

HAPPY  
Healthy  
KITCHEN

# Lupine



*Flower-Power-  
Proteine*

*Martina Kittler | Barbara Klein*



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# Inhalt

3 A Rising Star!

## Lupi-Breakfast

- 8 Overnight Oats mit Beeren
- 9 Lupinen-Porridge mit Birnen
- 10 Bananen-Pancakes mit Feigen-Mokkasauce
- 14 Crunchy Lupinenmüsli
- 15 Pikantes Knuspermüsli
- 16 Gemüse-Lupinen-»Rührei«
- 20 Lupinen-Frühstücksbrötchen
- 22 Chia-Lupinen-Brot
- 24 Kräuter-Erbsen-Aufstrich
- 25 Paprika-Lupinen-Paste
- 26 Aprikosen-Aufstrich mit Marzipan
- 27 Crunchy Beerenkonfitüre

## Happy Drinks

- 30 Heidelbeer-Vanille-Smoothie
- 31 Kokos-Bananen-Smoothie
- 34 Gurken-Wasabi-Lassi
- 35 Zitronengras-Mango-Lassi
- 36 Green Lupi-Smoothie-Bowl


## Snacks & Soups

- 40 Gemüsesticks mit scharfem Lupinendip
- 41 Pikante Gewürz-Lupinen

- 42** Sommerrollen mit Rohkost und Lupine
- 44** Lupinen-Rösti mit Meerrettich-Sour-Cream
- 46** Lupinen-Falafeln mit Tahinsauce
- 50** Spargel-Erdbeer-Salat mit Lupinenfilet
- 52** Auberginen-Lupinen-Salat
- 56** Maki-Sushi mit Lupinenfilet
- 60** Lupinensuppe mit Avocadobällchen
- 62** Tomatensuppe mit Lupinen-Couscous-Klößchen

## Lupilicious Meals

- 66** Spaghetti Lupi-Bolognese
- 68** Lupinen-Fusilli mit Tomaten-Orangen-Pesto
- 70** Kürbis-Lupinen-Spätzle
- 74** Lupinen-Linsen-Dal
- 76** Hot-Chili-Pattys mit Süßkartoffel-Sticks
- 78** Pfeffer-Lupinenfilet mit Pimientos-Kartoffel-Wedges
- 80** Quinoa-Buddha-Bowl
- 84** Sesam-Lupinenfilet mit Frühlings-gemüse
- 86** Wok-Gemüse mit Lupinen
- 90** Lupinen-Sprossen-Burger

- 
- 122** Buzzwords
  - 123** Where to buy
  - 124** Register
  - 128** Impressum

## Specials

- 6** Lupinen-Benefits
- 13** Crunchy Lupi-Granola
- 29** Selfmade Lupinendrink
- 32** All about Lupine
- 48** Lupinen-Facts
- 55** Lupi -Sprouts homemade
- 58** Superfood Lupine
- 82** Öko-(Ge)Wissen
- 94** Comeback der Lupine
- 113** Lupi-Beauty-Mask

- 92** Lupinen-Miso-Suppe
- 96** Gefüllte Paprika mit Mandelsauce
- 98** Kürbis-Lupinen-Quiche
- 100** Blumenkohl-Lupinen-Pizza

## Sweet Vibes

- 104** Lupinen-Eiskaffee
- 106** Frozen Lupinen-Joghurt mit Himbeeren
- 107** Cappuccino-Eis mit Kaffeekrokant
- 108** Schokoladen-Gugelhupf mit Bananen-Chips
- 110** Limetten-Lupinen-Cupcakes
- 116** Lupinenwaffeln mit Rhabarber-kompott
- 118** Orangen-Cookies mit Chocolate-Chips
- 120** Beerenkuchen mit Mandelcreme

# Overnight Oats mit Beeren

Was im Kühlschrank lange ruht, wird am Morgen ein Super-Müsli: Flocken, Hanf- und Chia-Samen quellen in Mandeldrink und werden mit Beeren getoppt.

