



# YAMMIBEAN



## 7 TAGE VEGAN

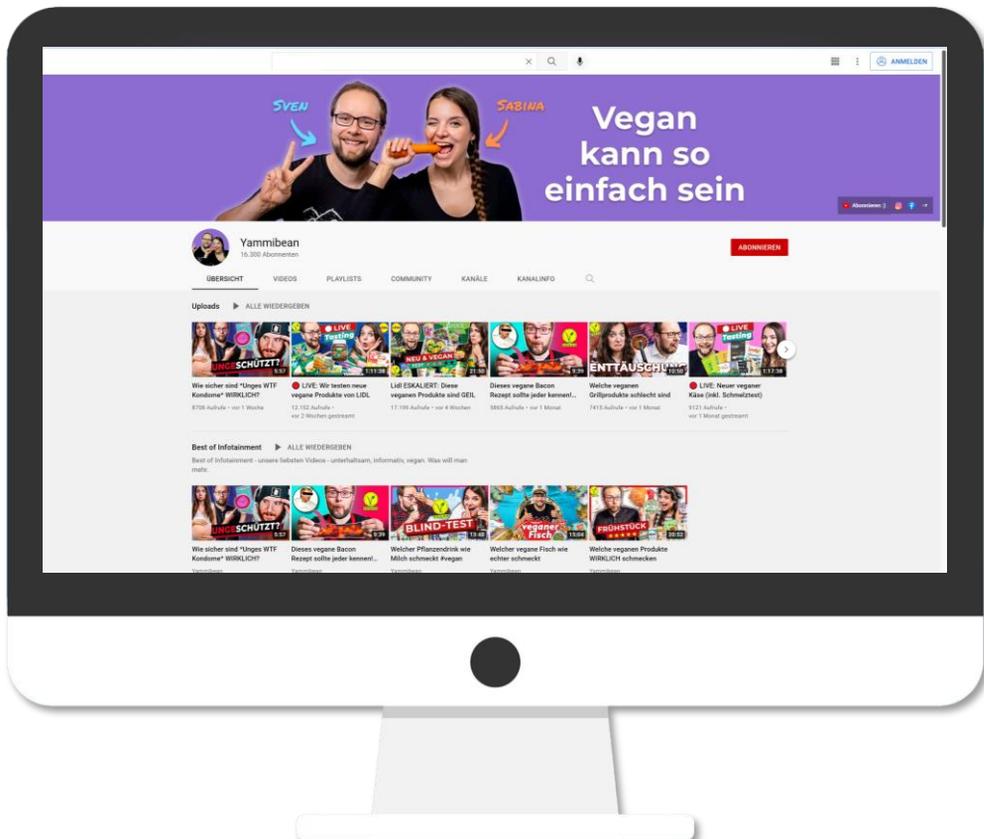
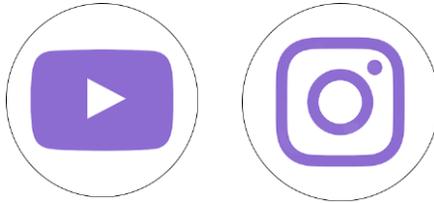
*ohne Ersatzprodukte*

# ÜBER UNS

Hallo!

Wir sind Sabina und Sven von **Yammibean** und wir zeigen auf unseren Kanälen, wie **einfach, vielseitig** und **lecker vegan** sein kann.

Dabei geben wir Tipps und Tricks für den Einstieg, stellen die besten veganen Produkte vor und geben tolle und einfache vegane Rezepte zum Nachkochen.



# 7 Tage vegan ohne Ersatzprodukte

*Vegan und Ersatzprodukte?* Das passt für viele zusammen wie die Faust aufs Auge. Vegane Steaks, veganes Hack und vegane Burger können das Leben ziemlich vereinfachen. Viele behaupten sogar: vegan ohne Ersatzprodukte – das ist unmöglich! Allerdings sind verarbeitete Lebensmittel in großen Mengen natürlich nicht das Gesundeste, was man essen kann. Egal, ob vegan oder nicht. Und Ersatzprodukte können natürlich auch ziemlich teuer sein.

