



Gesundheitscoaching – Beatrice Schmidt

Pflanzliche Eiweißlieferanten

Nahrungsmittel	Eiweiß in g (enthalten in 100g)
Spirulina Alge	65
Leinsamen	29
Sonnenblumenkerne	27
Erdnüsse	26
Saubohnen, roh	24
Linsen, roh	24
Kürbiskerne	24
Mohnsamen	24
Mungobohnen, roh	23
Erbsen, roh	23
Bohnen, weiß roh	21
Limabohnen, roh	21
Sesamsamen	21
Pistazienkerne	21
Kichererbsen, roh	19
Haferkleie	19
Mandeln	19
Cashewkerne	17
Weizenkleie	16
Quinoa	15
Walnüsse	15
Dinkel	14
Paranüsse	14
Hafer	13
Pinienkerne	13
Haselnüsse	13
Hirse	11
Weizen	11
Roggen	10
Naturreis	8
Shiitakepilze	8
Trüffel	8
Macadamianüsse	8
Austernpilze	7
Rosenkohl	5
Steinpilz	5
Grünkohl	4
Champignon	4
Sojasprossen	1



Gesundheitscoaching – Beatrice Schmidt

Rezeptideen - Pflanzliche Eiweißlieferanten

Eiweißdrinks

Zubereitung: Alle genannten Zutaten werden in den Standmixer gegeben oder in ein hohes Gefäß und (mit dem Pürierstab) gemixt

300 ml Hafer-Drink
2 TL Mandelmus
1 Portion frisches Obst

300 ml Mandeldrink
15 g Haselnüsse
15 g Walnüsse
15 g Leinsamen
1 Portion frisches Obst

300 ml Dinkel-Drink
30 g Amaranth, gepoppt
15 g Ceshewkerne
1 Portion frisches Obst

400 ml Haferdrink
20 g Amaranth, gepoppt
40 g Haferflocken
1 Msp. Vanille
15 g Haselnusskerne
15 Wallnusskerne
1 EL Leinsamen
1 Banane oder 100 g Beeren
1 TL Kakao
1 TL Matcha

Selbstverständlich lassen sich alle Zutaten auch Querbeet mit einander mischen! Viel Spaß beim Experimentieren und ausprobieren!

Grüner Smoothie

100 ml Wasser
1 Banane
1 Apfel
1 Avocado
Eine handvoll Spirulina Algen



Gesundheitscoaching – Beatrice Schmidt

Bohnen mit Tomaten und Salbei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Buschbohnen
4 Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 TL Salbei
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Buschbohnen waschen, abfädeln und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Tomaten häuten und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Bohnen und Tomaten dazugeben und kurz mit schwenken. Zum Schluss mit Salbei, Salz und Pfeffer würzen.

Champignon-Sprossen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

150 g gemischte Sprossen
300 g kleine Champignons
1 Avocado
200 ml Wasser
1 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Zitrone
Muskatblütenpulver
Kräutersalz und weißen Pfeffer

Zubereitung:

Sprossen in einem Sieb gut abspülen. Die Pilze putzen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Avocado schaben und mit 200 ml Wasser, dem Öl und dem Zitronensaft pürieren. Mit Muskatblütenpulver (Macis), Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Keimlinge und die Pilze gründlich mit der Salatsauce vermengen, 10 Minuten ziehen lassen und mit Vollkornbrot servieren.



Gesundheitscoaching – Beatrice Schmidt

Austernpilze, gegrillt

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe
2 TL grobes Meersalz
2 Zweige Rosmarin
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g Austernpilze
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Knoblauchzehe schälen und mit dem Meersalz im Mixer zerkleinern. Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abzupfen und hacken. Den Rosmarin mit dem Knoblauchsatz und etwas schwarzem Pfeffer mischen. Die Austernpilze mit Küchenkrepp säubern und putzen. Dicke Enden abschneiden und die Pilze mit der Hautseite nach unten auf ein geöltes Backblech legen. Die Pilze dann mit Olivenöl beträufeln und mit dem Rosmarin-Knoblauch-Salz bestreuen. Die Pilze unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 5-6 Minuten grillen. Sehr lecker schmecken Sie auch, wenn sie auf dem Holzkohlegrill zubereitet werden.

Noch mehr Kochideen gefällig?

In meiner Rezeptsammlung „Veggi-Cooking“ gibt es mehr als 100 pflanzliche Rezeptideen. Das Booklet gibt es für nur 10 Euro zzgl. Versand auf meinem Blog:

www.ernaehrungsumstellung.net

