



*Claudia Große*

Vegane Rezepte für die

# *Stoffwechselfkur*

Mit Pflanzlichem Genuss zu  
mehr Vitalität und Leichtigkeit

## DEINE DETOX-KUR

...und ich begleite dich! Mein Name ist Claudia Große, ich bin Mutter und vegane Ernährungsberaterin aus Leidenschaft. Durch eigene gesundheitliche Herausforderungen habe ich dem Thema Ernährung und Darmgesundheit all meine Aufmerksamkeit geschenkt.

Mit diesem Wissen begleite ich nun dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden. In dieser Broschüre findest du die wichtigsten Informationen rund um deine vegane Stoffwechselkur und eine schöne Auswahl gesunder Rezepte. Viel Freude und ein gutes Bauchgefühl wünscht dir

*Claudia  
Große*



SEI NIE ZU FEIGE ETWAS ZU TUN, WAS DEIN LEBEN VERÄNDERN WÜRDEN - ES KÖNNTE DEINE GRÖßTE CHANCE SEIN!



## *Inhaltsverzeichnis*

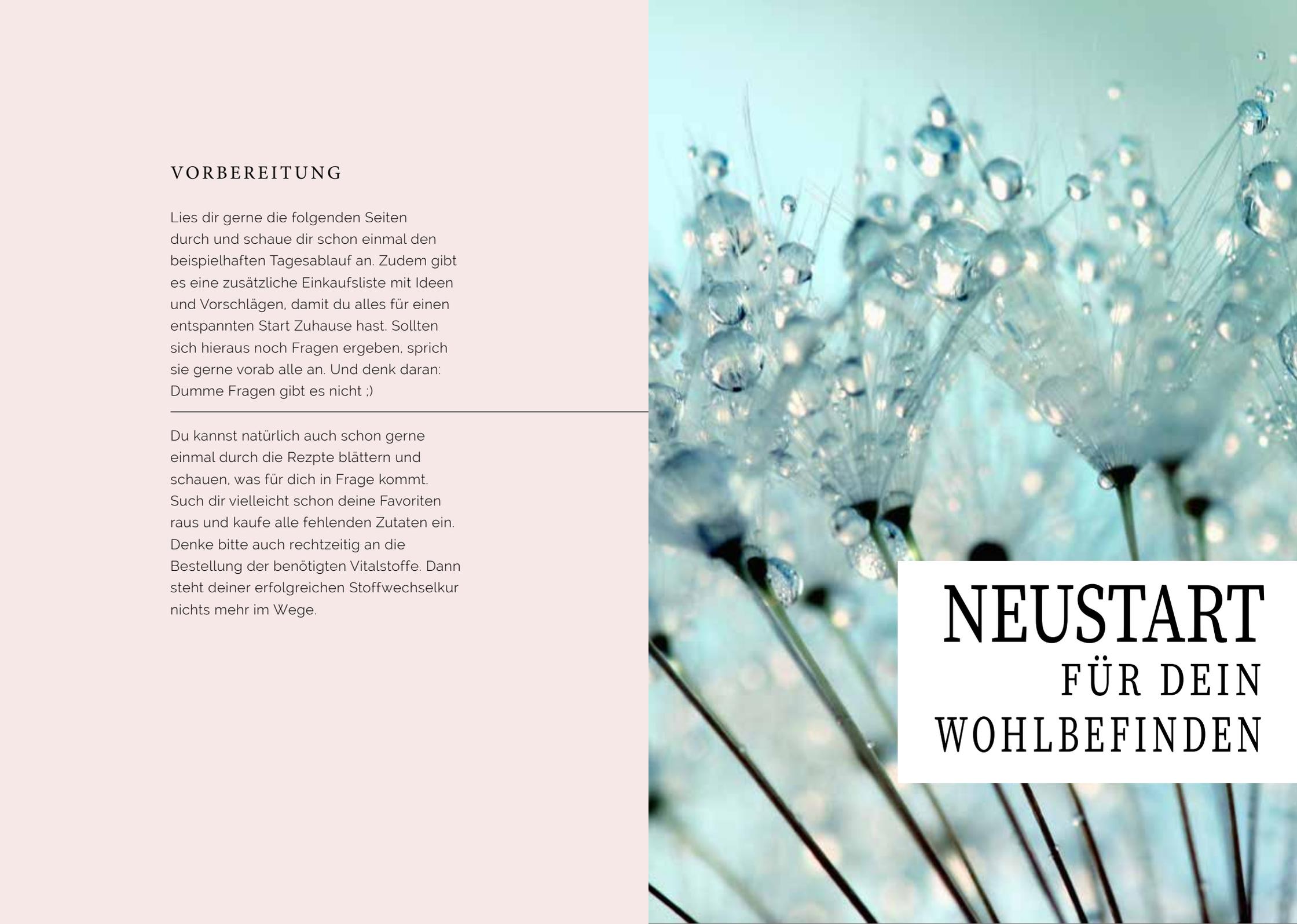
S.2	VORWORT
S.5	INHALTSVERZEICHNIS
S.6	VORBEREITUNG
S.10	ZEITLICHER ABLAUF
S.12	DIE LADETAG
S.14	DIE DIÄTPHASE
S.16	WICHTIGE HINWEISE
S.18	BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF
<hr/>	
S.22	REZEPTE FÜR DIE DIÄTPHASE
S.72-73	DETOXE DEIN LEBEN
S.74-75	SCHREIB DEINE GESCHICHTE
S.76-77	IMPRESSUM

## VORBEREITUNG

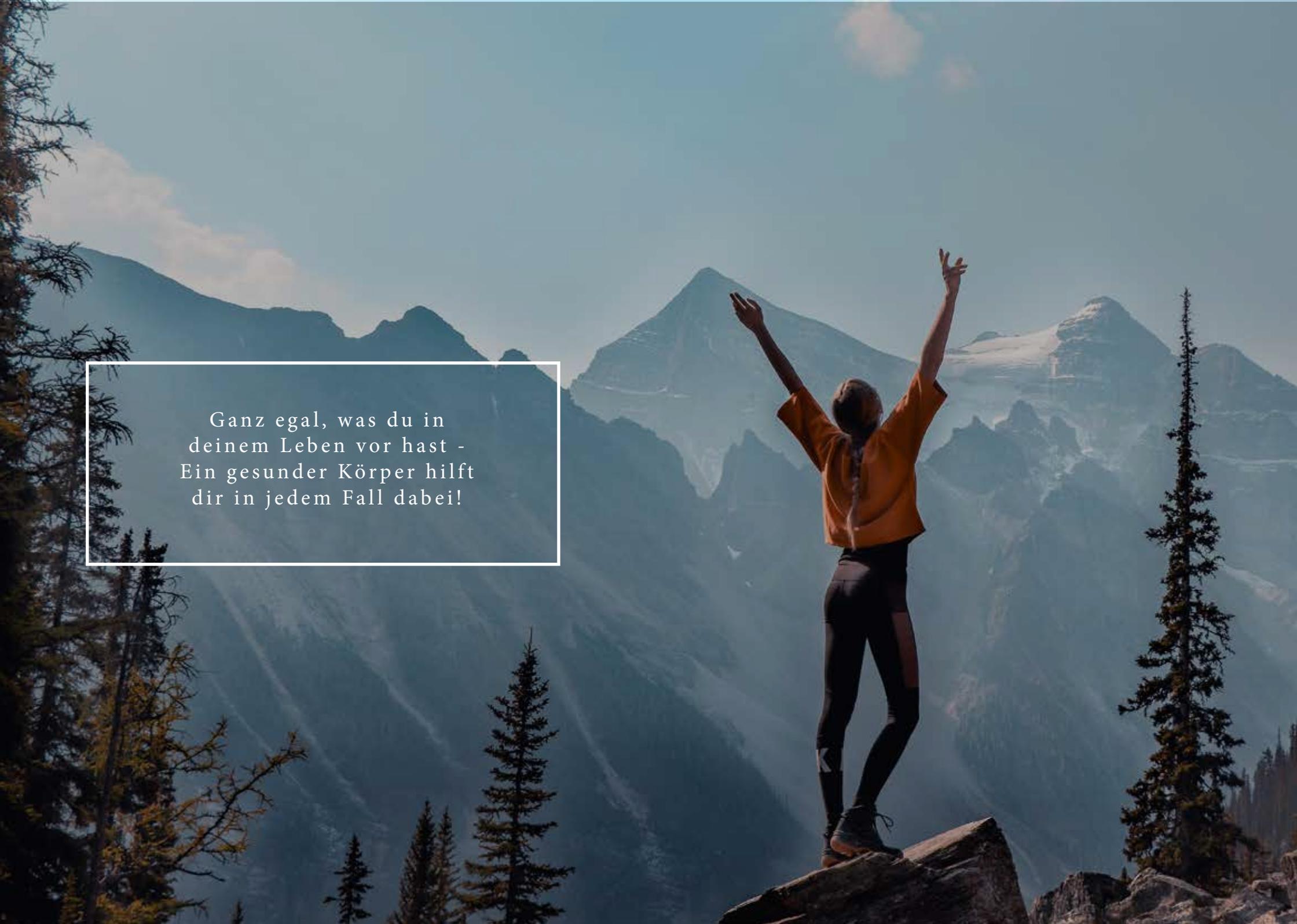
Lies dir gerne die folgenden Seiten durch und schaue dir schon einmal den beispielhaften Tagesablauf an. Zudem gibt es eine zusätzliche Einkaufsliste mit Ideen und Vorschlägen, damit du alles für einen entspannten Start Zuhause hast. Sollten sich hieraus noch Fragen ergeben, sprich sie gerne vorab alle an. Und denk daran: Dumme Fragen gibt es nicht :)

