

MODERN
PLANT-BASED

4-TAGE- KICKSTART

mit Sabine Sandera

gruenverliebt.at

Willkommen zu deinem Smart Plant Power Reset!

Ich freue mich riesig, dass du dabei bist. Die nächsten vier Tage gehören ganz dir, um deinem Körper etwas Gutes zu tun und dein Energie-Level wieder so richtig aufzuladen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, dich nach dem Essen eher müde und ausgebremst zu fühlen. In den nächsten Tagen möchte ich, dass du spürst, was passiert, wenn du deinem Körper genau das gibst, was er wirklich braucht. Wir lassen den „Ballast“, vor allem schweres Öl und verarbeitete Zusätze weg und setzen voll auf smarte Pflanzenpower.

Was du in diesen 4 Tagen erleben kannst:

- **Energie ohne Crash:** Freu dich auf einen stabilen Fokus über den Tag verteilt. Wir verabschieden uns von der Blutzucker-Achterbahn und setzen auf langanhaltende Pflanzenkraft.
- **Leichtigkeit:** Bring deine Verdauung sanft in Schwung. Erlebe ein angenehm gesättigtes und gleichzeitig wunderbar federleichtes Körpergefühl.
- **Kein Verzicht, sondern Fülle:** Bei mir wird niemand hungrig. Du darfst dich bei jeder Mahlzeit an nährstoffreichen Lebensmitteln richtig satt essen – Genuss ohne Reue.
- **Spürbare Effekte:** Diese vier Tage sind dein Startschuss. Erlebe selbst, wie dein Bauchgefühl flacher und dein ganzer Körper spürbar vitaler wird.

So nutzt du diesen Plan:

Du findest hier Rezepte für dein Frühstück, schnelle Mittagsgerichte (perfekt zum Mitnehmen) und entspannte Abendessen. Das Wichtigste: Du darfst dich immer satt essen. Sei flexibel – du kannst die Mittags- und Abendrezepte jederzeit untereinander tauschen, so wie es in deinen Alltag passt. Und falls zwischendurch doch mal der kleine Hunger oder ein „Guster“ kommt, findest du am Ende eine Auswahl an smarten Snacks.

Diese vier Tage sind dein erster Schritt, um mal wieder so richtig bei dir und deiner Kraft anzukommen. Betrachte es als ein Geschenk an dein zukünftiges Ich, dass du um 15:00 Uhr noch voller Tatendrang bist.

**Bist du bereit für diesen ersten Schritt?
Lass uns starten!**

Alles Liebe,

Sabine

4-TAGE-KICKSTART



FRÜHSTÜCK



OVERNIGHT OATS

Apfel-Zimt oder Karottenkuchen

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

- 80 g Haferflocken
- 150 g Sojajoghurt natur
- 200 g Pflanzenmilch
- ½ TL Zimt
- 1 TL Lein- oder Chiasamen
- 1 Dattel
- 1 Apfel oder Karotte

ZUBEREITUNG

1. Dattel entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Apfel entkernen und mit der Schale grob reiben (oder Karotte fein reiben).
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
4. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Tag das Müsli nochmal durchrühren, eventuell etwas Pflanzenmilch dazugeben.
6. Gerne noch mit frischen Früchten oder einem Beerenspiegel garnieren.

NOTIZEN

Für den Beerenspiegel Beerenspiegel Beeren mit etwas Zucker in einem kleinen Topf erwärmen und für 10-15 Minuten kochen lassen.



AMARANTH CREME

mit allen Früchten der Saison

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

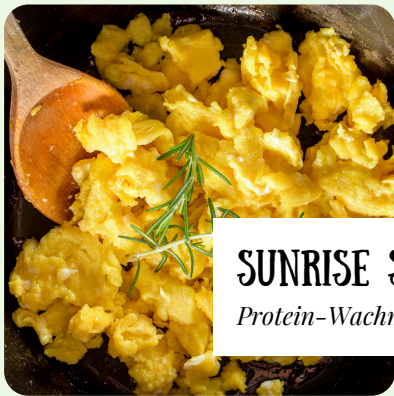
- 400 g Sojajoghurt natur
- 65 g Amaranth gepufft
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL Zucker (optional)
- 30g Kokosflocken
- Früchte der Saison

ZUBEREITUNG

1. Sojajoghurt mit geschroteten Leinsamen, Zucker (optional) und gepufften Amaranth vermischen. Gerne 5-10 Minuten rasten lassen.
2. In der Zwischenzeit Früchte der Saison zubereiten (z.B. Orangen, Grapefruit, Beeren, Birnen, Weintrauben, Kaki, ...)
3. Die Soja-Amaranth-Creme in einer Bowl verteilen, Kokosflocken darüberstreuen und mit Früchten garnieren.