Viele fragen uns deshalb immer wieder: Geht eine vegane Ernährung ganz ohne Ersatzprodukte?

Wir haben es ausprobiert und für euch 7 Tage vegan ohne Ersatzprodukte gegessen. Das ganze haben wir auf YouTube für euch begleitet – und das das Beste: in diesem Heft haben wir die Einkaufsliste, den Meal Plan und alle Rezepte für euch zusammengefasst.

Viel Spaß beim Nachkochen 😊



PS: Wenn ihr mögt, taggt uns gerne auf Instagram, wenn ihr was nachkocht, damit wir eure Kreationen bewundern können :D



# Unser Einkauf

---

# Einkaufsliste

Die Einkaufsliste entspricht dem, was wir zu zweit in einer Woche gegessen haben. Es muss also nicht genau die Menge sein, die Du auch brauchst. Es handelt sich dabei nur um eine grobe Richtlinie.

## Ungekühlt:

- 1-2x Haferflocken
- Hülsenfrüchte getrocknet:
  - 500g Kichererbsen
  - 500g rote Linsen
- 1 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Glas Erdnussmus oder Erdnussbutter (Crunchy)
- 500g Reis
- 1 Glas Tahini
- 1x Salatkerne-Mix
- 200g Sonnenblumenkerne
- 1-2x Cashews und/oder andere Nüsse
- 2 Dosen Tomaten, stückig
- 1x Tomatenmark
- 2x (Vollkorn-)Spaghetti
- Leinsamen
- 3x Pflanzenmilch
- 1x Sauerkraut

## Sonstiges:

- 1x Räucher-Tofu (2x 150g)
- Brot
- 2x Hummus

## Obst & Gemüse:

- 6 Bananen
- 2x Salat (z.B. mit Wurzel)
- 4 Äpfel
- (Ingwer)
- Tomaten
- Avocado
- Kräuter (auch TK-möglich)
- Ofengemüse (Paprika, Champignons oder Zucchini)
- Möhren
- Knoblauch & Zwiebeln

## TK:

- 300g Beeren (Heidelbeeren)
- 450g Brokkoli
- 1kg Spinat
- 750g Blumenkohl
- 750g Pommes



# Einkaufsliste

## - vietnamesischer Pfannkuchen -

In der Woche haben wir auch den vietnamesischen Pfannkuchen von HelloFresh gemacht, dafür sind hier die Zutaten:

### Ungekühlt:

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Kokosmilch (180ml)
- 25g Aprikosenchutney (oder Marmelade + Essig)
- 20g Pflaumenmus
- 10g Sesam
- 75g Mehl
- 8g Speisestärke

### Obst & Gemüse:

- 2 große Karotten
- 1 rote Chili (zum Garnieren)
- 1 Limette
- 1 Frühlingszwiebel
- 250g Brokkolini



# YAMMIBEAN

# Die Basics – DAS haben wir immer zuhause!

Es gibt auch ein paar Dinge, die wir fast immer auf Vorrat da haben und die wir nicht innerhalb einer Woche verbrauchen, weshalb wir sie auch nicht jede Woche nachkaufen müssen. Falls ihr die Rezepte nachkochen wollt, schaut auf jeden Fall, dass ihr die Sachen auch zuhause habt 😊!

## Basics:

- Süßungsmittel der Wahl (z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup, Dattelsirup oder Zuckerrübensirup)
- Gewürze
  - Salz (am besten auch das Schwefelsalz *Kala Namak*)
  - Hefeflocken
  - Paprikapulver (geräuchert)
  - Currypulver oder Curry-Paste
  - Knoblauchpulver
- Kräuter nach Wahl TK, frisch oder getrocknet
- Öl
  - zum Braten
  - für Salate
- Zitronensaft
- Sweet Chili oder BBQ Sauce nach Wahl
- Soja-Sauce (oder andere Würzsauce) & Teriyaki-Sauce
- Mayo, Aioli oder Ketchup

# Das Video zum Heftchen



<https://www.youtube.com/watch?v=nHL75891A5Y>



Dieser QR Code kann mit dem Smartphone gescannt werden und führt dann direkt zum Video auf YouTube!