---

Du kannst natürlich auch schon gerne einmal durch die Rezepte blättern und schauen, was für dich in Frage kommt. Such dir vielleicht schon deine Favoriten raus und kaufe alle fehlenden Zutaten ein. Denke bitte auch rechtzeitig an die Bestellung der benötigten Vitalstoffe. Dann steht deiner erfolgreichen Stoffwechsellkur nichts mehr im Wege.



**NEUSTART  
FÜR DEIN  
WOHLBEFINDEN**



Ganz egal, was du in  
deinem Leben vor hast -  
Ein gesunder Körper hilft  
dir in jedem Fall dabei!

## DER ZEITLICHE ABLAUF

Idealerweise wird vor der Stoffwechselkur eine Darmreinigung durchgeführt. Auf diesem Wege werden Ablagerungen und mitunter auch Parasiten aus dem Körper befördert. Danach können die Darmwände die Nährstoffe besser aufnehmen und das gesamte System ist bereit für eine tiefgreifende Detoxkur.

---

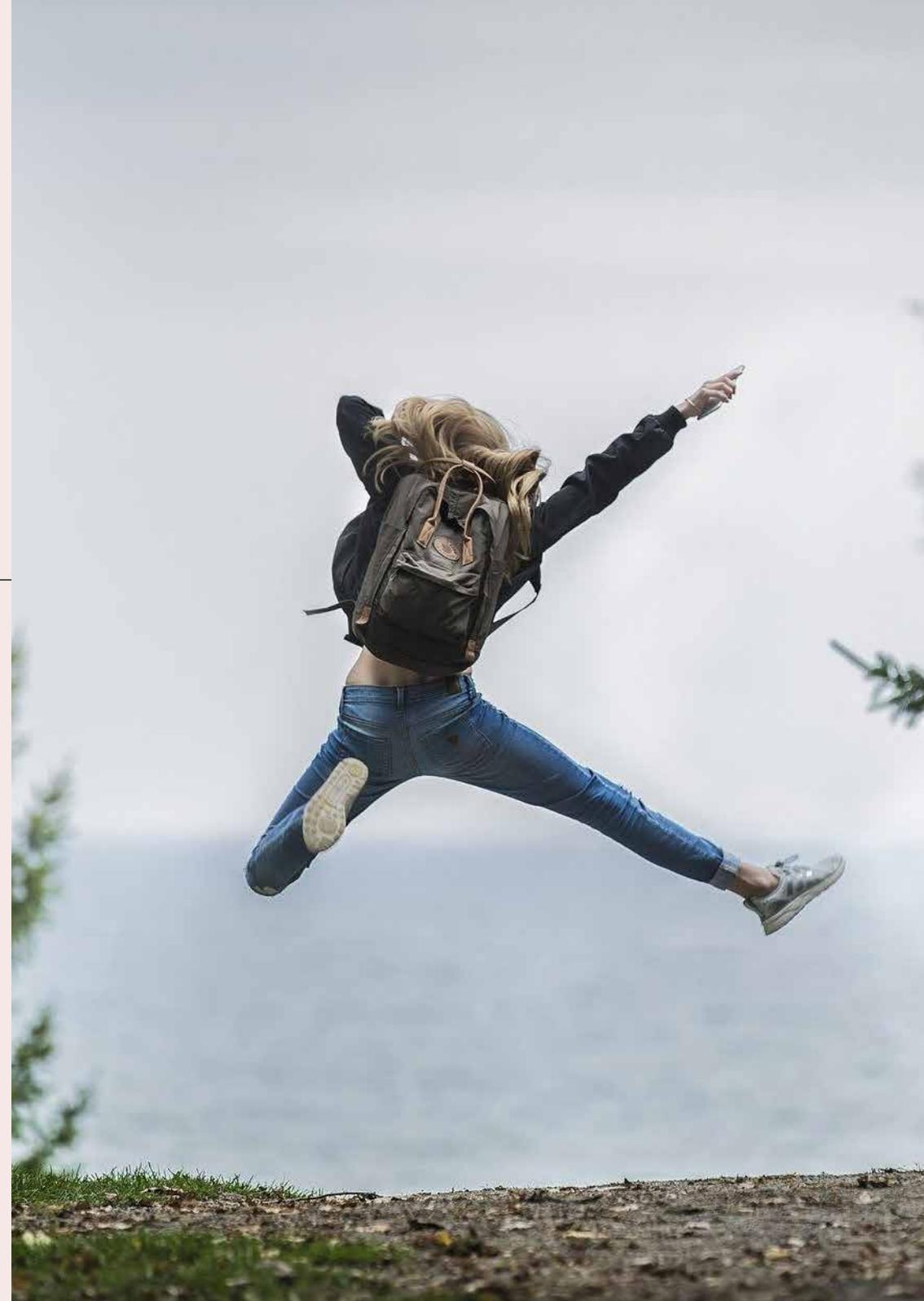
Die Stoffwechselkur

2 Ladetage

21 Tage Diätphase

21 Tage Stabilisierungsphase

6 Monate Optimierungs- und Testphase



# DIE LADETAGE

## 1.Phase

...sind der Startschuss zu deiner Stoffwechselkur

Die gute Nachricht: Dies ist die wohl einfachste Phase und sie fühlt sich an wie ein wahrgewordener Kindheitstraum.

Die nicht ganz so gute Nachricht: Sie dauert nur 2 Tage!

In dieser 1.Phase deiner Kur darfst und musst du so richtig reinhauen! Bei der Lebensmittelauswahl gibt es keine Einschränkungen - Iss einfach, worauf du Lust hast!

Um größt möglichen Erfolg bei der Kur zu haben, ist es nötig, dass du weit über dein Sättigungsgefühl hinaus isst.

Stell es dir vor, als würdest du den Ofen in deinem Inneren nochmal so richtig anheizen mit ordentlich Feuerholz, damit kräftig Hitze erzeugt und gut verbrannt wird.

Genieß es!

### AKTIVATOR:

\* mit den Ladetagen beginnt auch die Einnahme des Aktivators!!!

