

Veg vom Zucker

# Frühstück mal anders!

Schlemme dich vegan und zuckerfrei durch den Morgen



Corinna Julia Pirker

# Inhaltsverzeichnis

# Veg vom Zucker



## EINLEITUNG ..... 3

## SMOOTHIES, SHAKES, SÄFTE & CO

Popeyes Geheimnis .....	4
Erdbeer-Chia Smoothie .....	5
Hafer-Birnen Shake .....	6
Fitmacher Trank mit Kurkuma .....	7
Aromatisiertes Wasser .....	8



## FRÜHSTÜCK ZUM MITNEHMEN

Geschichtete Overnight-Oats .....	9
Dinkel-Brötchen mit Frischkäse, Kresse und roter Beete .....	10
Frühstücks-Wraps mit „Rührei“ .....	11
„Eiersalat“-Brötchen mit Radieschen .....	12
Kartoffel-Brötchen mit Erbsen-Hummus und Sprossen .....	13



## FRÜHSTÜCKS-BOWLS

Quinoa-Porridge mit Beerenfrüchten .....	14
Grünis Lieblings-Bowl .....	15
Chia-Pudding mit Banane und Beeren .....	16
Bananen-Pudding mit Granola .....	17
Milchreis mit Kirschen .....	18



## WARMES FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Pancakes mit Kokos-Sahne .....	19
Tofu-Rührei .....	20
Power-Waffeln .....	21
Pikanter Frensh-Toast .....	22
Dinkel-Crêpe mit Babyspinat .....	23



## FÜR SCHLECKERMÄULCHEN:

Kurkuma-Blondies .....	24
Fruchtige Frühstücks-Pizza .....	25
Zucchini-Muffins mit Cashew-Frosting .....	26
Gesunde Himbeer-Cookie-Sandwiches .....	27



## KAFFEE, TEE & CO

Matcha Latte .....	28
Ingwer-Tee .....	29
Choccocino .....	30
Goldene Milch .....	31
Kakao mit Maca und Chili .....	32



## BROT UND BRÖTCHEN

Dinkel-Brötchen .....	33
Kartoffel-Brötchen .....	34
Vollkorn-Mischbrötchen .....	35
Kerniges Saatenbrot .....	36
„Veg vom Zucker“ - Sandwichbrot .....	37
Pestobrot .....	38



## SÜßE UND HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE

Haselnuss Aufstrich .....	39
Erdbeermarmelade .....	40
Cashew-Butter .....	41
Vegane Leberwurst .....	42
Cashew-Frischkäse .....	43
Erbsen-Hummus / Rote-Beete Hummus .....	44
Baba Ganoush .....	45
Süßkartoffel-Kürbis Aufstrich mit Curry .....	46



## BASICS

Mandelmilch .....	47
Cashewmilch .....	48
„Veg vom Zucker“ - Müsli .....	49
Zitronen Granola .....	50
Bacon Stripes .....	51
Müsli-Riegel .....	52
Soja-Quark .....	53

## IMPRESSUM

.....	54
-------	----

# Herzlichen Glückwunsch!

**Damit, dass du nun „Frühstück mal anders“ in den Händen hältst, bist du deinem Vorhaben, in Zukunft vegan und zuckerfrei in den Tag zu starten schon einen riesigen Schritt näher gekommen.**

**Wie? Ganz einfach!**

**Du warst verbindlich genug, tatsächlich in deine Gesundheit zu investieren! Und mal ganz ehrlich: Gibt es eine wichtigere Investition als die in die eigene Gesundheit?**

**An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich für dein Vertrauen bedanken. Ich habe mein Bestes (und noch mehr) gegeben, damit du weder die Investition in dieses Buch, noch die Zeit die du damit verbringst, bereuen wirst!**

**Darf ich mich kurz vorstellen?**

Mein Name ist Corinna und ich habe auf den Tag genau am 30. März 2017 meinen Blog „Veg vom Zucker“ (den ersten österreichischen FoodBlog für vegane und zuckerfreie Ernährung) ins Leben gerufen. Und zwar aus einem ganz bestimmten Grund!

Am 12. Februar 2016 saß ich schwanger in der Praxis meines Gynäkologen, der mir gerade schonend beizubringen versuchte, dass ich erstmal mit der Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“ leben müsste. Noch wusste ich nicht, welche Auswirkungen diese Diagnose für unsere kleine Familie bedeuten könnte. Zwar wurden wir sofort über mögliche Folgen einer Gestationsdiabetes in diesem Stadium aufgeklärt - was die ganze Geschichte allerdings nicht einfacher machte. Im Gegenteil! Ich war verunsichert, verängstigt und voller Sorge!

Ein Jahr später saß ich in derselben Arztpraxis. Überglücklich - und mit einem kerngesunden Kind auf meinem Arm. Wie dankbar ich meinem aufmerksamen Arzt bis heute bin, lässt sich mit Worten nur schwer beschreiben. Keine Angst, ich werde dich hier nicht mit Details zutexten. Was ich dir aber mitgeben möchte: Ohne die Diagnose „Schwangerschaftsdiabetes“ hätte sich mein Leben wohl nicht derart zum Positiven verändert und ich hätte vermutlich niemals die Chance bekommen zu dieser Version Mensch zu werden, die ich heute bin.

**Mein Ziel ist es, DIR die Unterstützung zu sein, die ich mir immer gewünscht hätte!**

Seit 4 Jahren ernähre ich mich rein pflanzlich und seit zwei Jahren bin ich zuckerfrei. Wie du dir sicher vorstellen kannst war mein Weg nicht immer einfach und es gab immer wieder Momente, in denen mir die Unterstützung von Familie oder Freunden fehlte. Mein Ziel ist es, DIR diese Unterstützung zu sein die mir früher fehlte!