NOTIZEN

Kokosflocken können in einer Pfanne "trocken" vorher goldbraun geröstet werden.
Lässt sich gut mitnehmen oder auch am nächsten Tag essen.



SUNRISE SCRAMBLE

Protein-Wachmacher-Frühstück

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

- 1 Packung Tofu
- 120 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Paprika (edelsüß)
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Kala Namak
- 1 EL Hefeflocken
- Salz & Pfeffer
- Chiliflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Tofu mit den Händen in kleinere Stücke brechen (nicht zu groß nicht zu klein)
2. Für die „Ei“-Sauce in einer kleinen Schüssel Kurkuma, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Paprika, Kala Namak, Hefeflocken, (Chili), Salz, Pfeffer und Tahini geben und mit der Pflanzenmilch verrühren, bis eine Sauce entsteht.
3. Beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Tofu-Stückchen hinzugeben bis der Tofu leicht gebräunt ist.
4. Anschließend die „Ei“-Sauce dazugeben. Rühren bis sich alles gut verbunden hat und die gewünschte Textur erreicht wird (cremig: nicht zu lange, trockener: länger erhitzen)
5. Alles nochmal abschmecken, eventuell zum Schluss nochmal etwas Kala Namak hinzugeben.
6. Mit Brot und Snackgemüse servieren.

NOTIZEN

Mit einer beschichteten Pfanne kann der Tofu auch ohne Öl gebraten werden.
Kann gut aufgewärmt werden. Schmeckt auch kalt in einem Wrap mit Gemüse.
Gerne auch mal Bohnen, Paprika, Tomaten und Kräuter mitbraten.



EARLY BIRD BURRITO

Ein herzhafter Roll-up in den Tag.

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

- 2 Tortillas
- 150g Vollkornreis oder schwarzer Reis (vorgekocht)
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel (rot)
- handvoll Blattspinat
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- ½-1 TL Knoblauchpulver
- 5-6 EL Salsa
- Chili (optional)

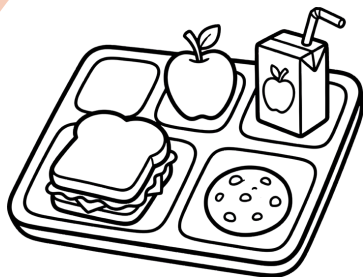
ZUBEREITUNG

1. Paprika und Zwiebel würfeln.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib die Zwiebeln und Paprikawürfel hinein. Sobald sie ansetzen 1-2 EL Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten weich dünsten. Würze das Ganze mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver. Rühre kurz um, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten (ca. 30 Sekunden).
3. Nun den gekochten Reis, die abgetropften Bohnen und den Blattspinat unterrühren. Füge 2 EL Salsa hinzu, damit die Masse nicht zu trocken wird. Lass alles für 2-3 Minuten heiß werden.
4. Tortillas kurz in der Mikrowelle oder in einer separaten Pfanne erwärmen, damit sie elastisch werden. Verteile die Reis-Bohnen-Mischung mittig auf den Tortillas. Gib die restliche Salsa als Topping darüber. Schlage die Seiten der Tortillas ein und rolle sie fest auf.

NOTIZEN

Für den extra Crunch kannst du die gerollten Burritos noch einmal kurz in der heißen, trockenen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten.

4-TAGE-KICKSTART



LUNCH



Heute-ohne-Thunfisch-Sandwich

Ein Sandwich das Wellen schlägt.