\* 5 mal täglich wird der Aktivator eingenommen, jeweils 3-5 Globuli (unter der Zunge zergehen lassen) bzw. 1Prise, wenn du dich für das Aktivator-Salz entschieden hast- möglichst mit gleichem zeitlichen Abstand über den Tag verteilt

\* wenn man um 6 Uhr seinen Tag mit der Einnahme startet, ist es ideal den Aktivator alle 4 Stunden einzunehmen - die letzte Einnahme erfolgt dann um 22 Uhr

\* bitte ein paar Minuten nach der Einnahme weder essen noch trinken



# DIE DIÄTPHASE

## 2.Phase

...ist dein Fahrplan für die nächsten (mindestens) 21 Tage. Halte dich an die Angaben der Vitalstoffmengen ABER verfallende beim Zeitplan bitte nicht in Stress, denn den mag unser Bauch gar nicht. Wenn du also mal die Zeiten nicht einhalten kannst, weil du Termine o.ä. hast, dann ist das so. Baue dir deinen Tagesplan bitte individuell zusammen, wie es für DICH passt. Auf den nächsten Seiten findest du einen beispielhaften Tagesablauf als Orientierung.

### MORGENS:

- \* ca.1/2 Stunde vor dem Frühstück
- 2 Presslinge Proanthensols
- \* Frühstücks-Shake: 2ML Daily, 1ML Vegan Protein Shake + 300ml Wasser (wenn nötig: zuckerfreie Sojamilch)
- shaken und SOFORT TRINKEN!!!
- \* danach 4 Presslinge MSM + 1 Kapsel Vegan OmeGold
- + ein großes Glas stilles Wasser trinken
- \* wenn dann noch ein Hungergefühl da ist, kann gerne ein Frühstück genossen werden

### VORMITTAGS:

- \* ein kleiner Snack z.Bsp. aus maximal 1 flachen handvoll Obst
- NUR WENN UNBEDINGT NOTWENDIG!
- gerne einfach einen Tee trinken

### MITTAGS:

- \* Mittagsmahlzeit aus max.120g zubereiteter Proteinquelle (Tofu o.ä.) + so viel Salat oder zubereitetes Gemüse, wie gewünscht (natürlich kann die Mahlzeit auch mal nur aus einer Suppe, einem Salat oder Gemüse ohne Eiweißquelle bestehen)

### NACHMITTAGS:

- \* ein kleiner Snack z.Bsp. aus maximal 1 flachen handvoll Obst
- NUR WENN UNBEDINGT NOTWENDIG!

### ABENDS:

- \* Abendmahlzeit aus max.120g zubereiteter Proteinquelle
- + so viel Salat oder zubereitetes Gemüse, wie gewünscht
- \* zum Essen oder davor 4 Presslinge MSM + 1 Kapsel Vegan OmeGold

### VOR DEM SCHLAFEN:

- \* Protein-Shake aus 200-250ml zuckerfreier Sojamilch oder Wasser
- + 1ML Vegan Protein Shake - er verbessert den Schlaf und fördert die Fettverbrennung im Schlaf - ein Traum, oder? ;)

### AKTIVATOR:

- \* 5 mal täglich wird der Aktivator eingenommen, jeweils 3-5 Globuli (unter der Zunge zergehen lassen) bzw. 1Prise, wenn du dich für das Aktivator-Salz entschieden hast-- möglichst mit gleichem zeitlichen Abstand über den Tag verteilt
- \* wenn man um 6 Uhr seinen Tag mit der Einnahme startet, ist es ideal den Aktivator alle 4 Stunden einzunehmen - die letzte Einnahme erfolgt dann um 22 Uhr
- \* bitte ein paar Minuten nach der Einnahme weder essen noch trinken



# WICHTIGE HINWEISE

...und Empfehlungen,  
damit deine Stoff-  
wechselkur ein voller  
Erfolg wird.

## TRINKEN

- \* täglich 1,5-3 Liter reines, stilles Wasser!!! - so unterstützt du optimal den Abtransport und die Ausscheidung der Giftstoffe
- \* ergänzend können Kräutertee, Grüner Tee, Schwarzer Tee oder Matee (ohne Zucker!) getrunken werden



## ESSEN

- \* Verzichte, wenn möglich, auf Snacks zwischen den Mahlzeiten - so hat dein Körper genügend Zeit für seinen großen Hausputz und ist nicht mit der Verdauung beschäftigt.
- \* Zur Mittagszeit solltest du die Hauptmahlzeit deines Tages zu dir nehmen - iss bitte zeitig am Abend leicht verdauliche Kost. Suppen, gedünstetes oder gebackenes Gemüse sind ideal, da dein Körper die gesamte Nacht zur Regeneration nutzen kann, während du tief und erholsam schläfst.
- \* Zum Essen Zeit nehmen und Ablenkungen (Handy, Fernseher) und Stress vermeiden - Essen mit allen Sinnen ;)



## WIE KANN ICH SÜßEN ?

- ERYTHRIT ist eine gute Zucker-Alternative für die Kur. Es ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der von unseren schlechten Darmbakterien nicht verstoffwechselt werden kann, keine Auswirkungen auf unseren Blutzuckerspiegel und null Kalorien hat.
- \* Man kann Erythrit mengenmäßig wie Zucker verwenden - auch Konsistenz und Frabe stimmen überein.
  - \* Erythrit kann auch in einem Mixer zu „Puderzucker“ fein vermahlen werden.

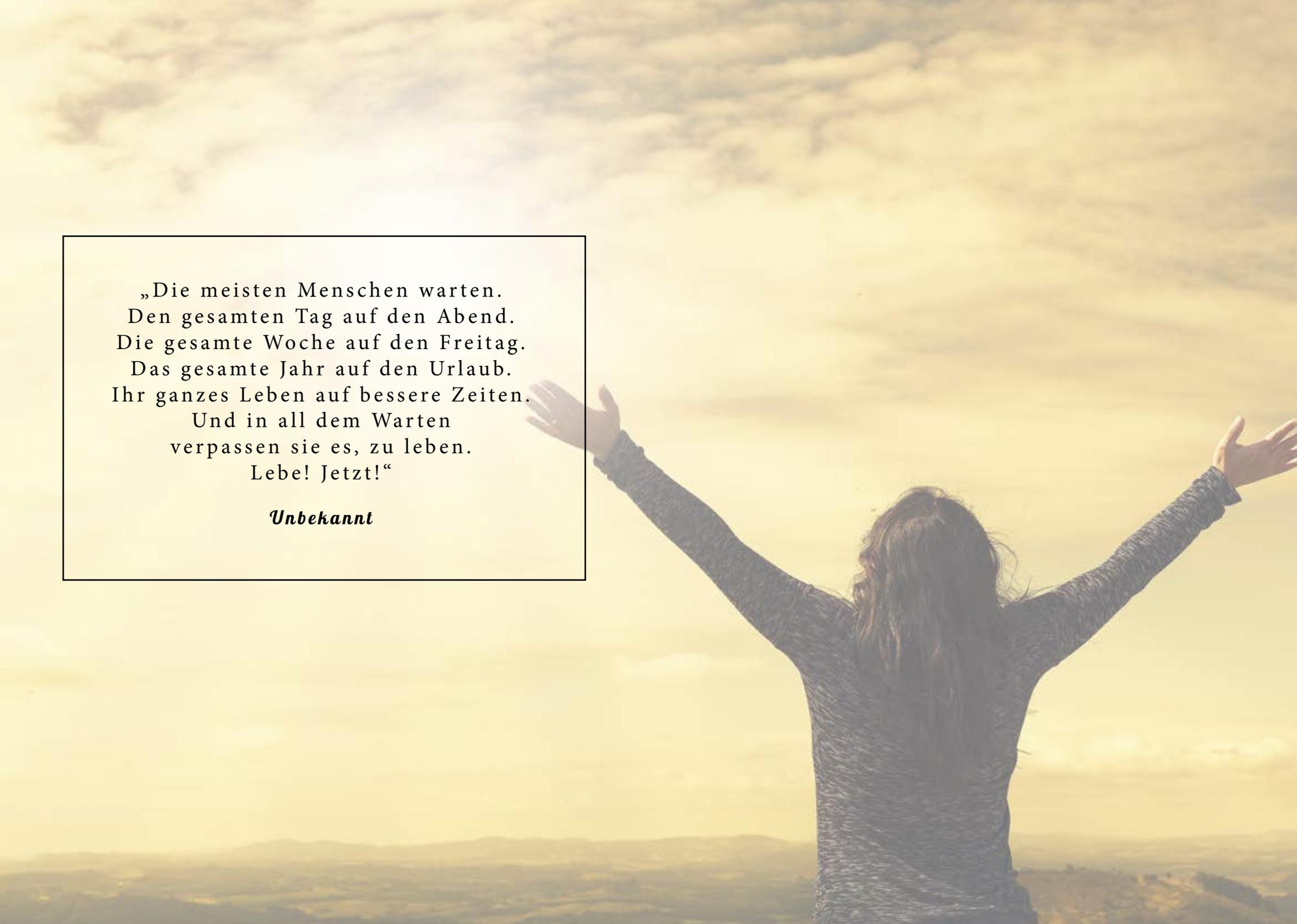
STEVIA ist eine weitere Möglichkeit, um seinen Speisen eine süße Note zu verleihen. Die Dosierung ist allerdings nicht ganz so einfach, da die Süßkraft von Stevia deutlich stärker ist als beim herkömmlichen Haushaltszucker.



# BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF

Dies ist ein beispielhafter Tagesablauf für die Diätphase, damit du ein Gefühl für den Rythmus bekommst. Ich weiß aber natürlich, dass jeder individuelle Arbeits-, Aufsteh- und Schlafenszeiten hat. Strukturiere dir deinen Tag so, dass er zu deinem Lebensstil passt.

6:00 Uhr	Start in den Tag - 1. Einnahme des Aktivators
6:15 Uhr	2 Presslinge Proanthenols
6:45 Uhr	Frühstücks-Shake + 4 MSM + 1 Vegan OmegGold
7:00 Uhr	wenn gewünscht - Frühstück
9:30 Uhr	z.Bsp. Grüner Tee oder (wenn nötig) 1 handvoll Obst oder etwas Gemüse
10:00 Uhr	2. Einnahme des Aktivators
12:00 Uhr	Mittag
14:00 Uhr	3. Einnahme des Aktivators
15:00 Uhr	kleiner Snack (wenn nötig) - z.Bsp. 1 handvoll Obst
17:00 Uhr	z.Bsp. Kräutertee
18:00 Uhr	4. Einnahme des Aktivators
18:15 Uhr	Abendessen z.Bsp. Cremige Suppe aus saisonalem Gemüse + 4 MSM + 1 Vegan OmegGold
20:00 Uhr	z.Bsp. Fenchel- oder Kamillentee zur Unterstützung der Verdauung
21:45 Uhr	Protein-Shake
22:00 Uhr	5. Einnahme des Aktivators - Schlafenszeit



„Die meisten Menschen warten.  
Den gesamten Tag auf den Abend.  
Die gesamte Woche auf den Freitag.  
Das gesamte Jahr auf den Urlaub.  
Ihr ganzes Leben auf bessere Zeiten.  
Und in all dem Warten  
verpassen sie es, zu leben.  
Lebe! Jetzt!“

***Unbekannt***



# REZEPTE

...für eine genussvolle Diätphase

## FRÜHSTÜCK-SHAKE

### ZUTATEN

+ 300ML WASSER ODER  
SOJAMILCH (ZUCKERFREI)  
+ 2MESSLÖFFEL DAILY  
+ 1MESSLÖFFEL VEGANER  
PROTEINSHAKE SCHOKO

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Shaker füllen und kräftig schütteln. Anschließend sofort genießen.

---

### TIPP

Der Shake ist eine schnelle und unkomplizierte Frühstücksmöglichkeit.

Auch ToGo eine gute Lösung für den Start in den Tag. Einfach vorab das Wasser oder die Sojamilch bereits in den Shaker füllen, gut verschließen und Daily und Proteinsshake in ein Schraubgläschen abfüllen und getrennt mitnehmen. Auf der Arbeit dann einfach fix den Shake aufschütteln und energiegeladen und gut versorgt an die Arbeit gehen.

Auch mit den Geschmacksrichtungen kannst du gerne experimentieren. Peppe den Shake mit deinen Lieblingsgewürzen, wie Zimt oder Vanille auf oder probiere einmal die SOLIS Superfood-Pulver aus.





## APFEL-JOGHURT-WÖLCKCHEN

### ZUTATEN

- + 200G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 150G HAFERKLEIE
- + 120G APFEL  
(1KLEINER APFEL)
- + 2TL REINWEINSTEIN-  
BACKPULVER
- + 1TL GERIEBENE  
ZITRONENSCHALE
  
- + 1TL ZIMT
- + 1 GEH.EL ERYTHRIT

Menge ergibt 6 Wölkchen.

### ZUBEREITUNG

Sojajoghurt, Haferkleie, Backpulver und Zitronenschale mischen und ca. 10min. quellen lassen.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Währenddessen den Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und unter die Kleiemaße heben.

Mit einem Esslöffel ca. 6 gleich große Wölkchen auf ein Backblech setzen und mit Erythrit und Zimt bestreuen.

Die Wölkchen anschließend ca. 25min backen und gerne noch warm genießen.

## GOLDENE MILCH

### ZUTATEN

- + 250ML SOJAMILCH,  
UNGESÜSST
- + 1/2TL KURKUMA
- + 1/4TL GEM.INGWER
- + 1/2TL ZIMT
- + ETWAS PFEFFER
- + ERYTHRIT ODER  
STEVIA, ZUM SÜSSEN  
NACH BELIEBEN

### ZUBEREITUNG

Gewürze ganz kurz in einem Topf fettfrei anrösten. Danach mit der Sojamilch ablöschen und erwärmen.

Nach Belieben süßen (mir schmeckt es komplett ohne Süße) und noch heiß genießen.

---

### TIPP

Einen herrlichen Schaum auf der Goldenen Milch erhält man, wenn man die Gewürze, das Erythrit und die Sojamilch zuerst in einen Mixer gibt und eine Minute kräftig durchmixt.

Anschließend kann die Gwürz-Milch dann erwärmt werden.

Das Kurkuma in Kombination mit den anderen Gewürzen in diesem Getränk ist entzündungshemmend und so ist die goldene Milch besonders in der nassen, kalten Jahreshälfte eine echte Unterstützung für den Körper.





## HAFERKLEIE-”WIE GRIES”-BREI

### ZUTATEN

- + 300ML SOJAMILCH,  
NATUR
- + 6EL HAFERKLEIE
- + 1TL ZITRONENSCHALE
- + 1EL ERYTHRIT
- + 1TL ZIMT

### ZUM TOPPEN

- + APFELMARK  
ODER
- + ZIMT&ERYTHRIT

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Sojamilch in einen kleinen Topf geben, alle Zutaten unterrühren und bei schwacher Hitze und regelmäßigem Rühren ca. 5-8min. köcheln lassen.

---

Der Haferkleie-Brei kann wie ein klassischer Gries mit Apfelmark und/oder Zimt&Erythrit getoppt werden.

Am besten noch warm genießen!

## SÜßER AUFLAUF

### ZUTATEN

- + 300G SEIDENTOFU
- + 80G HAFERKLEIE + ETWAS MEHR FÜR DIE FORM
- + 2TL GERIEBENE ZITRONENSCHALE
- + 2EL ERYTHRIT
- + ETWAS ECHTE VANILLE
- + 1 HANDVOLL BEEREN, Z.BSP. BLAUBEEREN (FRISCH ODER TK)

### ZUM BESTREUEN

- + 1TL HAFERKLEIE
- + 1TL ERYTHRIT

### ZUBEREITUNG

Seidentofu, Haferkleie, Abrieb der Zitronenschale, Erythrit und Vanille vermengen und ca. 10min. quellen lassen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Beeren vorsichtig unter die Tofumasse heben.

