



Die besten  
vegan-vegetarischen  
Proteinbomben

# Volle Power mit Vetox: Die besten vegan-vegetarischen Protein-Bomben

Hallo Du,

Falls Du Dich bereits pflanzlich ernährst oder es immer schon mal ausprobieren wolltest, musstest Du Dich mit Sicherheit schon einmal mit folgenden Fragen herumschlagen: „Nimmst Du als Veggie überhaupt genügend Eiweiß zu Dir?“ oder „Aber woher bekommst Du denn Dein Protein, wenn nicht aus Fleisch?“ Falls nicht wirst Du Dir diese Frage vielleicht schon einmal selbst gestellt haben.

Denn obwohl mehr als ein Dutzend vegane Athleten Rekorde in vielen unterschiedlichen sportlichen Disziplinen aufstellen konnten, wird eine pflanzliche Ernährung fälschlicherweise noch immer oft mit einem Mangel an Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht- und mit einem Eiweißmangel!

Das können wir von Vetox unmöglich auf uns sitzen lassen! [Klicke hier, um zu erfahren, wie Du es ganz einfach schaffen kannst, jeden einzelnen Tag sowohl mit Eiweiß als auch mit allen anderen essenziellen Nährstoffen optimal versorgt zu sein.](#)

Als Ergänzung dazu dient unsere bunte, vielfältige und besonders leckere [Rezeptsammlung](#). Und deshalb erhältst Du heute ganz exklusiv einen Sneak-Peek von unseren eiweißreichsten Rezepten.

Denn: Von Salat schrumpft bei Vetox definitiv NICHT der Bizeps! Viel Spaß beim Rumstöbern auf unserer Website und beim ausprobieren unserer Protein-Booster Rezepte wünschen Dir



Marie-Sophie & Anna Lena

Marie-Sophie und Anna Lena vom Team Vetox

**P.S.:** Das ist nur ein kleiner Vorgeschmack von dem, was Du bei Vetox bekommst. [In unserem Kochbuch bekommst Du zum Beispiel unsere leckeren und einfachen Vetox Rezepte praktisch in einen 14-Tage Ernährungsplan geliefert. Schau es Dir doch mal an!](#)

# Inhalt

1. Frühstückshit: Rührtofu mit Tomate und Avocado
2. Herzhaft-fruchtiger Linsensalat mit Pfirsich und Ziegenkäse
3. Gemüsepfanne mit knusprigem Tempeh in Soja-Ingwer Marinade
4. Lupinen-Crêpe mit Frischkäse und Spinat



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei

# Exklusiv für Dich: Unser Protein Know-how auf einen Blick

Jeder, der vegan, vegetarisch oder nach Vetox lebt, verzichtet bewusst auf Fleisch oder andere tierische Produkte. Wenn Du jetzt noch Sport treibst, benötigt Dein Körper etwas mehr Eiweiß für den Muskelaufbau und die Regeneration.

**Es heisst: Wer viel Fleisch ist, baut mehr Muskelmasse auf.** Dieses Klischee hält sich zwar beständig, entbehrt aber jeder wissenschaftlichen Grundlage.

Die von der DGE empfohlene **Proteinzufuhr** von 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag für Erwachsene (auch für Sportler!) entspricht, bezogen auf das Referenzgewicht, einer Zufuhr von 57 bis 67 g Protein pro Tag.

Und das kannst Du super easy auch mit pflanzlichen Lebensmitteln decken!

Zum Beispiel mit diesen wahren Veggie-Eiweißbomben:

- **Hülsenfrüchte** (Linsen, Soja, Erdnüsse, Bohnen, Erbsen): [Klicke hier, um noch mehr über die verschiedenen Hülsenfrüchte und ihre Vorteile zu erfahren.](#)
- **Nüsse und Samen:** Sie gehören zu den besonders wertvollen Nährstofflieferanten und haben einen Eiweißgehalt zwischen 12% (Haselnüsse) und 21% (Mandeln).
- **Pseudogetreide** (Amaranth, Quinoa, Buchweizen): Amaranth und Buchweizen haben einen Proteingehalt von 11-14 Gramm pro 100 Gramm. Quinoa enthält sogar 15% pflanzliches Eiweiß
- **Vollkorngetreide:** Je nach Getreideart sind in 100 Gramm zwischen zehn und 16 Prozent pflanzliches Protein enthalten.
- **Fleischalternativen** (Tofu, Seitan, Tempeh und Co.)