**YAMMIBEAN**

# Meal Plan – 7 Tage vegan ohne Ersatzprodukte

Das ist unser *Meal Plan* (Essensplan) der 7 Tage vegan ohne Ersatzprodukte. Tag 1 hat bei uns mit dem Einkauf gestartet, daher haben wir das Frühstück nicht in den Plan übernommen. Es sollte aber kein Problem sein, dafür etwas zu finden – sei es Smoothie, Brot oder Porridge. Dafür hatten wir vom Ofengemüse noch etwas übrig, sodass der 8. Tag mit einem Brot, belegt mit Grillgemüse, starten konnte 😊.

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Anmerkungen
1	X (Einkaufen)	Brot mit Erdnussbutter & Banane	Bowl	Kichererbsen einweichen & Reis vorkochen
2	Porridge mit Beeren	Kichererbsen mit Reis (und Brokkoli)	Vietnamesischer Curry-Kokos-Pfannkuchen	
3	Smoothie	Brot mit Avocado & Kala Namak	Spaghetti mit Linsenbolognese	
4	Smoothie	Spaghetti mit Linsenbolognese (vom Vortag)	Bowlognese (Bowl mit Resten der Bolognese)	
5	Porridge mit Beeren	Brot mit Hummus & Brot mit Avocado	Nudeln mit frischem Pesto und Cashew-Parmesan	
6	Brot mit Erdnussbutter & gebratener Banane	Spaghetti (Reste) mit Kichererbsen	Bohnenpatty mit Blumenkohlstampf	
7	Porridge mit Beeren	Bohnenpatty mit Blumenkohlstampf (vom Vortag)	Ofengemüse mit Pommes	

Snacks:

Obst, Beeren, Gemüse mit Hummus, marinierte Kichererbsen



Rezepte

# Vietnamesischer Kokos-Curry-Pfannkuchen



## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Packung Kokosmilch
- 4 EL Weizenmehl
- 1 TL Maisstärke
- ½ TL Curry
- 1 Packung schwarze Bohnen
- 2 EL Aprikosenchutney  
(Alternativ: Marmelade,  
gemischt mit 1/4 Essig und  
Salz)
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Pflaumenmus
- 1 EL Sesam
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 große Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- Saft von einer Limette
- 200g Brokkolini (oder Brokkoli)



# Vietnamesischer Kokos-Curry-Pfannkuchen

## Zubereitung

- Zunächst bereiten wir den *Pfannkuchen-Teig* in einer großen Schüssel vor. Dafür benötigen wir etwas Kokosmilch, Weizenmehl, Currypulver, Maisstärke, Wasser und Salz. Die Zutaten werden zu einer glatten Masse verrührt, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Für den *Beilagen-Möhrensalat* rösten wir etwas Sesam in einer Pfanne an, geben das in eine Schüssel und reiben zwei Möhren hinein. Dazu kommen noch Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Öl und Salz.
- Für die *Pfannkuchen-Füllung* werden die Bohnen kurz abgespült und mit Teriyaki-Sauce, Aprikosen-Chutney, Pflaumenmus und Kokosmilch vermischt und aufgekocht.
- Als nächstes werden die *Brokkolini* zubereitet. Dafür erhitzen wir eine zerdrückte Knoblauchzehe mit etwas Öl in einer Pfanne, geben die Brokkolini hinzu und löschen das Ganze mit etwas Wasser ab. Nachdem das Wasser verkocht ist, sind die Brokkolini gar und werden mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
- Jetzt können auch die Pfannkuchen gebacken werden. Dazu geben wir etwas Öl in eine große Pfanne und geben anschließend die Hälfte des Teigs hinzu. Der Teig wird jetzt von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten angebraten. Als Tipp: den Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt leicht zu bräunen.