In einer kleine Auflaufform (ca.19x13cm) den Boden dünn mit Kleie bedecken und die Masse einfüllen.

Mit Haferkleie und Erythrit bestreuen und ca. 25min. backen.

Auch  
sehr lecker mit  
Kirschen!





## KAKAO

### ZUTATEN

- + 300ML SOJAMILCH,  
UNGESÜSST
- + 1GEH. TL ERYTHRIT
- + 2TL KAKAO, ENTÖLT
- + 1/2TL ZIMT

OPTIONAL ALS  
VORWEIHNACHTLICHE  
VARIANTE:  
ORANGENSCHALE,  
KARDAMOM ODER  
LEBKUCHENGEWÜRZ  
ZUGEBEN

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und  
ca. 1 Minute kräftig aufschäumen.

Anschließend nach Belieben erwärmen.

# RÜHR-TOFU

## ZUTATEN

- + 250G SOJAJOGHURT,  
NATUR
- + 200G TOFU, NATUR
- + 1 KLEINE ZWIEBEL
- + 1TL KURKUMA
- + 1EL HEFEFLOCKEN
- + ETWAS PFEFFER
- + SCHNITTLAUCH,  
NACH GESCHMACK
- + 1/2TL KALA NAMAK  
(SCHWEFELSALZ)

Menge ergibt zwei Portionen.

## ZUBEREITUNG

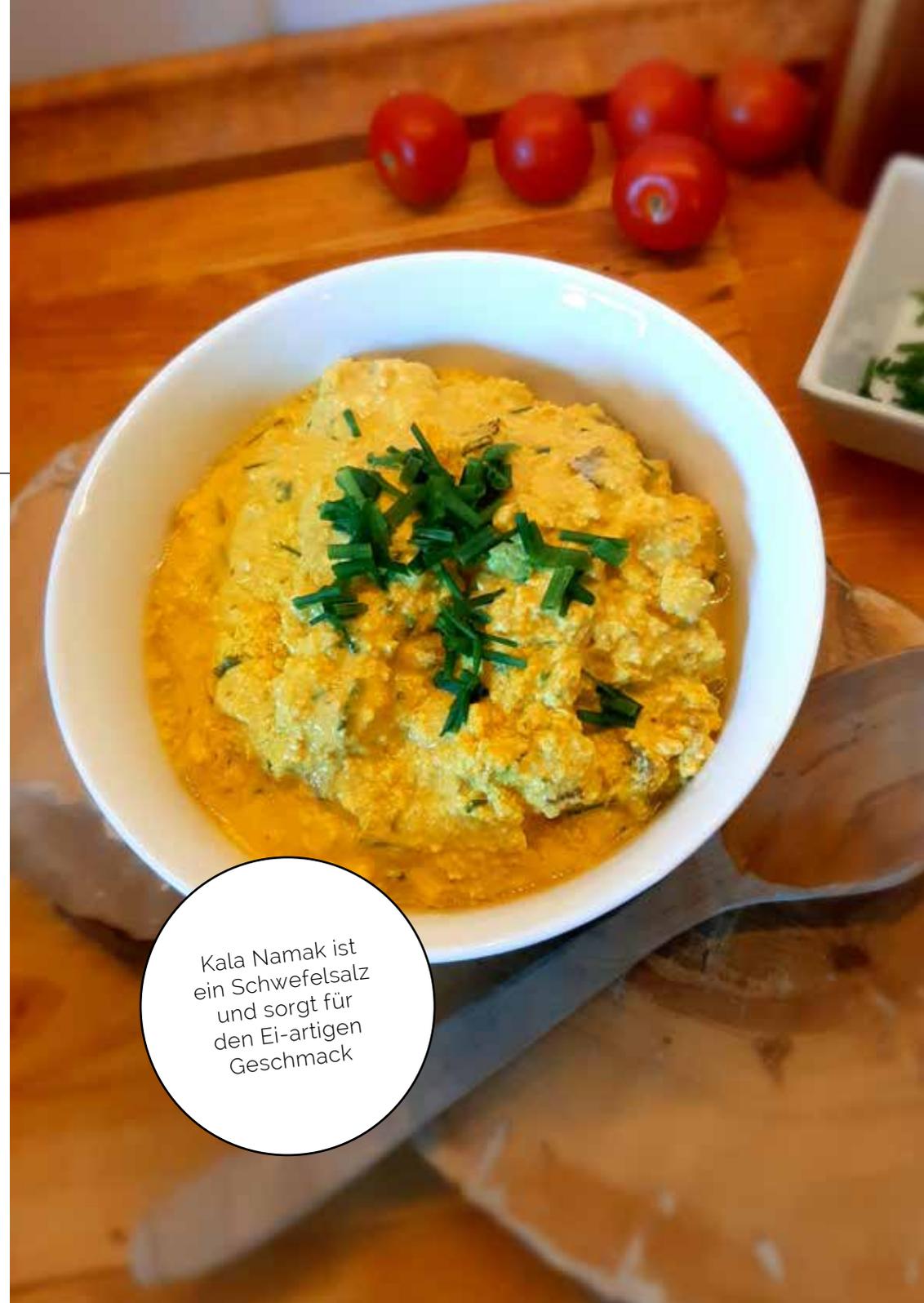
Zwiebel schälen und fein hacken.

Tofu mit den Händen in eine Pfanne bröseln. Zwiebel, Joghurt, Kurkuma und Hefeflocken dazugeben und alles unter Rühren ca. min köcheln.

Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Pfeffer, Kala Namak und Schnittlauch abschmecken.

### TIPP

Kala Namak verliert seinen Geschmack, wenn es länger mitgegart wird, deshalb unbedingt erst am Ende einrühren.



Kala Namak ist ein Schwefelsalz und sorgt für den Ei-artigen Geschmack



## VÖNER-TELLER

### ZUTATEN

- + 1 ROMANASALATHERZ  
ODER EIN KLEINER  
ANDERER GRÜNER SALAT
- + 1/4 ROTKOHL
- + 1/2 ZWIEBEL
- + 2 TOMATEN ODER  
CHERRYTOMATEN
- + 1/2 GRÜNE GURKE

- + 100G RÄUCHERTOFU
- + 1TL SENF (ZUCKERFREI)
- + 1TL GRILL-UND PFANNEN-  
GEWÜRZ (BIOLADEN)

### CURRYSAUCE

- + 100G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 1/2TL CURRYPULVER
- + 1/2TL PAPRIKAPULVER,  
EDELSÜSS
- + 1TL TOMATENMARK
- + 1TL ZITRONENSAFT
- + 1-2 KNOBLAUCHZEHEN
- + SALZ NACH GESCHMACK

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Grillfunktion (oder Umluft) vorheizen.

Salat und Gemüse waschen und nach Belieben schneiden.

Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden, mit dem Senf marinieren und vorsichtig mit dem Grill- und Pfannengewürz gleichmäßig vermengen. Anschließend die Streifen einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15min backen.

Währenddessen den Sojajoghurt, den gepressten Knoblauch und alle anderen Zutaten für die Sauce vermengen.

Den Salat auf dem Teller anrichten, gebackene Tofustreifen dazu und mit der leckeren Currysauce toppen.

---

### TIPP

Vom Gemüseanteil könnt ihr natürlich so viel essen, wie ihr mögt.

Die Currysauce schmeckt auch lecker zu gebackenem oder gekochtem Blumenkohl oder etwas flüssiger als Salatdressing.

## APFEL-ZIMT und APFEL-SCHOKO-TALER

### ZUTATEN

- + 80G HAFERKLEIE
- + 100G APFELMARK
- + 1TL ERYTHRIT

### UND JE NACH VARIANTE:

- + 1TL ZIMT  
ODER
- + 2TL KAKAO,  
STARK ENTÖLT

Menge ergibt 4 Taler.

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermengen und ca. 10min. quellen lassen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Mit einem Esslöffel ca. 4 gleichgroße Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und zu Talern glattstreichen.