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Zwiebel (rot)
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Gurkerl
- 4 EL Gurkerlwasser
- 50 g Joghurt (Soja)
- ½ - 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Nori-Blatt (optional)

Sandwich Scheiben

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen, anschließend mit einem Karoffelstampfer oder Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel, Sellerie und Gurkerl fein hacken und zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermengen.
3. Mit Gurkerlwasser, Joghurt, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den fischigen Geschmack kann ein zerbröseltes Nori-Blatt hinzugegeben werden.

Der Salat kann so gegessen oder als Aufstrich verwendet werden.

NOTIZEN

In diesem Aufstrich passen auch feingehackte Dille oder gehackte Karpfen. Mit Gemüesticks serviert hat man ein perfektes und nahrhaftes Mittagessen.



Mediterraner Nudelsalat

Den Strandtag ins Büro holen.

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 15 MIN

RUHEZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

- 140 g Vollkornnudeln
- 100 g Cocktailtomaten
- ½ Gurke
- 1 Paprika
- ½ Zwiebel (rot)
- 50 g Oliven
- Basilikum oder Petersilie

- Dressing:
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- 2-3 EL Wasser
- 1 Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse vorbereiten und in mittelgroße Stücke schneiden.
3. Dressing aus den angegebenen Zutaten mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Nudeln, Gemüse, Oliven und ggf. Tofu in einer großen Schüssel vermengen.
5. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.
6. Den Salat am besten mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

NOTIZEN

Statt Vollkornnudeln kann man auch Nudeln aus Hülsenfrüchten nehmen. Gerne dem Salat mit gewürfelten oder zerkrümelten Naturtofu oder geräucherter Tofu aufpeppen.



Midnight in Bangkok

Dein Ticket zum Streetfood-Paradies.

SERVINGS: 2

PREPPING TIME: 10 MIN

COOKING TIME: 30 MIN

ZUTATEN

Bangkok Sauce für Tofu:

2 TL Hoisin Sauce

1 ½ TL Soja Sauce

2 Knoblauchzehen gepresst

kl. Stk. Ingwer gerieben

2 TL Reisessig

1 Packung Tofu

1 Portion Reis gekocht

Gemüse nach Wahl

Sesam Joghurt Dressing:

60 g Joghurt

2 EL Tahini (Sesammus)

1 TL Reisessig

2 TL Sojasauce

1 TL Ahornsirup

1 TL Knoblauchpulver

etwas Ingwer gerieben

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Bangkok Sauce zusammenrühren.
2. Auch schon das Sesam Joghurt Dressing zubereiten, indem man alle Zutaten miteinander vermengt.
3. Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne oder in der Heißluftfritteuse knusprig braten. Anschließend die Bangkok Sauce dazugeben und so lange rühren bis der Tofu die Sauce aufgenommen hat.
4. Gekochten Reis (z.B. Schwarzen Reis, Vollkorn Reis, oder Quinoa), Gemüse nach Wahl (z.B. zerkleinerte Karotten, Gurken, Edamame, Sojasprossen, ¼ Avocado, ...) und den Tofu in einem Pastateller oder Schüssel anrichten.
5. Das Dressing darüber verteilen. Gerne noch mit Sesam bestreuen und Zitronen- oder Limettensaft darüber träufeln.

SMART PLANT POWER IST EIN LIFESTYLE.

LASS UNS GEMEINSAM DEINE STRATEGIE FINDEN.



Golden Hour Bowl

samtiges Süßkartoffel-Nuss-Rendezvous

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 große Handvoll
frischer Blattspinat
oder Grünkohl

Dressing:

- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- ein Schluck Wasser.

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffelwürfel in ca. 8–10 Min. im Topf oder 5 Minuten in der Mikrowelle weich dünsten.
2. Für das Dressing Nussmus mit Sojasauce, Zitronensaft und Wasser glatt rühren, bis es schön cremig ist.
3. Die noch warmen Kartoffeln mit Kichererbsen, Spinat/Grünkohl und dem Dressing vermengen (der Spinat fällt durch die Restwärme leicht zusammen).
4. Finish: Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt genießen!

NOTIZEN

Wer kein Erdnussmus mag, nimmt weißes Mandelmus – das schmeckt milder und besonders edel.

Frische-Kick: Ein wenig Zitronenabrieb im Dressing sorgt für das gewisse Extra.

