

INHALT

EINLEITUNG: DIE ALTE FRAGE: WOHER BEKOMMST DU DEIN PROTEIN? ▪ x

TEIL 1

IM REICH DES PROTEIN-NINJAS

VEGANES PROTEIN INKOGNITO: DAS HANDBUCH DES PROTEIN-NINJAS ▪ 2

DIE VORRÄTE DES NINJAS ▪ 5

NINJA-GRUNDLAGEN ▪ 9

Rezeptsymbole in diesem Buch ▪ 11

Grundrezept für Bohnen ▪ 12

Quinoa ▪ 13

Brauner Reis ▪ 13

Ein Seitan, sie alle zu binden ▪ 14

Mein allerbesten Kokos-Bacon ▪ 16

TEIL 2

DIE REZEPTE

UNAUFHALTSAME SMOOTHIE-BOWLS UND GRANOLA-MÜSLIS

Mango-Avocado-Hanf-Smoothie-
Bowl ▪ 23

Minze-Matcha-Bowl ▪ 23

Açaí-Avocado-Bowl ▪ 23

Papaya-Limetten-Bowl ▪ 23

Vanille-Mandel-Smoothie-Bowl ▪ 24

Erdnussbutter-Erdbeer-Bowl ▪ 25

Ingwer-Chai-Gewürz-Bowl ▪ 25

Matcha-Latte-Bowl ▪ 25

Kürbiskuchen-Bowl ▪ 25

Schoko-Avocado-Smoothie-Bowl ▪ 27

Schokolade-Mandel-Bowl ▪ 28

Mocha-Bowl ▪ 28

Cold-Brew-Kaffee-Bowl ▪ 28

Grüne Schokominza-Bowl ▪ 28

Ananas-Joghurt-Bowl ▪ 29

Acerola-Vitamin-C-Monster-Bowl ▪ 29

*Kalte Ingwer-Zitronen-Cayenne-
Explosiv-Bowl* ▪ 30

Wassermelonen-Beeren-Bowl ▪ 30

Schokolade-Maca-Chiapudding ▪ 31

Erdbeer-Protein-Chiapudding ▪ 32

Jede-Beere-Protein-Chiapudding ▪ 32

Pfadfinder-Protein-Müsli ▪ 33

Schokolade-Haselnuss-Hanf-Müsli ▪ 34

Mocha-Latte-Müsli ▪ 35

Schokolade-Lebkuchen-Müsli ▪ 35

Matcha-Erdbeer-Müsli ▪ 36

INHALT v

DES NINJAS PROTEIN- PFANNKUCHEN, -WAFFELN UND VIEL, VIEL MEHR

Everyday-Erbсенprotein-

Pfannkuchen ■ 40

Vollkornpfannkuchen ■ 44

Sonnenschein Im Pfannkuchen ■ 42

*Bananen-Kokos-Bacon-Schokochip-
Pfannkuchen* ■ 42

Fast altmodische

Buchweizenpfannkuchen ■ 43

Beeren-Buchweizenpfannkuchen ■ 43

Kürbis-Power-Pfannkuchen ■ 44

*Süsskartoffel- oder Butternusskürbis-
Pfannkuchen* ■ 45

Wachauf-Waffeln ■ 46

Goldene Maiswaffeln mit

Hanfprotein ■ 48

Zitronen-Mohn-Maiswaffeln ■ 49

Arme Erdnussbutter-Himbeer-Ritter- Sandwiches ■ 50

*Avocado- & Kokos-Bacon-Arme-
Ritter* ■ 51

Tempeh-Bacon ■ 53

Tempeh-Salbei-Gravy ■ 54

Pilze-Bohnen-Gravy ■ 57

Ahorn-Frühstückswürstchen ■ 59

Tempeh-Apfel-Salbei-Bratlinge ■ 62

Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen mit Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 63

Endlose Variationen ■ 64

Koriander-Minze-Apfel-Chutney ■ 65

Rührtofu für Frühaufsteher ■ 66

Gebackenes Gemüse-Omelett ■ 68

DIE PROTEIN-BACKSTUBE

Fluffige Dinnerbrötchen mit

Reisprotein ■ 73

Kokos-Bacon-Spinat-Brötchen ■ 74

Hanf-Maisbrot ■ 75

Süßkartoffel-Erbсен-Brötchen ■ 77

Oliven-Rosmarin-Brötchen ■ 79

Scharfe Seitan-Brötchen ■ 80

Edamame-Dinkel-Fladenbrot ■ 81

Koriander-Minze-Kichererbsen- Fladenbrot ■ 82

Kähse-Kräuter-Scones ■ 84

Kähse-Grünkohl-Scones ■ 86

Orangen-Cranberry-Scones mit Schokodrops ■ 87

Himbeer-Limetten-Scones ■ 88

Blaubeer-Zitronen-Protein-Scones	▪ 89
Kürbis-Mocha-Latte-Protein-Scones	▪ 90
<i>Pumpkin-Spice-Cranberry-Scones</i>	▪ 91
Klassische Beeren-Muffins mit Hanfprotein	▪ 92
<i>Schokochip-Muffins</i>	▪ 94
Blaubeer-Reisprotein-Muffins wie vom Bäcker	▪ 95
<i>Cranberry-Walnuss-Orangen-Muffins</i>	▪ 96
<i>Zitrone-Pistazien-Mohnsamen-Muffins</i>	▪ 96
Schoko-Hanf-Avocado-Muffins	▪ 97
Sonnenschein-Chia-Mais-Muffins	▪ 98
Bananen-Buchweizen-Frühstücks-Cookies	▪ 99