Anschließend ca. 13min. backen

Ich genieße diese Taler gerne mit einem leckeren Tee oder einer Goldenen Milch.

Wenn ich sie zum Mittag esse, gönne ich mir gerne noch einen Klecks Apfelmark obendrauf..

Optional kannst du die Taler auch vor dem Backen mit Apfelsplinten belegen.





Du hast Sushi noch nie selbst gemacht? Youtube zeigt dir bestimmt, wie du die perfekte Rolle hinkommst :)

## SUSHI

### ZUTATEN

- + CA. 225G GESCHÄLTE PASTINAKEN
- + 1EL SOJASAUCE + ETWAS MEHR ALS DIP
- + 2 NORI-BLÄTTER

### ALS FÜLLUNG EIGNEN SICH:

- + 1 KLEINE SALATGRUKE
- + RÄUCHERTOFU
- + SPROSSEN
- + FRISCHER KORIANDER
  
- + WASABI (WENN SCHÄRFE GEWÜNSCHT IST)

Menge ergibt 2 Sushi-Rollen.

### ZUBEREITUNG

Pastinaken in einem Mixer (oder mit dem Pürierstab) auf Reiskorngröße zerkleinern.

1El Sojasauce dazugeben, vermengen und ziehen lassen.

Die Gurke schälen und in lange Streifen schneiden.

Den Räuchertofu in ähnlich dicke Streifen schneiden.

Koriander und Sprossen waschen und gut abtrocknen.

Anschließend die Noriblätter und ein kleines Schälchen mit kaltem Wasser bereitstellen.

Das erste Noriblatt auf eine Sushimatte oder ein sauberes Geschirrtuch legen. Mit der Hälfte der Pastinakenmasse gleichmäßig bestreichen und dabei an einer Seite einen etwa 2cm breiten Rand lassen.

In der Mitte von Oben bis Unten einen Streifen aus Gurke, Tofu, Koriander und Co. legen und wenn gewünscht etwas Wasabi dazugeben.

Nun wird die Sushirolle von der Seite, an der die Pastinakenmasse bis zum Rand geht stramm mit Hilfe der Sushimatte oder dem Handtuch aufgerollt.

Zum Schluss den 2cm Rand mit etwas Wasser bestreichen, bis zum Ende aufrollen und die Sushirolle fest verschließen.

Anschließend mit der zweiten Rolle genauso verfahren.

Vor dem Servieren die Rollen mit einem scharfen Messer in Sushistücke schneiden und mit Sojasauce und Wasabi (wenn gewünscht) genießen.

A pair of hands is shown holding a bunch of dark blue grapes. The background is a soft, light blue color. The grapes are in sharp focus, while the hands and the background are slightly blurred.

Ein wichtiger Faktor für eine langfristige Gesundheit und strahlende Schönheit von Innen ist der Zellschutz.

Dabei spielen Antioxidantien eine wesentliche Rolle, weil sie freie Radikale binden und damit unschädlich machen.

Die Vitamine A, C und E sind bekannte Antioxidantien. Ihre Wirkung wird nur noch von OPC, dem „Anti-Alterungsvitamin“ übertroffen, welches wir durch unser Proanthocyanols zu uns nehmen.



## GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

### ZUTATEN

- + 250G CHAMPIGNONS
- + 1 KLEINE ZWIEBEL
- + 6EL SOJAMILCH
- + 3EL HEFEFLOCKEN
- + 1TL GETR. MAJORAN
- + 1TL ZWIEBELGRANULAT
- + ETWAS SALZ

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Champignons putzen, Stiele vorsichtig entfernen und (mit den Öffnungen nach oben) auf ein Backblech setzen.

Zwiebel fein hacken und jeweils ein kleines bisschen davon (ca.1TL) in jeden Pilz füllen.

Sojamilch, Hefeflocken, Majoran, Zwiebelgranulat und Salz zu einer homogenen Masse verrühren und auf den Pilzen verteilen.

Die Champignons ca. 15min. backen und anschließend warm genießen.

---

### TIPP

Die gebackenen Champignons pepen jeden Salat auf oder schmecken auch köstlich zu gebackenem Gemüse.

# WÜRZIGE BOHNEN-BÄLLCHEN MIT TZATZIKI-DIP

## ZUTATEN

- + 240G KIDNEYBOHNEN  
(FRISCH GEKOCHT ODER  
ABGESPÜLT AUS DEM GLAS)
- + 85G HAFERKLEIE
- + 1GEH.TL SENF (CA.15G)
- + 2EL SOJASAUCE
- + 1/2 TL PAPRIKAPULVER,  
EDELSÜSS
- + 1TL GETR. MAJORAN
- + 1TL GETR. LIEBSTÖCKEL
- + 2TL ZWIEBELGRANULAT
- + 1 ZWIEBEL (CA.75G)

## TZATZIKI-DIP

- + 380G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 120G GESCHÄLTE UND  
ENTKERNTE SALATGURKE
- + 4 KNOBLAUCHZEHEN
- + 1-2EL FRISCHER  
ZITRONENSAFT
- + 2EL GEHACKTE PETERSILIE
- + SALZ NACH GESCHMACK

Menge ergibt ca. 14 Bällchen.  
4 Bällchen entsprechen etwa  
einer Portion.

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf 200°C Ober-  
und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für die Bällchen, außer  
die Zwiebel, in einen hohen Rührbe-  
cher geben und mit dem Pürierstab  
zu einer Masse vermischen.

Anschließend die Zwiebel schälen,  
fein hacken und unter die Masse  
heben.

Mit leicht angefeuchteten Händen ca.  
14 gleich große Bällchen formen und  
auf ein mit Backpapier ausgelegtes  
Backblech setzen.

Die Bällchen ca. 30-35min. backen.

Während die Bohnen-Bällchen im  
Ofen sind, kann der Tzatziki-Dip vor-  
bereitet werden.  
Dazu den Sojajoghurt in eine Schale  
füllen. Die Gurke mit einer Reibe grob  
reiben und unter den Joghurt heben.

Die Knoblauchzehen pressen und mit  
dem Zitronensaft, der Petersilie und  
dem Salz zum Joghurt in die Schale  
geben und verrühren.

Zu den Bohnenbällchen und dem  
Tzatziki-Dip passt gebackene Zucchini  
oder anderes gebackenes Gemüse  
aus dem Mittelmeerraum sehr gut.

## VARIANTE

Eine Zucchini halbieren und die Ker-  
ne entfernen, Mit der Bohnenmasse  
füllen und backen. Mit dem Tzatziki-  
Dip servieren.





Zu den Paprikas  
schmeckt der  
Tzatziki-Dip von  
Seite 48.

## GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

### ZUTATEN

- + 3 PAPRIKA
- + 200G TOFU, NATUR
- + 1 ZWIEBEL
- + 2 KNOBLAUCHZEHEN
- + 2EL SOJASAUCE
- + 1EL SENF (ZUCKERFREI)
- + 1/2TL GETR. MAJORAN
- + 1/2TL PAPRIKAPULVER,  
EDELSÜSS
- + 4EL SOJAMILCH
- + 3EL HEFEFLOKEN
- + 1/2TL ZWIEBELGRANULAT
- + SALZ, NACH GESCHMACK

Menge ergibt zwei Portionen.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Vorsichtig den Deckel der gewaschenen Paprikas ausschneiden, öffnen und die Kerne entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Tofu in eine Schale bröseln und mit Zwiebel, Knoblauch, Senf, Sojasauce, Majoran und Paprikapulver gleichmäßig vermengen.

Die Paprikas in eine Auflaufform setzen und mit dem Tofumix füllen.

Anschließend Sojamilch, Hefeflocken, Zwiebelgranulat und Salz vermischen und als Häubchen auf die Öffnungen der Paprikas geben und ca. 20min. backen.