4-TAGE-KICKSTART



ABENDESSEN



PASTA BELLA VITA

Italienurlaub in 10 Minuten

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

ca. 200 g Vollkornpasta
1 Glas Tomatensauce
frischer Basilikum
Hefeflocken

optional:
Kirschtomaten,
Blattspinat, Bohnen,
Tofu oder Tempeh

ZUBEREITUNG

1. Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.
2. Während die Pasta kocht, die Tomatensauce in einem Topf sanft erhitzen. (Tipp: Falls du Kirschtomaten (halbieren) und/oder andere zusätzlichen Zutaten nutzt, lass diese kurz in der Sauce mitziehen).
3. Die Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben und direkt mit der Sauce vermengen.
4. Mit frischem Basilikum garnieren und Hefeflocken darüberstreuen.

Dazu passt ein Beilagensalat oder kurz abgebratenes Gemüse.

NOTIZEN

Verwende eine hochwertige Tomatensauce OHNE schwere Zusätze wie Fleisch oder Käse.
Für extra Proteine füge dem Gericht Bohnen oder in der Heißluftfritteuse gebackenen Tofu hinzu. Gerne kannst du auch Tempeh zerbröseln und in die Sauce geben.



GREEN ZEN CURRY

Grüner Kurztrip unter Palmen

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

- 1 Packung grüne Currypaste
- 1 Packung Tofu natur
- ½ Dose Kokosmilch
- ca. 120 ml Wasser
- 1 EL Mehl oder Maisstärke
- 1 Zucchini
- 1 Melanzani
- ca. 100g Pilze
- Blattspinat oder Erbsenschoten (optional)

ZUBEREITUNG

1. Tofu in 1 cm große Würfel oder Blätter schneiden. Wenn möglich in der Heißluftfritteuse leicht knusprig braten.
 2. In der Zwischenzeit das Gemüse würfeln oder blättrig schneiden.
 3. In einem Topf die Currypaste mit Wasser und Mehl glatt rühren und auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und einige Minuten kochen lassen.
 4. Kokosmilch hinzugeben, nochmal aufkochen lassen und auf die gewünschte Konsistenz eindicken lassen. Gegebenenfalls mit Sojasauce abschmecken
- Dazu passt weißer Jasmin- oder Basmatireis.
Schmeckt mit Vollkornreis oder schwarzen Reis.

NOTIZEN

Ich verwende meistens eine hochwertige Currypaste, wie z.B. von Blue Elephant. Wenn du kein grünes Curry magst, kannst du auch eine gelbe oder rote Currypaste verwenden. Beim Gemüse gerne flexibel bleiben. Z.B. die übriggebliebenen Pilze vom anderen Rezept verwenden.



WILD FOREST TEMPEH

Variation vom Pilz-Geschnetzelten

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

- 200 g Tempeh
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100g Pilze
- 2-3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 120ml Wasser
- ½ Dose Kokosmilch
- 1 EL Mehl oder
Maisstärke
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Tempeh in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen.
2. Wasser und Mehl miteinander verrühren bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.
3. Zwiebel in einem Topf auf mittlerer Hitze trocken leicht braun anrösten. Mit dem Wasser ablöschen.
4. Nun die Pilze, gepressten Knoblauch, Sojasauce und Ahornsirup hinzugeben und 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.
5. Den Tempeh hinzugeben und ein paar Minuten weiterkochen lassen. Anschließend Kokosmilch zugeben.
6. Nochmal aufkochen lassen und die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NOTIZEN

Dazu passt normaler Reis oder Vollkornreis. Lässt sich auch gut aufwärmen.
Gerne noch mit gedünstetem Gemüse oder einem Beilagensalat servieren!



