



1 WOCHE VEGAN

7 vegane Müsli-Kreationen

Dein Vamily Wochenplan für eine ausgewogene und rein pflanzliche Ernährung. 7 vegane, leckere, ausgewogene, vollwertige und eiweißreiche Müsli-Kreationen für den perfekten Start in einen wundervollen Tag.

Stay healthy and happy!

Deine Anna

Vamily

1 Woche vegane Müslis frühstücken

Hey! Toll, dass Du Dich für die vegane Lebensweise interessierst und meine super leckeren, ausgewogenen, vollwertigen und eiweißreichen Frühstücks-Rezepte probieren möchtest! Um Dir einen sanften Einstieg in die vegane Ernährung zu bieten, habe ich Dir **7 meiner LieblingsMüslis** zusammengestellt. So bekommst Du einen Einblick, wie wunderbar vielfältig, lecker und ausgewogen die vegane Ernährung bzw. das vegane Frühstück sein kann. Ich wünsche Dir eine wundervolle Woche mit einem perfekten (Frühstücks) Start in den Tag!

Tipps für Deine Müslizubereitungen

1

Verschiedene Frühstücksflocken schenken Dir viel Abwechslung. Entweder Du variiert regelmäßig die Flockenart oder Du mischst Dir Deine eigene Flockenmischung mit allen wichtigen Getreidesorten, die Dir schmecken (Amaranth, Quinoa, Hafer-, Dinkelflocken etc.).

2

Achte auf saisonales, frisches Bio-Obst in Deinem Müsli oder Du nimmst Tiefkühlobst, aber am besten auch in Bio-Qualität.

3

Nüsse, Samen oder Kerne gehören in jedes gesunde Müsli, ob eingeweicht, geröstet oder ganz pur - sie geben dem Müsli eine extra Portion Mineralstoffe und Eiweiß.



Falls Du mich noch nicht von meinem Blog kennst, hier eine kurze Info zu mir:

Mein Name ist Anna Maynert, ich bin Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungscoach mit dem Fokus auf der vegan/vegetarischen Ernährung in Familien. Außerdem unterrichte ich unglaublich gern Yoga und liebe es mit meinen 3 Kindern zu spielen, zu toben und zu lachen!

Mehr auf
www.vamily.de

WO- CHEN PLAN

MO

KOKOS
MANGO
TRAUM

DI

LEINSAMEN
HAFER
POWER

MI

CHIA
POWER
MÜSLI

DO

DINKEL
PORRIDGE

FR

SUPERFOOD
CHIA
BOWL

SA

PEANUT
BUTTER
MÜSLI

SO

HIRSE
PORRIDGE



Montag
Frühstück

Kokos-Mango-Traum

Portionen 1 | Zeit 10 min. | Schwierigkeit leicht

- 2 EL Haferflocken
- 6 EL Amaranth, gepoppt
- 1 EL Erdmandeln, als Mehl (!) oder auch gehackt
- 1 Banane,
- 1/2 Mango
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL Maulbeeren
- 200 ml Reisdrink oder Kokosmilch

1. Die Haferflocken, die Amaranth-Pops und die Erdmandeln mit der Reis/Kokosmilch in eine Müslibowl geben und gut verrühren.

2. Die Banane mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken und mit den Kokosraspeln und den Maulbeeren in die Bowl geben.

3. Die Mango würfeln und über die Müslimischung geben. Lecker!!

Tipp: Mega-lecker wird es, wenn Du Kokos-Sahne aufschlägst und vorsichtig unter Deine Bowl hebst

Leinsamen-Hafer-Power

Portionen 1 | Zeit 10 min. | Schwierigkeit leicht



Dienstag
Frühstück

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 1/2 Apfel
- 1 Banane
- 2 EL Heidelbeeren
- 2 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Walnüsse (als Spezial-Variante: kandierte Walnüsse)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 200 ml Haferdrink
- 4 EL Sojaghurt

- 1.** Die Leinsamen mit den Haferflocken in Hafermilch über Nacht zugedeckt einweichen..
- 2.** Am nächsten Morgen die Früchte (auch die getrockneten Aprikosen) in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Haferflocken-Leinsamen-Pudding vermischen.
- 3.** Den Sojaghurt untermischen und die Heidelbeeren, so wie die Nüsse und Kerne zum Müsli geben.
- 4.** (Bei der “Spezial-Variante”: Die Walnüsse leicht anrösten und mit 1 EL Agavendicksaft und 1/2 TL Zimt in der Pfanne vermengen- anschließend die kandierten Walnüsse über das Müsli geben.)



Mittwoch
Frühstück

Chia-Power-Müsli

Portionen 1 | Zeit 10 min. + Einweichzeit | Schwierigkeit leicht

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Cashewkerne
- 1/2 Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Stück Ananas
- 1/2 Banane
- 200 ml Hafermilch

- 1.** 2 EL Chiasamen mit 4 EL Haferflocken in Hafermilch über Nacht zugedeckt einweichen. Die Cashewkerne ebenfalls über Nacht einweichen (separat).
- 2.** Morgens den Apfel, die Kiwi, die Ananas und die Banane in mundgerechte Stücke schneiden und auf den OvernightOats verteilen.
- 3.** Die Cashewkerne abgießen und über das Müsli streuen.