Wenn ich diesen Umstieg geschafft habe, dann schaffst du ihn genauso! Also lass uns doch gleich mit der wichtigsten Mahlzeit des Tages, dem Frühstück, starten! Du musst nicht sofort dein ganzes Leben von Null auf Hundert umkrempeln! Ich schlage vor, wir machen JETZT GEMEINSAM den ersten Schritt. Du bist nicht allein!

**Ein veganer und zuckerfreier Lifestyle ist kein Verzicht, sondern der HAUPTGEWINN!**

In meinem Buch „Frühstück mal anders“ möchte ich zeigen, dass es sich lohnt deine Ernährung umzustellen und, dass ein zuckerfreie und pflanzenbasierte Ernährung nichts mit Verlust zu tun hat, sondern dein persönlicher Jackpot sein kann! Nutze diese Chance und werde zur besten Version von dir selbst. Ich habe mich im Zuge meiner Ernährungsumstellung immer fitter, ausgeglichener, wohler gefühlt. Ich lebe viel bewusster und gesünder und bin einfach glücklich. Und genau das wünsche ich mir auch für DICH!

Daher verrate ich dir zu guter Letzt noch ein Geheimnis! In das Projekt „Veg vom Zucker“ fließt meine ganze Leidenschaft und mein ganzes Herzblut. Da es mir wichtig ist in Zukunft noch mehr Menschen mit meiner Botschaft zu erreichen habe ich kurzerhand meinen alten Job an den Nagel gehängt um ab sofort noch mehr Menschen inspirieren zu können. Ich kann mir kaum eine erfüllendere Aufgabe vorstellen, als diesen Weg gemeinsam mit euch zu gehen!

**Was erwartet dich in diesem Buch?**

Ein gesundes und ausgewogenes Frühstück bildet die optimale Basis für einen kraftvollen Start in den Tag! Der eigentliche Mehrwert, den ich dir mit „Frühstück mal anders“ an die Hand geben möchte, sind die darin enthaltenen Rezepte! Dieses Buch lebt davon, dass du die darin enthaltenen veganen und zuckerfreien Frühstücksideen nicht nur in der Theorie studierst, sondern sie auch tatsächlich in der Praxis umsetzt! Traue dich zu experimentieren! Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Wie mein lieber Opa schon immer zu sagen pflegte: „Gut ist was schmeckt“.

Ich habe in diesem Buch ganz bewusst darauf geachtet, keine exotischen Zutaten zu verwenden die entweder nur schwer zu bekommen oder völlig übersteuert sind. Es ist mir wichtig, dass pflanzenbasierten und zuckerfreien Rezepte aus „Frühstück mal anders“ ganz einfach nachzumachen sind. Übrigens habe ich alle Frühstücksvorschläge noch zusätzlich mit vielen wertvollen Infos, Tipps und Tricks versehen und bin mir ziemlich sicher, dass es somit auch für „alte Hasen“ noch die ein oder andere Neuigkeit zu entdecken gibt.

In diesem Sinne wünsche ich dir nun – ganz gleich ob Earlybird oder Langschläfer – einen gesunden und schwungvollen Start in den Tag!

*Alles Liebe, deine Corinna*



# Popeyes Geheimnis

Grüner Wachmacher

Zubereitung  
5 Minuten

Portionen  
2 Gläser

Kühlzeit  
3 Stunden

„Popeyes Geheimnis“ am Morgen vertreibt garantiert Kummer und Sorgen! Die gesunden Fette der Avocado helfen dem Körper dabei, die fettlöslichen Nährstoffe der übrigen Zutaten optimal aufzunehmen! Das grüne Kraftpaket schmeckt am besten gut durchgekühlt und auf Eis serviert!

Für 2 Gläser brauchst du:

- ✓ 1 Banane
- ✓ 50 Gramm Babyspinat
- ✓ ½ reife Avocado
- ✓ 1 reife Birne (z.B. Abate Fetel)
- ✓ 2 handvoll kernlose grüne Trauben
- ✓ 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ✓ 8 Eiswürfel

Und so wird es gemacht:

- 1 Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Banane schälen und halbieren. Trauben und Spinat waschen. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- 2 Die Eiswürfel crushen.
- 3 Spinat, Birne, Banane, Avocado, Trauben und Zitronensaft in einen Pürierbecher oder in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem „smoothen“ Brei pürieren.
- 4 Das Eis zugeben und alles so lange weiter mixen bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Den fertigen grünen Wachmacher direkt in Gläser füllen und sofort servieren oder den Smoothie im Kühlschrank für mind. 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

**TIPP:**

Du möchtest eine Braunfärbung der übrig gebliebenen Avocadohälfte verhindern? Einfach den Kern in der Avocadohälfte lassen. So lässt sich die Avocado im Kühlschrank bis zu einem Tag lang aufbewahren ohne sich zu verfärben! Problem gelöst!

# Impressum

## **Inhalt**

Corinna Julia Pirker

## **Gestaltung**

Jessica Schulz

Bei Instagram unter *jessicaschulzdesign* und *luzia\_art*

1. Auflage - 2018

Alle Rechte vorbehalten © 2017 Corinna Julia Pirker

**<https://vegvomzucker.de>**

Dieses Buch ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert werden.

Ich bin auf Nachfrage gerne bereit, Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung des Ursprunges freizugeben.

Schick mir dazu einfach eine E-Mail an:  
*info@vegvomzucker.de*