**FÜR 2 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN. |**

**EINWEICHZEIT: 12 STD.**

**PRO PORTION: CA. 585 KCAL |**

**24 G E | 25 G F | 57 G KH**

- 3 EL Lupinenflocken
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Chia-Samen
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL getrocknete Cranberrys
- 250 ml Mandeldrink
- 1 kleiner Apfel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL flüssiger Akazienhonig
- 125 g gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Johannisbeeren)
- je 1 EL Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne

**1.** Am Vorabend die Lupinen- und Haferflocken mit Chia-Samen, Hanfsamen, Cranberrys und 200 ml Mandeldrink in einer Schüssel mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

**2.** Am Morgen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen, mit Honig und übrigem Mandeldrink unter die Flockenmischung rühren.



## Various Flakes

Keine Zeit fürs Frühstück? Overnight Oats sind die Lösung! Das Müsli ist auch super mit anderen Getreideflocken oder Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth.

**3.** Die Beeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen. Die Oats in zwei Schalen verteilen und die Beeren daraufgeben. Die Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und auf die Oats streuen.

# Lupinen-Porridge mit Birnen

Genussvolles Warm-up: Bei diesem leicht nussigen Brei mit Lupinen- und Haferflocken, Rosinen und Zimt hängt nicht nur für Veganer der Morgen voller Geigen.

**FÜR 2 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.**

**PRO PORTION: CA. 440 KCAL |**

**16 G E | 18 G F | 47 G KH**

- 3 EL Lupinenflocken
- 3 EL zarte Haferflocken
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 1 EL Rosinen
- 300 ml Haselnussdrink
- 100 ml Birnensaft
- 2 Birnen
- ½ Zitrone
- 1 EL Birnendicksaft
- 2 EL Haselnussblättchen
- Zimtpulver zum Bestäuben

1. Die Lupinen- und Haferflocken, Vanille, Rosinen, 250 ml Haselnussdrink und Birnensaft in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter Rühren offen 10–12 Min. köcheln lassen.

2. Den übrigen Haselnussdrink unter den Porridge rühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5–10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte der Birnen quer in dünne Scheiben, die übrigen für die Deko längs in Spalten schneiden. Die

Birnen mit Zitronensaft beträufeln und die Birnenscheiben mit dem Birnendicksaft unter den warmen Brei mischen. Den Porridge in Schalen füllen, die Birnenspalten und die Haselnussblättchen darauf verteilen und mit Zimtpulver bestäuben.

## Mal anders

Abwechslung gefällig? Bereite den Porridge auch mal mit anderen Pflanzendrinks zu, etwa mit Lupinendrink, Kokosmilch, Mandel- oder Hanfdrink.



*Do it yourself*





# Superfood Lupine

LUPINENSAMEN HABEN'S IN SICH.  
DASS SIE EIWEISS IN RAUEN MENGEN  
LIEFERN, WISSEN FLEISCHLOSE  
GENIESSER LÄNGST. DOCH LUPINEN  
HABEN NOCH WEITERE PLUSPUNKTE.

## Die großen Drei

Die drei wichtigsten Nahrungsbestandteile Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett nennt man Makronährstoffe. Sie liefern dem Körper Energie und dienen als Bausubstanz für seine Bestandteile wie Muskeln, Organe, Haut, Knochen. In Lupinensamen sind alle Makronährstoffe in sehr günstiger Kombination vereint. Lupinen enthalten bis zu 40 Prozent Eiweiß, das obendrein sehr hochwertig ist: Lupineneiweiß liefert alle essenziellen Aminosäuren, also Eiweißbausteine, die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind, die der Körper jedoch nicht selbst herstellen kann. Der Nährstoff Fett liegt in Lupinen in Form von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor. Diese halten unsere Gefäße gesund. Ein weiteres Plus: Der Gehalt an direkt verwertbaren Kohlenhydraten ist in Lupinensamen relativ niedrig.



## Mikro-Power

Überlebensnotwendig für unseren Körper sind neben den Makro- auch die Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Nur mit ihrer Hilfe können in unserem Körper die Makronährstoffe verwertet werden und zahlreiche Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen. Lupinen enthalten die Mineralstoffe Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium und Phosphor, dazu kommen die Spurenelemente Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Selen und Kobalt. Und es kommt noch besser: Auch die Vitamine B1, B12, E sowie das Provitamin A und die sekundären Pflanzenstoffe Isoflavonoide sind in nennenswerten Mengen in Lupinensamen enthalten.