*Hinweis: statt mit Brokkolini schmeckt der Pfannkuchen auch mit Brokkoli. Und anstelle des Aprikosenchutney funktioniert es auch mit etwas Aprikosenmarmelade, gemischt mit etwas Essig und Salz.*

# Porridge



## Zutaten für 2 Portionen

- 100g Haferflocken
- 200-400ml Pflanzenmilch (oder einfach Wasser)
- 2 Prisen Salz
- 150g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Toppings:
  - 1-2 EL Süßungsmittel (Dattelsirup oder ähnliches)
  - Kakaonibs oder Schokolade
  - Nüsse oder Samen
  - Crunchy Granola oder Müsli

## Zubereitung

1. Haferflocken mit Pflanzenmilch (oder Wasser) und einer Prise Salz mischen. Für 2 Minuten bei 700 Watt in die Mikrowelle. Auf dem Herd köcheln geht natürlich auch.
2. Kurz durchrühren und schauen, ob die Konsistenz passt, ggfs. Pflanzenmilch nachgießen um mehr Cremigkeit zu bekommen. Eventuell nochmal kurz erhitzen.
3. Mit Topping dekorieren und servieren.



**YAMMIBEAN**

# Linsenbolognese



## Zutaten für 2 Portionen

- 250g rote oder braune Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Für mehr Tomatigkeit: 1x passierte Tomaten
- ½ Glas getrocknete, eingelegte Tomaten
- 50-100g Tomatenmark
- 1 TL Senf
- Optional: 1 geriebene oder
- gehackte Karotte
- 2 mittlere Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen (gehackt)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Hefeflocken, Knoblauchpulver)
- Italienische Kräuter (getrocknet oder frisch)
- *Optional: 2 TL Pilzpulver oder 200g gehackte Champignons*



# Linsenbolognese

## Zubereitung

- *Hack zubereiten.* Dazu werden gekochte Linsen angebraten, ordentlich gewürzt, mit Ahornsirup und Würzsauce abgelöscht. Wenn die Linsen gut angebraten sind, mischen wir noch Senf und Tomatenmark drunter und löschen das mit etwas Wasser ab.
- Wenn die Linsen gut angebraten sind, mischen wir noch Tomatenmark und Senf drunter. Kurz weiterbraten und dann mit ca. 100 – 200ml Wasser ablöschen und umrühren.
- Für eine *fleischigere Note* könnt ihr noch 2 TL Pilzpulver oder 200g gehackte und gebratene Pilze zugeben.
- *Gleichzeitig* in einem großen Topf gehackte Zwiebeln anschwitzen. Sobald die Zwiebeln leicht gebräunt sind, kommt noch gehackter Knoblauch dazu. Kurz weiterbraten und mit den restlichen Zutaten mischen.
- Jetzt wird die Bolognese noch etwas eingekocht, abgeschmeckt und alles kann schon serviert werden.

*Hinweis: Die Linsenbolognese wird eigentlich genauso gemacht, wie man sonst so eine Bolognese macht. Nur das Hack wird halt durch „Linsenhack“ ersetzt. Es funktioniert aber auch bestens mit veganem Hack, Soja- oder Erbsengranulat, oder auch mit Tofu.*

# Nuss-Parmesan



## Zutaten für 6 Portionen

- 1 Hand Cashews
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1-2 TL Salz
- Etwas Paprikapulver

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf die gewünschte Granularität mixen.
2. Der Nuss-Parmesan kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist ca. 1 Woche haltbar.



