

VEGAN AKTIV

vegan fitness lifestyle

24 Rezepte für einen vegan aktiven Lifestyle

Corinna Budig
Matthias Budig
1. Auflage November 2015

Impressum

© Dezember 2015
Corinna & Matthias Budig

www.vegan-aktiv.de

Bahnhofstr. 8
74193 Schwaigern
Cover & Fotos © Corinna Budig

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung und Weitergabe, auch auszugsweise oder elektronisch, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Ebook

Kichererbsen-Salat mit leichter Mayonnaise

Chili-Hack-Pfanne

Detox Salat

Fruchtiges Kürbis Gulasch

Belugalinsenbrot

Kidneybohnen-Bratlinge

Weight Gainer

Schnelles Buchweizen Risotto

Cremige Kürbis-Kokos-Suppe

Vegane Zimt Crumble Hafer Kürbis Muffins

Reissalat

Tempeh „Eier“ Salat mit Mayonnaise light

Homemade vegan Vanilla Protein Cocos Flapjacks

Hirse Protein Porridge

Mango Lassi

Protein Eiscreme

Grill-Bohnen

Gekräuterte Grill-Tomaten

Linsen-Bratling

Vegane Low Carb Gemüse Muffins, glutenfrei

Frühstücks-Smoothie - Dein Kickstart in den Tag!

Protein Cookies - vegan, fettarm, zuckerfrei

Selbstgemachte Proteinriegel

After-Workout-Cookies

Über dieses Ebook

Wir, Corinna und Matthias, möchten Dich neben unseren Erfahrungen, die wir nach der Umstellung auf eine vegane, rein pflanzliche Ernährung gemacht haben und machen auch an unserer neu gewonnenen Liebe zum Fitness-Lifestyle teilhaben lassen.

Auf VEGAN AKTIV - VEGAN FITNESS LIFESTYLE geben wir Dir alltagstaugliche Tipps, wie Du Dein Training, die nötige Disziplin und Deine Motivation ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst, bringen Dir informative Nährstoff-Basics nahe und zeigen Dir schnelle und einfache vegane Fitness Rezepte!

Wir möchten Dich mit den hier veröffentlichten Rezepten für Deinen aktiven Alltag inspirieren, in der veganen Fitness-Küche noch mehr auszuprobieren und haben sie nun für Dich in diesem eBook zusammengefasst.

Mehr Rezepte findest Du auf <http://vegan-aktiv.de>

Weitere bereits veröffentlichten eBooks:

Vegan grillen mit Cori & Matze

Power Frühstück: ...gesund und fit in den Tag mit der pflanzlichen Superpower!