

**N**icht nur für Veganerinnen ist eine vollwertige, überwiegend pflanzliche Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit empfehlenswert. Eine gute Versorgung mit essenziellen Nährstoffen steigert das Wohlbefinden von Mutter und Kind in dieser besonderen Lebensphase. Eine bewusste Auswahl an Lebensmitteln, kombiniert mit einer gezielten Supplementierung von Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Jod und Eisen hilft, Mangelerscheinungen vorzubeugen und die körperlichen Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit bestmöglich zu unterstützen.

Auch für Männer mit Kinderwunsch ist eine nährstoffreiche Ernährung von Vorteil: Studien zeigen, dass Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und eine gesunde Zufuhr von Mikronährstoffen die Spermienqualität verbessern können. Zudem wirkt sich eine pflanzenbasierte Ernährung positiv auf die Verdauung, den Hormonhaushalt und das allgemeine Energielevel aus – genau das, was Paare und Eltern in dieser aufregenden Zeit brauchen!

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen wie Folsäure, Eisen und hochwertigem pflanzlichen Protein. Nach der Geburt spielt die Ernährung weiterhin eine Schlüsselrolle – für die Regeneration der Mutter, die Milchbildung und das emotionale Gleichgewicht. Eine durchdachte, vollwertige Ernährung kann dazu beitragen, Erschöpfung zu reduzieren, den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen und sogar das Risiko für Wochenbettdepressionen zu senken.

Mit kreativen Rezepten, die sowohl nährstoffreich als auch genussvoll sind, macht gesunde Ernährung so richtig Freude. Unsere drei veganen Rezeptideen sind ideal für Schwangere, Stillende und alle, die sich bewusst und pflanzlich ernähren möchten – einfach, alltagstauglich und voller wertvoller Inhaltsstoffe! ☺



## BITES BEEF-STYLE MIT WARMEM REISNUDEL-SALAT & DIP

### ZUTATEN



45  
MINUTEN



4  
PORTIONEN

1 Pkg VANTASTIC Bites Beef-Style

250 g Reisnudeln

1 kleine Zucchini gewürfelt

100 g gelbe Tomaten halbiert

2 Frühlingszwiebeln in Ringe

80 g Kalamata-Oliven entsteint

200 ml Wasser

je 1 EL Olivenöl & italienische Gewürze

Salz & Pfeffer

### DRESSING

1 kleine rote Zwiebel gewürfelt

Saft & Abrieb von 1 Limette

2 EL Olivenöl

1 Handvoll Basilikum, Salz & Pfeffer

### CONFIERTE TOMATEN

200 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

1 Zweig Thymian

1 Prise Salz & Zucker

### VEGANER DIP

200 g vegane Frischkäse-Alternative

1 EL Zitronensaft

1 EL Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Tomaten mit Gewürzen & mit Olivenöl ca. 30 Min. bei 120 °C backen
- 2 Reisnudeln in Salzwasser garen
- 3 Bites Beef-Style in Öl anbraten & warmhalten
- 4 Gemüse in Öl anbraten, mit Wasser aufgießen, Gewürze & Reisnudeln zugeben & alles nochmals erwärmen
- 5 Dressing unterheben
- 6 Mit Dip aus Frischkäse, Zitronensaft und Kräutern sowie Ofentomaten servieren.



## TROPISCHE TACOS MIT MINCED SOY, MANGO-SALSA & KOKOS-CREMA



50  
MINUTEN



4  
PORTIONEN

### ZUTATEN

#### FÜLLUNG

- 300 g VANTASTIC Minced Soy
- 1 rote Zwiebel + 3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 rote Paprika gewürfelt
- 1 Ananasring gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- je 1 TL Paprikapulver, Koriander, Chilipulver, Sojasauce & Limettensaft
- 1/2 TL Zimt, Salz & Pfeffer

#### MANGO-SALSA

- 1 Mango
- 1/2 rote Zwiebel gewürfelt
- 1 kleine Chili & 1 Bund Koriander gehackt
- Saft von 1 Limette
- Salz

#### KOKOS-CREMA

- 200 g Kokosjoghurt
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Ahornsirup, Prise Salz