Dinkel-Porridge

Portionen 1 | Zeit 10 - 15 min. | Schwierigkeit leicht

Donnerstag
Frühstück

- 6 EL Dinkelflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL geröstete Haselnüsse
- 1 Banane
- 1/2 Apfel
- 2 Medjoul-Datteln
- 200 ml Reisdrink

1. Die Dinkelflocken mit dem Reisdrink und den Sonnenblumenkernen aufkochen und auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 min. leicht köcheln lassen (wenn Du zwischendurch den Deckel auf den Topf tust, dann geht nicht soviel Flüssigkeit verloren)

2. Die gerösteten Haselnüsse und die Datteln hacken und zu dem Porridge geben und sie noch etwas mit köcheln lassen.

3. Die Banane und den Apfel würfeln und unter den fertig gekochten Porridge rühren. Abschließend alles in eine Müslischüssel geben und mit den dekorieren.

Superfood-Chia-Bowl

Portionen 1 | Zeit 10 min. + Einweichzeit | Schwierigkeit leicht



Freitag
Frühstück

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- nach Bedarf zusätzliches saisonales Obst
- 1 EL Cranberries
- 1 TL geschälte Hanfsamen
- 1 TL Gojibeeren
- 1 TL Maulbeeren
- 1 TL Sesam
- 200 ml Hafermilch

1. 2 EL Chiasamen mit 4 EL Haferflocken in Hafermilch über Nacht zuge-
deckt einweichen.

2. Morgens den Apfel, die Banane und das saisonale Obst in mundgerech-
te Stücke schneiden und auf den OvernightOats verteilen.

3. Die Cranberries, die geschälten Hanfsamen, die Gojibeeren und den
Sesam über das Müsli streuen, genießen!

Peanutbutter-Müsli

Portionen 1 | Zeit 10 min. | Schwierigkeit leicht



Samstag
Frühstück

- 4 EL Haferflocken
- 4 EL Amaranth, gepoppt
- 1 EL Erdmandeln, gehackt oder auch als Mehl
- 1/2 Banane
- 1 EL Erdnussbutter (crunchy oder fein)
- 1 Msp. Zimt
- 2 EL Maulbeeren
- 5 Scheiben Mango
- 200 ml Reisdrink

- 1.** Die Haferflocken, die Amaranth-Pops und die Erdmandeln mit der Reismilch in eine Müslibowl geben und gut verrühren.
- 2.** Die Banane mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken und mit der Erdnussbutter gut vermengen.
- 3.** Die Bananen-Erdnuss-Masse unter die Flockenmischung geben und mit Zimt und Maulbeeren bestreuen.

On Top: Himbeeren/ Heidelbeeren (=Früchte der Saison)/
1 EL Gojibeeren/ 1 EL Cranberries

Hirse-Porridge

Portionen 1 | Zeit 10 - 15 min. | Schwierigkeit leicht



Sonntag
Frühstück

- 6 EL Hirseflocken
(oder alternativ Hirsekörner; dann dauert ´s länger)
- 2 EL braune, geröstete Mandeln
- 1 Banane
- 60 g Himbeeren
- 2 Medjoul-Datteln
- 250 ml Mandeldrink

- 1.** Die Hirseflocken mit 200 ml Mandeldrink aufkochen und auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 min. leicht köcheln lassen (wenn Du zwischendurch den Deckel auf den Topf tust, dann geht nicht so viel Flüssigkeit verloren) Alternativ die Hirsekörner waschen und für 15 min. in der Mandelmilch köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 2.** Die gerösteten Mandeln und die Datteln hacken und zu dem Porridge geben, um sie noch etwas mit köcheln zu lassen.
- 3.** Die Banane zerdrücken und unter den fertig gekochten Porridge rühren. Zu guter Letzt alles in eine Mülschüssel geben und mit den Himbeeren dekorieren.



Stay healthy and happy!

Deine Anna

Wie war Deine vegane Frühstücks-Woche?

Ich hoffe, Du hast die Woche mit den tollen Frühstücks-Inspirationen genossen und bist super energiegeladen durch den Tag gegangen! Ich würde mich sehr über **ein Feedback freuen!** Welches Müsli hat Dir bzw. Deinen Kinder(n) am besten geschmeckt?

Willst Du mehr vegan?

Vielleicht war das Dein erster Kontakt mit der veganen Ernährung? Oder du hast bereits erste Erfahrungen mit der rein pflanzlichen Ernährung gesammelt? Wenn Du weitere **Rezepte, Tipps & Unterstützung** benötigst, schau Dich auf meinem Blog www.vamily.de um. Ich coache Dich und Deine Familie auch gerne individuell. Melde Dich bei mir, wenn Du das interessant findest.

Meine Mission!

Ich möchte mit meiner Arbeit die Welt zu einem besseren Ort machen und möglichst vielen Menschen auf ihrem LebensWeg unterstützend zur Seite stehen. Eine Möglichkeit die Erde und die Menschen zu heilen, geht über die vegane/vegetarische Ernährung -genau dort setze ich mit meinem **individuellen Coaching** an!

Ernährungscoaching

Lass Dich von mir coachen.

Egal ob Du vegan, vegetarisch oder FleischesserIn bist, ich unterstütze Dich gern in allen Lebenslagen mit einem individuellen Coaching für Dich und/ oder Deine Familie. Unter www.vamily.de erfährst Du mehr über mein Coaching-Angebot!

JETZT COACHEN LASSEN!

Vamily

Rund um das vegan/ vegetarische
Leben in Familien.

by Anna Maynert

www.vamily.de
info@vamily.de

Podcast



Social Media

