

Nicht 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! ①



BITES BEEF-STYLE MIT WARMEM REISNUDEL-SALAT & DIP



45
MINUTEN



4
PORTIONEN

ZUTATEN

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 Minc'd 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

1 Zwiebel & Knoblauch in Kokosöl anbraten, Paprika & Ananas dazugeben & karamellisieren **2** Minc'd Soy hinzufügen **3** Gewürze einrühren, mit Sojasauce & Limettensaft ablöschen, 5 Min. köcheln lassen **3** Zutaten für Mango-Salsa & Kokos-Limetten-Crema je in einer Schüssel vermengen **4** 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

1 Soy Cubes 10 Min. in heißem Wasser quellen lassen, ausdrücken, mit Sojasauce, Gewürzen & Zitronensaft marinieren **2** Reis kochen **3** Kreuzkümmelsamen in Öl anrösten **4** Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer & Chili zugeben, anbraten & würzen **5** Spinat unterrühren **6** Kokosmilch & Gemüsebrühe einrühren & 5 Min. köcheln lassen **7** Soy Cubes unterheben, 5 Min. weiterköcheln **8** Mit Gewürzen & Zitronensaft abschmecken **9** 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

