

HAPPY
Healthy
KITCHEN

Vegetarian



→ Flower-Power-Proteine



Martina Kittler | Barbara Klein

Lupine

HAPPY
Healthy
KITCHEN



→ Flower-Power-Proteine

Martina Kittler | Barbara Klein

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A Rising Star!

HANDS UP FÜR DIE LUPINE, DENN DIESES
TRENDFOOD KANN NOCH VIEL MEHR ALS NUR
LECKER.

Everyday-Lupi-Power

Das Eiweißwunder punktet vor allem durch Regionalität und Nachhaltigkeit und bringt mit seinen Nährstoffen Body & Soul zum Strahlen. So healthy und happy hast du dich noch nie gefühlt.

Wir haben hier für dich das Wichtigste und Aktuellste rund um die begehrte Hülsenfrucht gesammelt. Überall erwarten dich happy healthy Rezepte und geniale Facts & Hacks. Damit kannst du bei deinen VeggieFreunden ordentlich trumpfen. Trau dich! Fang einfach an. Hier wird ausprobiert, wild experimentiert und neu entdeckt. Denn Kochen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Genuss, Lifestyle und macht Spaß! Teil dein Glück unter #happyhealthykitchen und hol dir ein paar Likes bei deinen Freunden ab! Denn geteilter Genuss ist doppeltes Glück.

Stay healthy! Feel happy!

Lupinen-Benefits

LUPINEN SIND DIE ABSOLUTEN SENKRECHTSTARTER IN DER KÜCHE. WAS IST DAS BESONDERE AN DEN HÜLSENFRÜCHTEN MIT DEM GOLDGELBEN KERN?

Superfood Lupinen

Die Samen der Süßlupine sind wahre Nährstoffwunder. Sie enthalten viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß, wenig, aber hochwertiges Fett und wenig Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Ballaststoffe. Auch der Anteil an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist beeindruckend und der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen kann sich ebenfalls sehen lassen.

Protein-Giganten

Vegetarier und vor allem Veganer wissen, dass es gar nicht so leicht ist, mit pflanzlicher Kost an ausreichend biologisch hochwertiges Eiweiß in ausreichender Menge zu kommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich pro Kilogramm Körpergewicht 1 bis 1 ½ g Eiweiß zu sich zu nehmen. Bei einem Gewicht von 75 kg sind das immerhin rund 100 g Eiweiß - mit Lupinenprodukten ist das kein Problem. Mit einem Eiweißgehalt von bis zu 40 Prozent übertreffen sie auch andere Hülsenfrüchte spielend!

Healthy Bonus

Die gesundheitlichen Vorzüge der Lupinensamen liegen aber nicht nur in der Zusammensetzung und Qualität der Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Die Lupine und daraus hergestellte Produkte werden auch von Menschen mit Glutenunverträglichkeit und Laktoseintoleranz gut vertragen. Außerdem sind Lupinensamen frei von Purinen und Cholesterin, was sich günstig auf die Harnsäure- bzw. Cholesterinwerte auswirkt. Und Lupinen verursachen weniger Blähungen als andere Hülsenfrüchte.

Allrounder in der Küche

Lupinensamen und die daraus hergestellten Produkte kommen in der Küche vielfältig zum Einsatz – für süße und pikante Gerichte. Ganze Samen und Schrot dienen als Fleischersatz, ebenso aus dem »Quark« hergestellte Lupinenfilets, -schnittel und -würstchen. Lupinen können zu Milch, Joghurt und Desserts sowie zu Aufstrichen und Dips verarbeitet werden. Lupinenmehl wird Back- und Teigwaren zugegeben und dient als Ersatz für Hühnereier, da es emulgierende und lockernde Eigenschaften aufweist. Und nicht zuletzt lässt sich aus den gerösteten Kernen ein bekömmlicher Kaffee zubereiten.

Grüner Gewinner

Ökologisch gesehen ist die Süßlupine ein echter Gewinn: Sie ist nicht gentechnisch verändert, verträgt magere, sandige Böden sowie das gemäßigte mitteleuropäische

Klima. Somit kann die Lupine regional angebaut und muss nicht aus fernen Ländern importiert werden. Sie wirkt, wie alle Leguminosen, als natürlicher Stickstoffdünger, fördert aufgrund ihrer Wurzeln die Lockerung des Bodens und hat dadurch eine positive Wirkung auf nachfolgend angebaute Nutzpflanzen.



Overnight Oats mit Beeren

Was im Kühlschrank lange ruht, wird am Morgen ein Super-Müsli: Flocken, Hanf- und Chia-Samen quellen in Mandeldrink und werden mit Beeren getoppt.

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
EINWEICHZEIT: 12 STD.
PRO PORTION: CA. 585 KCAL
24 G E
25 G F
57 G KH

3 EL Lupinenflocken
3 EL Haferflocken
2 EL Chia-Samen
1 EL Hanfsamen
2 EL getrocknete Cranberrys
250 ml Mandeldrink
1 kleiner Apfel
2 TL Zitronensaft
1 EL flüssiger Akazienhonig
125 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren,
Johannisbeeren)
je 1 EL Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne

1 Am Vorabend die Lupinen- und Haferflocken mit Chia-Samen, Hanfsamen, Cranberrys und 200 ml Mandeldrink in einer Schüssel mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

2 Am Morgen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen, mit Honig und übrigem Mandeldrink unter die Flockenmischung rühren.

