst du mich kontaktieren:*

[ernaehrungstherapie.heinemann@email.de](mailto:ernaehrungstherapie.heinemann@email.de)

0176 577 842 52

[www.ernaehrungstherapie-heinemann.de](http://www.ernaehrungstherapie-heinemann.de)

 [ernaehrungstherapie.heinemann](https://www.instagram.com/ernaehrungstherapie.heinemann)