

## Rezension

Seiler, Katja. *Vegane Power: Fitness Kochbuch Vegan. Proteinreiche, schnelle unkomplizierte Rezepte mit Nährwertangaben für den Trainingsalltag*. Kunabis Kreativ Verlag. Weimar (Lahn). 2022. 124 S. EUR 15,95

### **Vegane Rezepte – kurz, schnell einfach sowie abwechslungsreich und lecker!**

Wie geht unkompliziert, schnell und vegan kochen zusammen? Katja Seiler hat hier im Eigenverlag vegane Rezepte für bewusste und sportbegeisterte Körperliebhaber gesammelt. Fitnessfreaks und gesundheitsbewusste Menschen sowie kreative Kochende werden hier angesprochen.

Das Buch ist im Softcover herausgegeben und in eine Einleitung zur veganen Ernährung und zum Kalorienverbrauch sowie mit veganen Tipps, den Hauptteil mit einseitigen kurzen und prägnanten Rezepten zum Frühstück, Mittag und Abendessen sowie zu Snacks, Gerichten mit wenig Zutaten und Mealpreps zum Vorkochen und Gerichten ohne Soja unterteilt. Insgesamt finden sich hier 94 Rezepte plus 11 Proteinshakes zum Download. Zudem gibt es drei weitere Downloads zu einer Übersicht über eiweißreiche vegane Lebensmittel, die biologische Wertigkeit von Nahrungsmitteln und über Mikronährstoffe. Die drei Seiten zum Ausdrucken hätten meiner Ansicht nach auch noch ins Buch gepasst.

Was sind pflanzliche Proteinlieferanten? Linsen, Grünkohl, Quinoa, Kürbiskerne und noch mehr werden hier dargestellt.

Die Rezepte sind sehr vielfältig und abwechslungsreich und sehen auch lecker aus. Gerade bei veganer Ernährung soll es ja auch schmecken. Eine rein pflanzliche Ernährung soll viele Vorteile mit sich bringen und zu einer körperlichen Leistungssteigerung führen, wenn man es richtig und ausgewogen angeht. Gerade bei Sportlern ist diese Art der Ernährung eine Möglichkeit die Leistung zu erhöhen und den Regenerationsprozess zu verbessern. Sportler, wie Novak Djokovic, Lewis Hamilton und David Haye ernähren sich selbst vegan.

Vom Quinoa Porridge, Veganes Hähnchen süß-sauer, Erdbeer-Melonen-Eis, Avocado-Cashew-Salat, Zucchini-Chili-Pasta und vielem mehr sind Rezepte ab 10 Minuten Zubereitungszeit dabei.

5 Vegane Erdnuss-Bananen-Shakes für dieses Buch. Auch für „Normal“-Esser bestens geeignet und die Erweiterung der Rezeptmöglichkeiten mit leckeren und schmackhaften Rezepten!

Guten Appetit!