3 Die Beeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen. Die Oats in zwei Schalen verteilen und die Beeren daraufgeben. Die Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und auf die Oats streuen.

Various Flakes

Keine Zeit fürs Frühstück? Overnight Oats sind die Lösung!
Das Müsli ist auch super mit anderen Getreideflocken oder
Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth.



Lupinen-Porridge mit Birnen

Genussvolles Warm-up: Bei diesem leicht nussigen Brei mit Lupinen- und Haferflocken, Rosinen und Zimt hängt nicht nur für Veganer der Morgen voller Geigen.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

PRO PORTION: CA. 440 KCAL

16 G E

18 G F

47 G KH

3 EL Lupinenflocken
3 EL zarte Haferflocken
¼ TL gemahlene Vanille
1 EL Rosinen
300 ml Haselnussdrink
100 ml Birnensaft
2 Birnen
½ Zitrone
1 EL Birnendicksaft
2 EL Haselnussblättchen
Zimtpulver zum Bestäuben

1 Die Lupinen- und Haferflocken, Vanille, Rosinen, 250 ml Haselnussdrink und Birnensaft in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter Rühren offen 10–12 Min. köcheln lassen.

2 Den übrigen Haselnussdrink unter den Porridge rühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5–10 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Birnen quer in dünne Scheiben, die übrigen für die Deko längs in Spalten schneiden. Die Birnen mit Zitronensaft beträufeln und die Birnenscheiben mit dem Birnendicksaft unter den warmen Brei mischen. Den Porridge in Schalen füllen, die Birnenspalten und die Haselnussblättchen darauf verteilen und mit Zimtpulver bestäuben.

Mal anders

Abwechslung gefällig? Bereite den Porridge auch mal mit anderen Pflanzendrinks zu, etwa mit Lupinendrink, Kokosmilch, Mandel- oder Hanfdrink.



Bananen-Pancakes mit Feigen-Mokka-Sauce

Für Morgenschwärmer

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 615 KCAL

21 G E

26 G F

70 G KH

FÜR DIE PANCAKES:

1 reife Banane

2 EL Agavensirup

1 EL weiches Kokosöl

150 ml Mandeldrink

50 g Weizenmehl (Type 550)

50 g Lupinenmehl

1 TL Weinstein-Backpulver

½ TL gemahlene Vanille

Salz

3-5 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

2 EL Öl

1 EL Kokosraspel zum Bestreuen

FÜR DIE SAUCE:

1 große Orange

50 g getrocknete Soft-Feigen

1 Beutel Lupinen-Proteinshake-Pulver
(Cappuccinogeschmack; à 18 g)

2 TL schwach entöltes Kakaopulver

1 Für die Pancakes die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit Agavensirup, Kokosöl und Mandeldrink in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Das Weizen- und Lupinenmehl, Backpulver, Vanille und 1 Prise Salz mischen. Dann esslöffelweise mit dem Handrührgerät unter die Bananenmischung rühren, sodass ein homogener Teig entsteht. Falls der Teig zu dickflüssig ist, noch etwas

Mineralwasser unterrühren. Den Teig mindestens 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen für die Sauce die Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und den abtropfenden Saft auffangen. Die Feigen grob schneiden, mit 80 ml Wasser, 2 EL Orangensaft, dem Proteinshake- und dem Kakaopulver in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen (sie darf noch leicht stückig sein).

3 Den Backofen auf 80° vorheizen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Runde Kleckse aus jeweils 1-2 EL Teig in die Pfanne geben, dabei die Pfanne nicht schwenken. Die Unterseiten der Pancakes in 3-4 Min. goldbraun backen, dann wenden und die jeweils andere Seite in 1-2 Min. ebenfalls goldbraun backen. Die Pancakes auf einem Teller im Backofen warm halten.

4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise weitere Pancakes backen. Die Pancakes auf zwei Teller verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen. Die Feigen-Mokka-Sauce und die Orangenfilets separat dazu servieren.



Crunchy Lupi-Granola

Do it yourself

Super crunchy: Den Mix aus gerösteten Flocken, Amaranth, Kernen, Bananen und Kakao-Nibs möchte man morgens am liebsten direkt aus dem Glas löffeln.

FÜR 800 G

2 Bananen

6 getrocknete Soft-Datteln

Salz

50 g Cashewmus (ersatzweise Mandelmus)

50 g Mandeln

300 g kernige Haferflocken

100 g zarte Haferflocken

100 g Lupinenflocken

50 g Amaranth

50 g Sonnenblumenkerne

50 g getrocknete Goji-Beeren

50 g Kakao-Nibs



1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Bananen schälen und grob würfeln. Die Datteln grob schneiden. Bananen, Datteln und 1 Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Das Cashewmus dazugeben und auf kleiner Stufe kurz weitemixen.



2 Die Mandeln hacken, mit Hafer- und Lupinenflocken, Amaranth, Mandeln, Sonnenblumenkernen und dem Bananenmix in einer Schüssel verrühren. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in 30-40 Min. knusprig rösten, dabei ein paarmal durchmischen.