## Frei von ...

Manche Lebensmittel werden durch das wertvoll, was sie nicht enthalten. Lupinensamen sind frei von Laktose (Milchzucker) und Gluten (Klebereiweiß des Weizens). Beides wird von immer mehr Menschen nicht gut oder gar nicht vertragen. Ebenfalls nicht enthalten sind Purine und Cholesterin. Purine kommen in tierischen Produkten wie Fleisch und Fisch, aber auch in pflanzlichen Produkten vor, unter anderem in Hülsenfrüchten. Die aus Purinen im Körper gebildete Harnsäure kann bei erhöhten Werten zu Gicht führen. Cholesterin, das nur in tierischen Produkten vorkommt, ist für den Menschen lebensnotwendig. Zu große Mengen fördern jedoch die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In allen vier Fällen helfen Lupinenprodukte auf dem Speiseplan dabei gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

## Glyx-Tief

Je niedriger der glykämische Index (Glyx) eines Lebensmittels, desto besser. Der Glyx von Lupinen ist äußerst niedrig. Das heißt, viele Lupinenprodukte lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Man wird also nicht von Heißhungerattacken gequält und bleibt aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts auch noch länger satt.



# Lupinen-Sprossen-Burger

FÜR 4 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

PRO PORTION: CA. 435 KCAL |

23 G E | 12 G F | 52 G KH

## FÜR DIE PATTYS:

- 50 g Grünkernschrot
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Glas eingelegte Lupinenkerne (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Zweige Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL scharfes Ajvar
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Lupinenmehl
- 1 TL Johannisbrotkernmehl

## AUSSERDEM:

- 4 große Burger-Brötchen (ersatzweise Vollkornbrötchen)
- 50 g Lupinensprossen (s.S. 55; ersatzweise Alfalfa-, Rettich-, Radieschensprossen)
- 2 Tomaten
- 4 große Blätter Kopfsalat
- 4 EL Tomatenketchup

1. Für die Pattys in einem Topf das Grünkernschrot mit 100 ml Brühe aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Lupinenkerne in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Ajvar und Thymian einrühren, dann die Lupinenkerne und die übrige Brühe dazugeben. Die Lupinen offen 4–5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen.

3. Die Lupinenmischung mit dem Pürierstab nicht zu fein mixen. Den Grünkern, das Lupinen- und Johannisbrotkernmehl sowie 3–4 EL Wasser untermischen. Aus der Masse mit nassen Händen vier Pattys formen.

4. Die Burger-Brötchen nach Packungsangabe aufbacken oder quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln, in grobe Stücke zupfen.

5. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin auf jeder Seite in 4–5 Min. knusprig braun braten. Die unteren Brötchenhälften abwechselnd mit Salat, Ketchup, Tomaten, 1 Lupinen-Patty und Sprossen belegen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen, leicht andrücken und die Burger sofort servieren.

# Veganer Hochstapler





A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a field of purple lupines in the middle ground, and a small wooden cabin nestled among trees. In the background, there are majestic mountains under a soft, hazy sky. The entire scene is framed by a textured, brown paper-like border.

>> Collect  
moments,  
not  
things. <<

VERFASSER UNBEKANNT

# Change Your Food, Change Your Life!

**Du suchst mehr Happiness im Leben?  
Healthy Cooking – voll dein Ding?**

Mit *Lupine* holst du dir den healthy Kick in deine Küche und mehr Glow für deinen Body. Lade deine Freunde zu Lupi-Bolognese und Lupinen-Falafel ein, verschenke beautylicious Lupi-Face-Mask und spüre, wie happy Healthy Kitchen macht!

→ **Share dein Glück unter #happyhealthykitchen**

Happy:  
Healthy:  
Kitchen:

*Love, Peace & Lupine –  
mehr braucht es nicht  
zum Glücklichsein!*

*Allerbestes (Skin-)Food für  
dich und deinen Body*

*Easy-going Rezepte mit  
dem Power-Protein Lupine*

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-5940-3



9 783833 859403



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**