[Wenn Du Dir NOCH mehr Input zum Thema pflanzliches Eiweiß, vegane Fleischalternativen oder optimale Nährstoffversorgung wünschst, schau unbedingt auch HIER vorbei.](#)

Denn Vetox ist Dein zuverlässiger Partner, wenn es um ausgewogene und gesunde Ernährung geht. Neben gesunden und leckeren Rezepten liefert dir Vetox spannende Wissensbeiträge rund um die pflanzliche Lebensweise.

So soll Dich unser Angebot rundum dabei unterstützen, trotz Deines hektischen Alltags langfristig und erfolgreich ein gesundes Leben zu führen.

Schon bald stellen wir Dir sogar Deinen individuellen Ernährungsplan zusammen! Bleib deshalb unbedingt up-to-date.

Wir freuen uns auf Dich und wünschen Dir nun viel Spaß beim Nachkochen!



# Frühstückshit: Rührtofu mit Tomate und Avocado



Rührei in vegan? Dafür gibt es ein kleines und feines Gewürz namens „Kala Namak“. Das ist ein Schwefelsalz, das jeder Speise, die es berührt, eine schweflige und damit eigleiche Note verpasst. Wenn Du jetzt auch noch ganz festen Tofu und den weicheren Seidentofu miteinander kombinierst, bekommst Du die perfekte Konsistenz und gewinnst damit die frühstücksliebenden Herzen Deiner Omnifreunde.

## Für 1 Portion benötigst Du:

6 Cherrytomaten  
1/2 Avocado (circa 50g)  
1 Handvoll Basilikumblätter  
200 g fester Tofu  
150 g Seidentofu  
2 EL Sojamilch  
1 TL Kala Namak  
1/2 TL Kurkuma  
2 EL Öl

**Utensilien:** mittelgroße Schüssel, mittelgroße Pfanne, Pfannenwender, Schneidebrett, Küchenmesser

 15 Minuten

1. Zerbrösele den festen Tofu grob in eine Schüssel und würze ihn mit dem Kala Namak und für die Farbe mit dem Kurkuma. Gib einen Schuss der Pflanzenmilch hinzu und vermenge alles vorsichtig am besten mit den Händen. Die Konsistenz sollte bereits jetzt schon so sein wie „normales“ Rührei.
2. Erhitze 1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Nimm den vorbereiteten Tofu aus der Schüssel und drücke mit den Händen das überschüssige Wasser heraus, bevor Du ihn in der Pfanne für ein paar Minuten anbrätst. Der Tofu muss beim Anbraten nicht knusprig oder braun werden, er soll lediglich durchgewärmt werden und auch seine Konsistenz behalten.
3. Bereite, während der Tofu vor sich hin brät, das Gemüse vor. Wasche und halbiere dazu die Cherrytomaten, schäle und schneide die Avocado in Scheiben. Stelle die Tomaten, die Avocado und die Basilikumblätter zum Garnieren bereit.
4. Sobald der Tofu fertig ist, kannst Du den Seidentofu hinzugeben, etwas umrühren und für ca. 2 Minuten auf dem Herd lassen. Garniere den Rührtofu mit den vorbereiteten Tomaten, Avocadoscheiben und Basilikumblättern.