TIROLER GRÖSTL

rustikaler Hüttenzauber

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Tofu geräuchert
- 1 Zwiebel
- 1 TL Majoran
- ½ TL Kümmel
- 1–2 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer

- 200 g Sauerkraut
- ½ TL Kümmel ,
- 1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen oder im Idealfall vorgekocht verwenden.
2. Räuchertofu ohne Öl anbraten. Zwiebeln mit etwas Wasser zugeben, bis sie weich sind. Mit Majoran und Sojasauce würzen. Rausnehmen.
3. Kartoffelscheiben in der Pfanne goldbraun rösten. Den Kümmel darüberstreuen.
4. Tofu-Zwiebel-Mischung unter die Kartoffeln heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit viel Petersilie bestreuen.
5. Sauerkraut in einen kleinen Topf geben. Einen Schluck Wasser, Kümmel und das Lorbeerblatt dazugeben.
6. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis es heiß und weich ist.
7. Beides zusammen anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.

NOTIZEN

Wenn du etwas Tofu-Rührei übrig hast, passt dies perfekt als Topping.
Auch etwas Senf oder Kren passt gut zum Tiroler Gröstl.

SMART SNACKING

Manchmal braucht man zwischen den Mahlzeiten einfach eine Kleinigkeit. Das Ziel hier ist nicht Verzicht, sondern intelligentes Snacking, ohne dich in ein Food-Coma zu stürzen.

- **Frozen Grapes:** Leg eine Handvoll Weintrauben für ein paar Stunden ins Eisfach. Schmecken wie kleine Sorbets.
- **Apple-Cinnamon Crunch:** Schneide einen Apfel in feine Spalten und bestreue sie mit reichlich Zimt. Schmeckt wie Apfelkuchen
- **Edamame mit Meersalz:** Die salzige und herzhafteste Wunderwaffe.
- **Ölfreies Kino-Popcorn:** Einfach Maiskörner in einer beschichteten Pfanne (mit Deckel!) oder in einer Papiertüte in der Mikrowelle aufpoppen lassen. Mit etwas Hefeflocken oder einer Prise Salz veredeln.
- Mein persönlicher Geheimtipp für Schokohunger: Wenn es mal die volle Schoko-Dröhnung sein muss: Das **Alpro Soja-Dessert mit dunkler Schokolade**. Es ist fettarm, proteinreich und stillt den Hunger nach Süßem sofort.




Du hast es geschafft
– und das ist erst der Anfang!

Vier Tage liegen hinter dir. Ich hoffe, du konntest bereits spüren, wie viel Leichtigkeit und Energie zurückkehrt, wenn du deinem Körper den richtigen Treibstoff gibst. Vielleicht fühlst du dich wacher, dein Bauch ist entspannter und dein Nachmittag oder Abend gehört endlich wieder dir.

Diese vier Tage waren dein **Proof of Concept**:


Du hast am eigenen Leib erlebt, dass es funktioniert
– ohne Hunger und ohne komplizierte Regeln.



Stell dir vor, dieses Level an Energie und Leichtigkeit wäre nicht die Ausnahme, sondern dein neuer Standard.

Wie viel mehr könntest du erreichen, wenn du dich jeden Tag so klar und präsent fühlen würdest?

Ich weiß, dass der Alltag oft laut ist. Es gibt stressige Wochen, Einladungen bei Freunden und Momente, in denen man sich fragt: „Wie ziehe ich das jetzt langfristig durch, ohne dass es sich nach Arbeit anfühlt?“





Genau hier setzen wir gemeinsam an. In meinem Coaching zeige ich dir, wie du mit meinem „**Smart Plant Power**“-Prinzip wunderbar genussvoll und vor allem nachhaltig abnimmst – ganz ohne den typischen Diät-Stress oder das Gefühl von Verzicht. Wir lösen deine individuellen Energie-Blockaden und sorgen dafür, dass dein neues Körpergefühl kein 4-Tage-Projekt bleibt, sondern dein neuer Lifestyle wird.

Bist du bereit, den Weg gemeinsam weiterzugehen?

Dann lass uns in einem unverbindlichen Gespräch herausfinden, wie dein nächstes Level aussieht.

Ich freue mich riesig darauf, dich kennenzulernen!

→ **Jetzt Kennenlerngespräch vereinbaren.**



“

*Dein Körper ist
das einzige Haus,
in dem du
wohnst.*

*Niemand außer
dir wird es
renovieren. Fang
heute damit an.*



**Ernährungsberatung
Grünverliebt
mit Sabine Sandera**

Kontakt

Folge mir  

gruenverliebt.at
mail@gruenverliebt.at