#### TACOS

- 8 Maistortillas
- 1 Avocado & 1 kleiner Kopf Romanasalat geröstete Kokosflocken & Limettenspalten

#### ZUBEREITUNG

- Zwiebel & Knoblauch in Kokosöl anbraten, Paprika & Ananas dazugeben & karamellisieren
- Minced Soy hinzufügen
- Gewürze einrühren, mit Sojasauce & Limettensaft ablöschen, 5 Min. köcheln lassen
- Zutaten für Mango-Salsa & Kokos-Limetten-Crema je in einer Schüssel vermengen
- Tortillas ohne Öl erwärmen & nach Belieben belegen.



## PALAK SOY CUBES CURRY



45  
MINUTEN



4  
PORTIONEN

### ZUTATEN

#### SOY CUBES

- 200 g VANTASTIC Soy Cubes
- 2 EL Sojasauce
- je 1 TL Garam Masala & Zitronensaft
- 1/2 TL Kurkuma

#### CURRY

- 1 Zwiebel & 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2 cm Ingwer gerieben
- 2 grüne Chilischoten gehackt
- je 1 TL Kreuzkümmelsamen, Korianderpulver & Garam Masala
- je 1/2 TL Kurkuma & Paprikapulver
- 400 g Spinat grob gehackt
- je 200 ml Kokosmilch & Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Öl, frischer Koriander, Salz & Pfeffer

#### BEILAGE

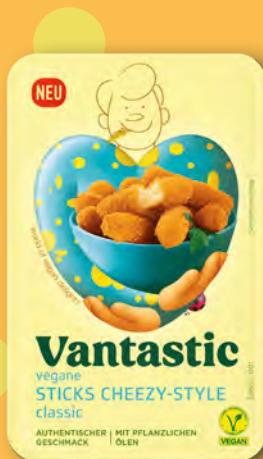
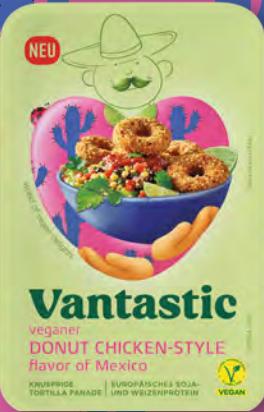
- 300 g Basmatireis oder Naan-Brot

#### ZUBEREITUNG

- Soy Cubes 10 Min. in heißem Wasser quellen lassen, ausdrücken, mit Sojasauce, Gewürzen & Zitronensaft marinieren
- Reis kochen
- Kreuzkümmelsamen in Öl anrösten
- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer & Chili zugeben, anbraten & würzen
- Spinat unterrühren
- Kokosmilch & Gemüsebrühe einröhren & 5 Min. köcheln lassen
- Soy Cubes unterheben, 5 Min. weiterköcheln
- Mit Gewürzen & Zitronensaft abschmecken
- Mit Koriander & Reis oder Naan servieren.

**TIPP** Für eine cremigere Konsistenz das Curry pürieren und erst dann die Soy Cubes hinzufügen.

Vantastic,  
say cheese :)

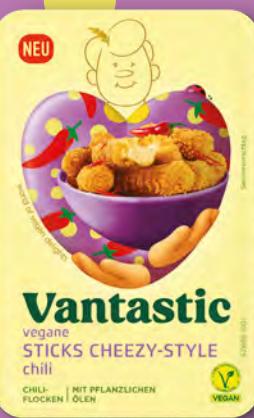


Vant  
WORLD OF VE

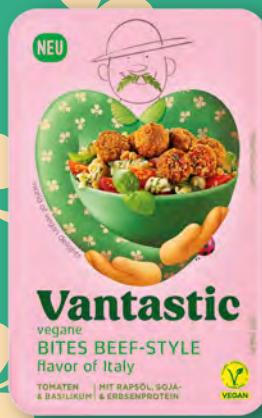


Vantastic,  
time to  
sweet you!





# Voll tschak, ohne chick!



# astic

## GAN DELIGHTS

EAT PLANTS,  
NOT FRIENDS

## Erhältlich bei:

VELIVERY.COM