**YAMMIBEAN**

# Walnuss-Spinat-Pesto



## Zutaten für 2-4 Portionen

- 1 Hand Cashews
- ½ Hand Walnüsse
- 100-200g Spinat (frisch oder TK)
- 1 Hand Kräuter (frisch, TK oder gemixt)
- 100ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Salz
- 3 EL Hefeflocken
- 3 EL Olivenöl
- 1-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf die gewünschte Konsistenz mixen.
2. Das Pesto nicht zu lange mixen, damit das Öl nicht ranzig wird.
3. Pesto kann auch gut in großen Mengen zubereitet und eingefroren werden.



**YAMMIBEAN**

# Peanut-Butter-Banana Sandwich



## Zutaten für 2 Portionen

- 2 Bananen
- 4 Scheiben Brot / Toast
- Erdnussmus oder Erdnussbutter, vorzugsweise „crunchy“

## Zubereitung

1. Bananen schälen, längs oder quer in Stücke oder Scheiben schneiden.
2. Bananenstücke in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten.
3. Brot mit Erdnussmus bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.

# Marinierte Kichererbsen



## Zutaten für 2 Portionen

- 500g Kichererbsen (getrocknet)
- 2-3 EL Öl (Oliven-, Sesam- oder Bratöl)
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Currypulver
- Etwas Chili-Pulver
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup

## Zubereitung

1. Getrocknete Kichererbsen mehrere Stunden (über Nacht) einweichen.
2. Die Kichererbsen abspülen und in frischem Wasser ungefähr 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Im Schnellkochtopf geht es schneller.
3. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen, abgießen, mit allen Zutaten marinieren und gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.

*Hinweis: Haltbarkeit im Kühlschrank: 3-4 Tage bei ca. 4°C. Die Kichererbsen können angebraten, als Snack oder als Topping verwendet werden.*



# YAMMIBEAN

# Schnelle warme Bowl



## Zutaten für 2 Portionen

- 100g marinierte Kichererbsen
- 300-400g Brokkoli
- 1 Räuchertofu (150g) „Facon-Style“ zubereitet
- 200g Reis (gekocht)
- 2 TL Nussmus
- Chilisauce nach Belieben

## Zubereitung

1. Brokkoli dämpfen oder anders garen, sowie den Reis kochen (wenn noch nicht vorbereitet).
2. Räuchertofu „Facon-Style“ zubereiten: <https://yammibean.com/blog/2019/06/23/facon-fantastischer-tofu-bacon/>
3. Reis in eine Schüssel geben, in eine Hälfte den Brokkoli, in ein Viertel die Kichererbsen und in das letzte Viertel den Facon geben.
4. Mit Nussmus und gegebenenfalls Chilisauce toppen.

# Deluxe-Bowl



## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Salat (z.B. Wurzelsalat)
- 200g Reis (gekocht)
- 1-2 Möhren
- 1 Paprika
- 8 kleine Tomaten
- 1 Hand Sauerkraut
- 2 Hände Kichererbsen (mariniert)
- 1 Hand Champignons (gebraten)
- 1x Räuchertofu „Facon-Style“
- 1 Hand Salatkerne-Mix

## Zubereitung

1. Salat waschen und Kerne anrösten. Tofu Facon-style zubereiten, Champignons separat braten und nach Belieben mit Knoblauch und Gewürzen abschmecken.
2. Erst den Salat mit dem Reis unten in der Bowl anrichten, dann mit den restlichen Zutaten befüllen und mit Sauce toppen.
3. Tipp: für ein einfaches Dressing: 1 EL Tahini oder Hummus mit 4 EL Hafermilch, ½ EL Sojasauce, ½ EL Ahornsirup und Kräutern mischen.



**YAMMIBEAN**

# Ofengemüse mit Pommies



## Zutaten für 2 Portionen

- 750g Pommies (hier: Kartoffelwaffeln und Wedges)
- 500g Champignons
- 2 rote Paprika
- 1 große Zucchini
- 6 Knoblauchzehen
- 1 EL italienische Kräuter (getrocknet)
- ½ TL Salz
- etwas Paprikapulver (geräuchert)

## Zubereitung

1. Gemüse waschen und nach Belieben schneiden.
2. Ein Backblech leicht einölen und das Gemüse nicht zu dicht auf das Blech legen.
3. Würzen und ab in den Ofen für 25-30 Minuten bei 200°C (Heißluft). Zwischendurch wenden und eventuell schon eher rausholen.