## Nährwerte:

Kalorien: 606 kcal • Eiweiß: 38g • Kohlenhydrate: 13g • Fette: 45g



# Herzhaft-fruchtiger Linsensalat mit Pfirsich und Ziegenkäse



Bei diesem Linsensalat trifft herzhaft auf süß und cremig auf crunchy. Salat muss nicht immer eine langweilige Beilage mit Joghurtdressing bedeuten. Als ordentliche Portion mit Proteinen und einer wahren Vielfalt an Geschmacksrichtungen ist dieser Salat perfekt für jeden Mittagstisch. Ein durch und durch abgestimmter Salat, den Du nur ungern teilen wirst.

## Für 1 Portion benötigst Du:

65 g rote Linsen  
1 großer Plattpfirsich (circa 150g)  
1/2 Stange Lauch (circa 100g)  
50 g Ziegenkäse  
15 g Pekannüsse  
1 EL weißer Balsamico  
1,5 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1/2 TL Salz  
1 TL Honig

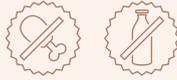
**Utensilien:** mittelgroßer Topf, Sieb, Schneidebrett, Küchenmesser, Salatschüssel, Esslöffel, kleine Pfanne, Pfannenwender

 30 Minuten + 1 Stunde  
Kühlzeit

1. Bringe die Linsen in einem Topf mit Wasser und dem Salz zum Kochen. Teste nach 10 Minuten die Bissfestigkeit der Linsen und lass sie bei Bedarf noch 5 weitere Minuten kochen. Die fertigen Linsen gießt Du nun durch ein Sieb ab und stellst sie bis zur Weiterverarbeitung zur Seite.
2. Wasche den Pfirsich und den Porree gründlich unter kaltem Wasser. Halbiere den Pfirsich und den Porree und schneide sie in Scheiben. Den Ziegenkäse schneidest Du am besten in dickere Scheiben.
3. Nimm Dir eine große Salatschüssel und rühre darin das Dressing aus Essig, Öl, Honig und Senf zusammen und schmecke es mit etwas Salz ab. Gebe nun die vorbereiteten Salatzutaten, die Linsen, die Pfirsichscheiben, den Porree und die Ziegenkäsescheiben, mit in die Schüssel und verrühre alles gründlich. Je länger der Salat nun ziehen kann, umso intensiver kommt das Dressing raus.
4. Röste in der Zwischenzeit, die Pekannüsse kurz in der Pfanne an. Dazu benötigst Du kein Öl. Einfach die Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen und dann die Pekannüsse hineinschütten. Unter Wenden mit dem Pfannenwender die Nüsse anrösten. Pass dabei auf, dass die Nüsse nicht zu dunkel werden oder gar verbrennen. Garniere mit den abgekühlten Nüssen den Salat, sobald Du ihn servierst.

## Nährwerte:

Kalorien: 779 kcal • Eiweiß: 35g • Kohlenhydrate: 65g • Fette: 43



# Gemüsepfanne mit knursprigem Tempeh in Soja-Ingwer Marinade



Hast Du schon einmal Tempeh probiert? Diese nussige Eiweißbombe wird traditionell aus gekochten Sojabohnen und diversen Schimmelpilzen, die für den Fermentationsprozess benötigt werden, hergestellt. Die bissfeste Konsistenz und der nussige Geschmack passen perfekt in eine asiatisch angehauchte Gemüsepfanne.

## Für 1 Portion benötigst Du:

1 Paprika (circa 200g)  
1 Zucchini (circa 200g)  
1/2 Aubergine (circa 150g)  
1 Knoblauchzehe  
150 g Tempeh  
4 EL vegetarische Austernsoße  
20 ml Sojasoße  
150 ml Wasser  
2 EL Öl

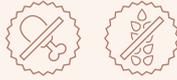
**Utensilien:** Schneidebrett, großes Messer, große Schüssel, Esslöffel, 2 große Pfannen

