

Christian Wenzel

VEGAN KOCHEN MIT LUPINE



Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte



© des Titels »Vegan kochen mit Lupine« (ISBN 978-3-7423-0038-6)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Vorwort Timo Hildebrand	11
Dr. Rüdiger Dahlke: Ein Traum von Lupinen	12
Komm mit auf die Reise der Süßlupine	15
Wie kann dir dieses Buch nützlich sein?	17
Die Süßlupine – neuer Pflanzen-Protein-Star	18
Die Geschichte der Lupine und der Süßlupine	18
Warum die Süßlupine so gut ist	23
Die Lupine ist in vielerlei Hinsicht wertvoll	27
Lupine vs. Soja, Erbsen & Co.	33
Der Lupinen-Lifestyle	40
Alternativen zum Zucker	44
Produkte aus der Lupine	51
Rezepte	59
Frühstück	61
Lupinen-Pancake mit Blaubeeren	63
Lupinen-Chia-Quark	64
Overnight-Lupinis	64
Low-Carb-Müsli	65
Lupinen-Granola	66
Erdmandel-Lupinen-Porridge	69
Lupinenbrot (glutenfrei)	70
Lupinen-Müsli mit Tapiokaperlen	71
Lupinen-Omelett mit Zucchini und Rosmarin	73
Lupinen-Quinoa-Muffins mit Rosinen und Äpfeln	74

Mittag- und Abendessen	77
Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln	79
Lupinen-Linsen-Chili	80
Lupinen-Kartoffel-Nocken mit Salbeibutter und Rote-Bete-Apfel-Salat	81
Herzhafte Lupinen-Süßkartoffel-Cupcakes mit Roter Bete.	82
Quinoa-Lupinen-Salat mit frischer Minze	84
Shepherd's Pie mit marokkanischen Gewürzen und Süßkartoffeln.	85
Afrikanische Kokossuppe	87
Lupinen-Carbonara mit Buchweizennudeln	88
Lupinenschnitzel	90
Lupinen-Hanf-Frikadellen auf griechischem Salat	91
Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis	93
Gebackener Kürbis mit Lupinengemüse	94
Burrito mit Paprika-Salsa, Avocado und Lupinenpüree	96
Wassermelonensalat mit Spinat, Avocado und Lupinenkernen	97
Lupinen-Quinoa-Bällchen mit Balsamicolinsen	99
Karibischer Lupinenburger mit Ananas.	100
»Käsesauce« mit Lupinenflocken	101
Buchweizen-Lupinen-Nudeln	103
Buddha-Bowl	104
Desserts	107
Sündenfreie Schokoladenmousse.	109
Lupinen-Auflauf mit Blaubeeren	110
Glutenfreie Mohnschnecken mit Lupinenmehl	111
Lupinen-Milchreis mit Kokos	112
Himbeersorbet mit Lupinencrunch	114
Kaiserschmarrn.	115
Lupineneis mit Minze.	117
Sündenfreier Bratapfel mit Lupinencreme gefüllt	118
Lupinen-Polenta mit Himbeer-Chia-Püree	119

Snacks	121
Müsliriegel mit Lupinenflocken	123
Lupinen-Erdnuss-Powerbällchen	124
Lupinen-Hummus	124
Wirsing-Chips mit Lupinen-Parmesan	125
Avocado-Lupinen-Aufstrich	126
Lupinen-Mozzarella	128
Fladenbrote aus der Pfanne	129
Powerriegel mit Schokolade	131
Lupinen-Joghurt	132
Lupinen-Frischkäse	135

Shakes	137
Proteinshake mit Lupine, Datteln und Apfelsaft	139
Espresso-Workout-Booster	140
Banana-Booster	140
Coconut-Cooler	141
High-Carb-Power-Shake	141
Geschichteter Blaubeer-Lupinen-Shake	142
Sweet Potatoe	142
Grüne Liebe	143

Tipps	144
Mit der Süßlupine unterwegs	144
Extras	150
Die 7-Tage-Challenge	150
FAQ	151
Einkaufsempfehlungen	152
Literaturempfehlungen	154
Quellenverweise	154
Bildnachweis	155
Register	156

Inhalt

Low-Carb

Rezepte, die unserer Definition nach »Low-Carb« sind, haben unter 40 g Kohlenhydrate pro Person oder Portion und einen vergleichbar höheren Eiweiß- oder Fettanteil.

Frühstück.....	61
Overnight-Lupinis.....	64
Low-Carb-Müsli.....	65
Lupinen-Omelett mit Zucchini und Rosmarin.....	73
Mittag- und Abendessen.....	77
Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln.....	79
Quinoa-Lupinen-Salat mit frischer Minze.....	84
Afrikanische Kokossuppe.....	87
Lupinen-Hanf-Frikadellen auf griechischem Salat.....	91
Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis.....	93
Wassermelonensalat mit Spinat, Avocado und Lupinenkernen.....	97
Desserts.....	107
Sündenfreie Schokoladenmousse.....	109
Himbeersorbet mit Lupinencrunch.....	114

Snacks	121
Wirsing-Chips mit Lupinen-Parmesan	125
Avocado-Lupinen-Aufstrich	126
Lupinen-Mozzarella	128
Lupinen-Joghurt	132
Shakes	137
Grüne Liebe	143