*Hinweis: Süßkartoffeln machen sich auch super im Ofen 😊*

# Grüner Smoothie



## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Apfel
- 1 Stückchen Ingwer (geschält und grob zerkleinert)
- 1 Banane
- 250g TK-Spinat oder Grünkohl
- 1 Hand Cashews oder 2-3 EL Hanfsamen (geschält)
- 250ml Pflanzenmilch (gekühlt)
- 350ml Wasser

## Zubereitung

1. Das Obst waschen, grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.
2. Auf hoher Stufe kurz mixen (ca. 60 Sekunden), bis alle Zutaten zu einem cremigen und smoothen Getränk verarbeitet sind.

*Hinweis: statt der Pflanzenmilch kann auch einfach nur kaltes Wasser (Leitungswasser) verwendet werden. Mit Pflanzenmilch wird es aber noch cremiger. Wir verwenden preisgünstige Hafermilch für unsere Smoothies.*

# FACON – Fake Bacon



<https://yammibean.com/blog/2019/06/23/facon-fantastischer-tofu-bacon/>



Dieser QR Code kann mit dem Smartphone gescannt werden und führt dann direkt zum Rezept auf unserem Blog!

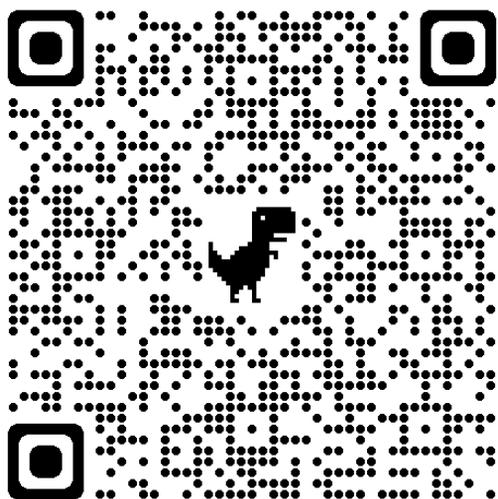


**YAMMIBEAN**

# Bohnen-Burger mit Blumenkohlstampf

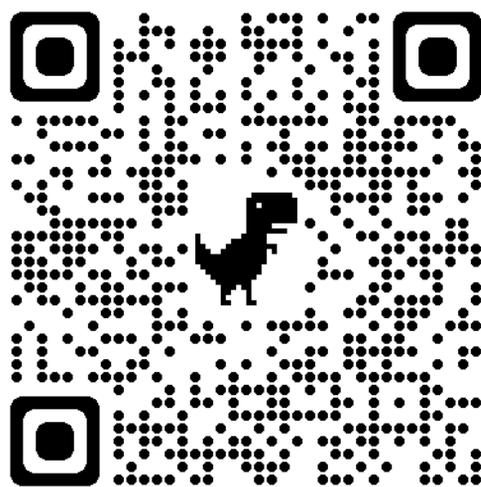


Blog-Artikel:



<https://yammibean.com/blog/2021/02/02/rezept-fuer-veganes-meal-prepping-bohnen-patty-mit-blumenkohl-stampf/>

Rezept-Video:



<https://www.youtube.com/watch?v=z0PADjJeOng>



**YAMMIBEAN**

# Schaut gerne bei uns vorbei



YouTube:

<https://www.youtube.com/yammibean>



Instagram:

<https://www.instagram.com/yammibean/>



Blog:

<https://yammibean.com/>



Rezeptheft zum Video

„Wir haben 7 Tage vegan ohne Ersatzprodukte gegessen“

*Version: 1*



# YAMMIBEAN