 30 Minuten

1. Schäle die Kartoffeln und die Karotten. Schneide die Kartoffeln in Würfel und die Karotten in dünne Scheiben. Bringe nun Wasser in einem Topf zum Kochen und füge das Salz hinzu. Im kochenden Wasser garst Du das Gemüse für etwa 15 Minuten. Die Karottenscheiben brauchen am längsten zum Garen, prüfe also mit einer Gabel, ob diese schon weich sind (so weich, wie Du sie gern hättest). Während Kartoffeln und Karotte garen, kannst Du Dich um das übrige Gemüse kümmern.
2. Wasche das Gemüse für die Gemüsepfanne. Entferne das Kerngehäuse der Paprika und schneide sie in dünne Streifen. Schneide die Aubergine in Scheiben und halbiere oder viertel diese. Wiederhole dies auch mit der Zucchini.
3. Es empfiehlt sich, dass Du das Tempeh und das Gemüse in zwei separaten Pfannen anbrätst, damit Du die Krossheit des Tempehs und die Garstufe des Gemüses jeweils besser kontrollieren kannst. Erhitze 1 EL Öl in einer großen Pfanne und lege darin die Tempehscheiben nebeneinander aus. Brate sie von beiden Seiten unter gelegentlichem Wenden schön kross an.
4. Gleichzeitig garst Du das Gemüse mit 1 EL Öl in einer anderen Pfanne. Das Gemüse kann ruhig bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in der Pfanne verbleiben, bis das Tempeh fertig ist. Würze das Gemüse mit 2 EL vegetarischen Austernsoße. Richte alles zusammen auf einem Teller an.

## Nährwerte:

Kalorien: 669 kcal • Eiweiß: 31g • Kohlenhydrate: 37g • Fette: 39g



# Lupinen-Crêpe mit Frischkäse und Spinat

Mit fast 40 % Protein ist die Süßlupine ein super Booster in Deiner Ernährung. In diesem Rezept wird die Lupine zu einem köstlichen Crêpe verarbeitet, bei dem Du ganz nebenbei auch noch Deine Proteinaufnahme erhöhst.



## Für 1 Portion benötigst Du:

2 Handvoll frischer Blattspinat  
2 mittelgroße Tomaten (circa 200g)  
100 g Lupinenmehl  
1 Ei  
100 ml Milch (3.8%)  
2 EL Frischkäse (Vollfett)  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Utensilien:** Schneidebrett, Messer, Pfanne

 15 Minuten

1. Schlage das Ei in einer Schüssel auf und vermenge es mit dem Lupinenmehl, etwas Salz und der Milch zu einer glatten Masse. Wasche den Blattspinat und gib ihn auch in den Teig.
2. Erhitze das Öl in der Pfanne. Wenn diese heiß ist, gieße den Teig mit dem Spinat hinein und brate den Crêpe von beiden Seiten ca. 2 Minuten an, bis er goldbraun ist.
3. Wasche die Tomaten und schneide sie anschließend in Viertel.
4. Lege den Crêpe auf einen Teller. Bestreiche ihn mit Frischkäse und verteile die Tomaten darauf. Streue nach deinem Geschmack mehr Salz und Pfeffer dazu und fertig! Guten Appetit!

## Unser Tipp:

Lupinenmehl gibt es bei vielen Discountern. Alternativ kannst Du auch Lupinenschrot kaufen und dieses in einem Mixer zu einem feinen Mehl verarbeiten.

## Nährwerte:

Kalorien: 694 kcal • Eiweiß: 57g • Kohlenhydrate: 25g • Fette: 34g

## Impressum

Vetox- Start your green journey now!

2020 FID Verlag GmbH, Bonn • maxLQ ist ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH • Koblenzer Straße 99 • 53177 Bonn • Telefon: 0228-9550333 • E-Mail: [info@fid-verlag.de](mailto:info@fid-verlag.de) • Internet: [www.fid-gesundheitswissen.de](http://www.fid-gesundheitswissen.de) • Text: Sarah Derkaoui, Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz • Herausgeberin: Daniela Birkelback, Bonn • Lektorat/Gutachten: Annika Holtmanspötter • Layout/Satz: TiPP 4, Rheinbach • Bildnachweis: Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz

**Hinweis:** Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.