## GURKEN IN SENF-DILL-SAUCE

### ZUTATEN

- + 2 SALATGURKEN
- + 100ML GEMÜSEBRÜHE
- + 150ML SOJAMILCH,  
NATUR
- + 3EL SENF, ZUCKERFREI
- + 1EL DILLSPITZEN  
(FRISCH ODER TK)
- + 1TL ZWIEBELPULVER
- + 1 KNOBLAUCHZEHE
- + 3TL HAFERKLEIE, FEIN  
GEMAHLEN

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Salatgurken schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen kleinen Topf geben.

Die restlichen Zutaten in den Topf geben und unter Rühren ca. 10min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.





## CHAMPIGNON-BRATLINGE

### ZUTATEN

- + 100G BRAUNE CHAMPIGNONS
- + 200G HAFERKLEIE
- + 300ML KOCHENDES WASSER
- + 1 ZWIEBEL (CA. 75G)
- + 2 KNOBLAUCHZEHEN
- + 1TL GETR. MAJORAN
- + 1TL ZWIEBELGRANULAT
- + 3TL SOJASAUCE

Menge ergibt zwei Portionen.

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Anschließend die Champignons putzen und in einer Küchenmaschine fein mixen.

Die Haferkleie mit dem kochenden Wasser übergießen und etwas ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den restlichen Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.

Aus der Masse ca. 8 gleich große Bratlinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Die Champignon-Bratlinge ca. 45min. backen.

---

### TIPP

Wenn du die Bratlinge mit etwas gebackenem oder gedünstetem Gemüse kombinierst und die Currysauce von Seite 39 vorbereitest, wird das ein richtiges Sonntagessen.

Diese Bratlinge kannst du auch etwas dicker machen und als Burger-Pattys nutzen.

## “HACK”-KOHL-TOPF

### ZUTATEN

+ 300G CHINAKOHL  
+ 75G VEGGIE-ERBSEN-HACK  
(Z.BSP.VON ROSSMANN)  
+ 2TL GEMÜSEBRÜHEPULVER  
(ZUCKERFREI!)  
+ 500ML KOCHENDES WASSER  
+ 1 ROTE SPITZPAPRIKA  
(CA.90G)  
+ 3EL TOMATENMARK  
+ 2TL GRILL-UND  
PFANNENGEWÜRZ  
(BIOLADEN) ODER  
UNGARISCHE  
GEWÜRZMISCHUNG

Menge ergibt 2-3 Portionen.

### ZUBEREITUNG

Das Erbsen-Hack und 2TL Gemüsebrühepulver in einen Topf füllen und das kochende Wasser dazugeben und 5min. quellen lassen.

Währenddessen den Chinakohl und die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden,

Kohl, Paprika und die restlichen Zutaten in den Topf geben und ca. 30min. köcheln lassen.

Vor dem Essen mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder Sojasauce nach Belieben abschmecken und genießen.

---

Der Topf schmeckt herrlich aromatisch. Wenn du möchtest, kannst du noch einen Klecks Sojajoghurt natur und etwas frischen Zitronensaft und Petersile obendrauf geben.





## ZOODLES-BOLOGNESE

### ZUTATEN

- + 1 ZUCCHINO (CA. 250G)
- + 400G TOMATENSTÜCKE  
(AUS DER DOSE)
- + 100G TOFU, NATUR
- + 4EL TOMATENMARK
- + 1 KNOBLAUCHZEHE
- + 1EL SOJASAUCE
- + 1TL GETROCKNETE  
ODER 2EL FRISCHE  
ITALIENISCHE KRÄUTER

ZUM TOPPEN  
HEFEFLOCKEN,  
WENN GEWÜNSCHT

- + SPIRALSCHNEIDER

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Zucchini waschen die Enden entfernen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.

Anschließend den Tofu mit den Händen in eine Pfanne oder einen Topf bröseln, den Knoblauch pressen und mit den Tomatenstücken, Tomatenmark, Sojasauce und Kräutern zu den Tomaten geben und ca. 2min köcheln lassen.

Die Zoodles zur Sauce geben und ca. 5min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Abschmecken und wenn gewünscht mit Hefeflocken toppen.

## MEDITERANE GEMÜSE-SPIEßE

### ZUTATEN

- + 1 ROTE PAPRIKA
- + 1 ZUCCHINO
- + 200G CHAMPIGNONS
- + 250G CHERRYTOMATEN
- + 1 ZWIEBEL
- + 200G TOFU, NATUR  
ODER RÄUCHERTOFU
- + 2TL SENF
- + 4TL SOJASAUCE

### MARINADE

- + 4TL SOJASAUCE
  - + 2TL SENF
  - + 2TL GETR. ITALIENISCHE  
KRÄUTER
  - + 1TL ZWIEBELGRANULAT
- + SCHACHLIK-SPIESSE

Menge ergibt ca. 14 spieße = 2 Portionen.

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Tofu in ca. 2x2cm große Würfel schneiden und in einer Schale mit 2TL Senf und 4TL Sojasauce vermischen und ziehen lassen.

Das Gemüse waschen und in passende, mundgerechte Stücke schneiden, die sich gut aufspießen lassen.

Die Cherrytomaten lediglich waschen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

In einer kleinen Schale alle Zutaten für die Marinade miteinander glattrühren.

Anschließend das Gemüse und den Tofu aufspießen, die Stäbchen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Marinade bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25-30min. backen.

Dazu schmeckt z.Bsp. ein Dip aus Sojajoghurt, etwas Zitronensaft, Salz und frischen Kräutern.

Du kannst bei den Spießen auch immer wieder andere Gemüsesorten aus der „Erlaubt“-Liste nehmen, die du gerne isst.





## HIMBEER-JOGHURT

### ZUTATEN

- + 260G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 120G HIMBEEREN, FRISCH  
ODER TK
- + 2EL ERYTHRIT

Menge ergibt 2-3 Portionen.

### ZUBEREITUNG

Zuerst Erythrit fein mahlen.

Die Himbeeren dazugeben und alles  
stückfrei pürieren.

Den Sojajoghurt in eine Schale geben  
und das Himbeer-Püree vorsichtig  
unterrühren.

---

### TIPP

Der Joghurt schmeckt natürlich auch  
mit anderem Obst köstlich. Am besten  
du verwendest Beeren, da sie wenig  
Fruchtzucker enthalten und viele ge-  
sundheitsfördernde Stoffe in den kleinen  
Kraftpaketen stecken.

## PAPRIKA-TOPF UNGARISCHER ART

### ZUTATEN

- + 2 ROTE PAPRIKA
- + 200G (BRAUNE)  
CHAMPIGNONS
- + 1 ZWIEBEL
- + 2-3 KNOBLAUCHZEHEN
- + 75G ERBSEN-JACKFRUIT-  
HACK
- + 800ML GEMÜSEBRÜHE
- + 500G SAUERKRAUT
- + 2EL SOJASAUCE
- + 60G TOMATENMARK
- + 1TL PAPRIKAPULVER,  
EDELSÜSS
- + 1TL ZWIEBELGRANULAT

Menge ergibt 2-3 Portionen.

### ZUBEREITUNG

Das Erbsen-Hack und 800ML Gemüsebrühe in einen Topf füllen und ziehen lassen.

Währenddessen Paprika waschen und entkernen, Champignons putzen und beides in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

Das Gemüse, das ausgewrungene Sauerkraut und alle restlichen Zutaten in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 30min köcheln lassen.

Vor dem Essen mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder Sojasauce nach Belieben abschmecken und genießen.

---

Wenn du möchtest, kannst du noch einen Klecks Sojajoghurt natur vor dem Servieren über das Gemüse geben.





## CHAMPIGNONS IN KNOBLAUCH-SAUCE

### ZUTATEN

- + 250G CHAMPIGNONS
- + 1 ZWIEBEL
- + 1/2TL PAPRIKAPULVER,  
EDELSÜSS

### SAUCE

- + 200G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 2-3 KNOBLAUCHZEHEN
- + 1EL FRISCHE, GEHACKTE  
KRÄUTER  
(Z.BSP. PETERSILIE)
- + 1TL ZWIEBELGRANULAT
- + SALZ

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Champignons putzen, halbieren und in eine kleine Auflaufform legen. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und zu dem Pilzen in die Form geben. Das Paprikapulver über die Pilze streuen und 20min. backen.