SUPERTOAST: HERZHAFT UND SÜSS

Edamame-Erbсен-Avocado-Toast	▪ 102
Kichererbsen-Pesto-Tomaten-Toast	▪ 103
Baked Beans auf Toast	▪ 104
Ingwer-Kürbis-Adzuki-Toast	▪ 106
<i>Gomashio mit schwarzem Sesam</i>	▪ 107
Bohnen-&-Cashewricotta-Toast	▪ 109
Garam-Masala-Linsen-Toast	▪ 110
Toast mit Spinat-Dill-Ricotta	▪ 112
Schoko-Haselnuss-Chikdate-Toast	▪ 113
Superfood-Schoko-Mandel-Toast	▪ 116

PROTEINBELADENE BRATLINGE UND BURGER

Super-Hanfprotein-Bete-Burger	▪ 121
Tomaten-Zucchini-Dill-Burger	▪ 123
Sonnige Haferburger	▪ 124
Bohnen-Hanf-Burger	▪ 127
Grüne-Göttin-Burger	▪ 129
Gemüse-Korma-Tofu-Bratlinge	▪ 131
Pinto-BBQ-Seitan-Burger	▪ 133
Linsen-Walnuss-Braten	▪ 136
Kichererbsen-Auberginen-Hanf-Veggie-bällchen & eine schlichte scharfe Tomatensoße	▪ 138
Gebackene grüne Falafeln mit Erbsenprotein	▪ 140

DIE BESTEN BURGERBOWLS ALLER ZEITEN

- Bowl mit Grüne-Göttin-Burgern & gerösteten Kartoffeln ■ 145
- Cashew-Hanf-Göttinnen-Dressing* ■ 146
- Dill-Thousand-Island-Cashew-Dressing* ■ 146
- Cremiges Gurken-Knoblauch-Dressing* ■ 146
- Korma-Burger mit Kokos-Quinoa & Spinatsalat ■ 147
- Sonnige Hafer-Burger-Bowl ■ 149
- Pinto-BBQ-Burger-Bowl mit Succotash-Gemüse & Röstpaprika-Dressing ■ 151
- Falafel-Bowl mit zitronigen Röstkartoffeln, Basilikum-Zitronen-Cashew-Dressing & gehacktem mediterranem Salat ■ 153
- Sonntagabend-Bowl mit Linsen-Walnuss-Braten ■ 156
- Bohnen-Hanf-Burger-Bowl mit gerösteter Mais-Quinoa & Mango-Chia-Salsa ■ 158
- Koreanischer Tofu-Taco-Salat ■ 160
- Tacosalat-Tortilla-Schalen* ■ 163

GETREIDE- UND NUDELBOWLS

- Brötchen-Grünkohl-Bowl mit Tomaten-Gravy ■ 165
- Seitan-Pilz-Medaillons mit Kartoffel-Bohnen-Püree ■ 168
- Fünf-Gewürze-Kichererbsen-Erdnuss-Nudelbowl ■ 173
- Zitronengras-Tempeh-Fleischbällchen mit Erdnussbutter-Satay ■ 175
- Pro Mac mit geröstetem Brokkoli ■ 179
- Cremiges Tofu-Tomaten-Curry mit Koriander-Kichererbsen-Fladenbrot ■ 181
- Waffel-Kohl-Bowl mit Tofuwaffeln und Chili-Ahornsirup ■ 185
- Spinat-&-Kokos-Bacon-Salat, Süßkartoffel-Brötchen & Pilze-Bohnen-Gravy ■ 187
- Moderne Seitan-Makro-Bowl ■ 188
- Moderne Tofu-Makro-Bowl* ■ 189
- Die allerschwärzeste Bohnen-Schoko-Seitan-Chili-&-Maisbrot-Bowl ■ 191

SÜSSE LECKEREIEN

Schwarze-Bohnen-Hanf-Brownies ■ 194

Haselnuss-Schokochip-Bohnen-
Blondies ■ 196

Erdnussbutter-Kokos-Kirsch-Riegel ■ 199

Schokolade-Mandel-Cookies ■ 200

Schoko-Ninja-Cookies ■ 202

Schoko-Schoko-Ninja-Cookies ■ 203

Hafer-Schoko-Cookies ■ 204

Pistazien-Cranberry-Avocado-
Bällchen ■ 205

Knusprige nussige Erdnussbutter-Hanf-
Cookies ■ 207

*Erdnussbutter-Hanf-Cookies Mit
Kokoszucker* ■ 208

*Daumenabdruck-Erdnussbutter-Hanf-
Cookies* ■ 208

Süß-salzige Müsliriegel ohne
Backen ■ 210

Gefrorene Avocado-Pudding-Protein-
Käseküchlein ■ 213

Gebackene Müsli-Mandelmus-
Äpfel ■ 215

Orangen-Frostküchlein ■ 218

Cashew-Ingwer-Milchreis ■ 220

Schlichter Cashew-Milchreis ■ 221

DANKSAGUNGEN ■ 226

BEZUGSQUELLEN ■ 227

INDEX ■ 228