Währenddessen die Sauce vorbereiten. Dazu den Sojajoghurt in eine Schale geben, den Knoblauch pressen und mit den Kräutern, Zwiebelgranulat und Salz (nach Geschmack) unter den Joghurt rühren.

Wenn die Pilze fertig gebacken sind, einfach mit der Joghurt-Sauce übergießen und noch warm genießen.

# HAFER-JOGHURT-NESTER

## ZUTATEN

### NESTER

- + 100G HAFERKLEIE
- + 150G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 1TL ZITRONENSAFT
- + 15G ERYTHRIT, FEIN GEMAHLEN

### JOGHURT-CREME

- + 100G SOJAJOGHURT, NATUR
- + 15G VEGANES PROTEIN VANILLE ODER SCHOKO

### BEEREN-TOPPING

- + 60G BEERENMISCHUNG (FRISCH ODER TK)
- + 15G ERYTHRIT, GEMAHLEN

Menge ergibt zwei Portionen.

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

Haferkleie, Sojajoghurt, Zitronensaft und Erythrit zu einem Teig verrühren und 5min. quellen lassen.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 4 gleich große Portionen setzen und mit den Händen zu Nestern formen (einen kleinen Rand hochziehen).

Die Hafer-Tartlettes 15min. backen.

Währenddessen den Sojajoghurt vorsichtig mit dem Proteinpulver verrühren.

Die Beeren fein pürieren und mit dem Erythrit vermischen.

Wenn die Nester fertig gebacken sind, können sie noch warm mit der Joghurt-Creme gefüllt und mit der Beeren-Marmelade getoppt werden.





## NUDELN MIT GEBACKENEN TOMATEN

### ZUTATEN

FÜR DIE VEGANE KUR:

+ 200G EDAMAME-NUDELN

ANSONSTEN:

+ KONJAK-NUDELN ODER  
ZOODLES (ZUCCHINI-  
SPAGHETTI SIEHE SEITE 59)

+ 300G CHERRYTOMATEN

+ 2-3 KNOBLAUCHZEHEN

+ 1TL GETROCKNETE,  
ITALIENISCHE KRÄUTER

+ FRISCHE BASILIKUM-  
BLÄTTER

+ SALZ

Menge ergibt zwei Portionen.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober-und  
Unterhitze vorheizen.

Die Cherrytomaten waschen, halbieren  
und in eine kleine Auflaufform geben.  
Knoblauchzehen schälen, fein hacken  
und mit den italienischen Kräutern unter  
die Tomaten mischen.

Die Tomaten ca. 30min. backen.

Währenddessen die Nudeln nach An-  
leitung kochen, abgießen und auf einem  
tiefen Teller anrichten.

Gebackene Tomaten auf die Nudeln  
geben und wie gewünscht salzen.

FrISCHE Basilikumblätter waschen, in  
Streifen schneiden und über die Pasta  
geben.

# DETOXE DEIN LEBEN

...denn alle Ebenen unseres Alltags können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen.

Das Leben ist so viel mehr...

Wir sind es mittlerweile gewohnt zu funktionieren. Wie mechanisch erledigen wir unsere Arbeit und optimieren unser Privatleben, um noch etwas mehr am Tag zu schaffen. Dadurch verlieren wir nicht selten den Bezug zu uns selbst und unsere Gesundheit gleich mit. Dabei ist es gar nicht so schwer durch kleine Dinge unser Leben zu entschleunigen und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Hier möchte ich dir ein paar Dinge vorstellen, die dich unterstützen könnten, damit Körper, Geist und Seele wieder im Einklang sind. Probiere gerne selbst aus, was dir gefällt und was du vielleicht dauerhaft in deinen Alltag integrieren möchtest.

- + Yoga, insbesondere das entspannende Yin Yoga
- + unterschiedliche Atemtechniken - sind leicht zu erlernen und können problemlos in kleine Pausen des Alltags integriert werden
- + Meditation
- + Autogenes Training und geführte Traumreisen



Die besten Dinge kosten nichts...

+ Nutze jede Chance, um einen Ausflug in die Natur zu unternehmen. Gerüche des Waldes, das Zwitschern der Vögel und die Strahlen der Sonne wirken Wunder. Auch wenn du viele Stunden deines Tages vor dem Computer verbringst, ist es wichtig, den Blick immer wieder in die Weite schweifen zu lassen.

+ Detox für dein Heim - es ist sehr befreiend auch im Außen für Ruhe und Klarheit zu sorgen. Entrümpel doch mal wieder kräftig dein Zuhause und trenne dich von allem, was dich belastet oder unnötig ist. Der neue Raum bringt viel Leichtigkeit mit sich und wer weiß...vielleicht wird so ja auch ein kleines Plätzchen frei für deine ganz persönliche Ruheoase oder eine kleine Yoga-,Meditations- oder Leseecke.



# Schreib deine Geschichte

## NEUSTART

Ich bin der festen Überzeugung, dass nahezu alles im Darm beginnt - sowohl die Lovestorys, als auch die Krimis, von denen wir alle wissen, wie sie enden. Wir haben mit dem, was wir zu uns nehmen also die Möglichkeit, unsere eigene Geschichte zu kreieren und den Verlauf unseres Lebens zu beeinflussen.

---

Eine frische, vollwertige Ernährung und die Verwendung hochwertiger Vitalstoffe, mit der ich liebevoll und achtsam auf die Bedürfnisse meines Körpers reagiere, stellen für mich das elementare Fundament eines gesunden Lebens dar.

Auch du hast nun durch die Kur ganz bestimmt die vielen Vorteile gespürt, die eine gesunde Lebensweise mit sich bringt. Horch gerne mal in dich hinein - Was hat sich verändert? Wie fühlst du dich?

Im stressigen Alltag übergehen wir uns gerne mal selbst und nehmen manchmal gar nicht mehr wahr, wenn sich Dinge zum Besseren ändern. Setze deinen Fokus neu! Richte dich auf das Gute in deinem Leben aus.

Wenn du wissen möchtest, wie du deinen Körper auch über die Kur hinaus im Alltag gut aufstellen und versorgen kannst, sprich mich gerne an. Ich freue mich, dass wir uns nun kennen

*Deine  
Claudia*

1.Auflage 2022

Copyright © 2022  
by Claudia Große

Bei Fragen und Anregungen kontaktiert mich gerne via  
Email: [frag-dreiklang@posteo.de](mailto:frag-dreiklang@posteo.de)  
Web: [www.leben-im-dreiklang.de](http://www.leben-im-dreiklang.de)

Rezepte, Layout und Rezept-Fotos von © Claudia Große

Andere Fotos wurden mir freundlicher Weise zur Verfügung gestellt  
von Pixabay.

## URHEBERRECHT

Die durch die Autorin erstellten Inhalte in diesem Büchlein unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

Eine Vervielfältigung, das Recht zur Übersetzung in Fremdsprachen, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts bedarf der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Kein Teil dieses Buches, auch auszugsweise, darf in irgendeiner Form kopiert, gespeichert, reproduziert, veröffentlicht oder weitergeleitet werden, sei es mit elektronischen (Funk, Internet, Fernsehen) oder mechanischen Mitteln, ohne vorherige Genehmigung der Autorin.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Für Nebenwirkungen und Folgen, Haftung, Verlust oder Risiko, persönlich oder anderweitig, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Heft oder dem Konsumieren der Zutaten, die in den Rezepten aufgeführt sind, entstehen, ist die Autorin nicht verantwortlich.

Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann durch die Autorin Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit der dargestellten Informationen garantiert werden.

Der Inhalt des Heftes stellt keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat oder eine medizinische Behandlung dar. Bei gesundheitlichen Fragen konsultieren Sie bitte immer einen Arzt!



SCHÖN, DASS DU ES  
DIR WERT BIST!