

November 2025

03

plantwise

Das Ernährungsmagazin für Frauen

X-MAS
SPECIAL

Mit 12
leckeren
Rezepten

VEGANE ADVENTSZEIT

GENUSSVOLL & LECKER DURCH DIE ADVENTSZEIT

plantwise.de





Hallo Du Liebe,

die schönste Jahreszeit steht vor der Tür: die Adventszeit!

Genau dieser besonderen Zeit habe ich ein Special des plantwise Ernährungsmagazins gewidmet. Wir dürfen diese wundervolle Zeit in vollen Zügen genießen: lecker essen, es uns gutgehen lassen und kleine Momente der Ruhe und Erholung zelebrieren. Ganz ohne Verzicht, dafür mit wunderbaren Zutaten und köstlichem Geschmack.

Zu meinen Lieblingsrezepten zählen eindeutig die veganen Lebkuchen von Seite 18. Sie sind so sagenhaft lecker!

Und ich liebe den Linsen Pie von Seite 14. Dieses Rezept ist nicht nur nährend, wärmend und wohltuend, sondern enthält 12 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel. Darüber freuen sich nicht nur unsere Geschmacksknospen, auch die kleinen Bakterien im Darm zelebrieren dieses Festessen und helfen so bei unserer allgemeinen Gesundheit.

Magst du die Adventszeit auch so sehr wie ich? Welches Rezept möchtest du gleich ausprobieren? Welches schmeckt dir richtig gut? Ich freue mich sehr, wenn du mir schreibst!

Ich wünsche dir, deiner Familie und deinen Liebsten eine genussvolle Adventszeit und ein wunderschönes Weihnachtsfest.

Ho ho ho! *Sylvia*

INHALT



GENUSSVOLLER ADVENT 07

Tipps für eine gesunde und genussvolle Zeit

BRATAPFEL OATS 10

Köstliches Frühstück

LEBKUCHEN GRANOLA 11

Lecker zu Sojajoghurt

LINSENSALAT MIT KÜRBIS 12

Super Eisenlieferant

GRÜNKOHL CHIPS 13

Besser als Kartoffelchips

SYLVIAS LINSEN PIE 14

Mein absolutes Komfort-Gericht

RAHMWIRSING MIT NUDELN 15

Inspiziert von meiner Schwiegermutter

CREMIGE LINSENSUPPE 16

Einfach nur nährend und wärmend



17 **DEFTIGES GULASCH**

Überzeugt auch jeden Nicht-Veganer

18 **MINI LEBKUCHEN**

Gehören unbedingt zur Adventszeit

19 **BLISS BALLS**

Bester Snack

20 **SCHOKO MOUSSE**

Tofu als Dessert – köstlich

21 **WEIHNACHTLICHE SCHOKOLADE**

Purer Genuss

LEBKUCHEN GRANOLA



ZUTATEN

- 200 g Haferflocken (Großblatt)
- 50 g Kürbiskerne / Sonnenblumenkerne
- 50 g Kokosraspeln
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL Agavensirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 150 Grad Celsius vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen.
3. Auf einem Backblech verteilen.
4. Für etwa 15 Minuten backen (bitte beim Backofen bleiben und immer wieder überprüfen, damit das Granola nicht zu dunkel wird).
5. Granola abkühlen lassen und luftdicht verschließen.

RAHMWIRSING MIT NUDELN



ZUTATEN

- 400 g Wirsing
- 200 g Räuchertofu
- 200 ml Sojasahne
- 250 g Vollkornnudeln
- Olivenöl
- 1 EL Mehl
- 1 EL Margarine
- 1 Zwiebel
- Optional: Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Wirsingblätter waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Vorsichtig rausnehmen. Kochwasser aufbewahren.
3. Im Kochwasser vom Wirsing die Nudeln kochen.
4. Währenddessen die Wirsingblätter klein schneiden, den Tofu würfen und alles auf ein Backblech legen.
5. Sobald die Nudeln gekocht sind, kommen die Nudeln aus das Backblech. Alles mit Olivenöl beträufeln,
6. Im Backofen für etwa 15-20 Minuten backen.
7. Währenddessen die Zwiebel klein schneiden und mit der Margarine in einem Topf anschwitzen.
8. Mehl dazugeben und schnell verrühren. Direkt mit der Sojasahne ablöschen und aufkochen.
9. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Sobald die Wirsing-Nudel-Räuchertofu-Mischung fertig ist, aus dem Backofen nehmen mit der Sauce vermischen und in eine Servier- Schüssel geben.
11. Optional mit Petersilie bestreuen.

LEBKUCHEN SCHOKOMOUSSE



ZUTATEN

- 180 g Seidentofu
- 1 Tafel Zartbitterschokolade
- 2 EL Kakao
- 1 TL Agavensirup
- 1 Prise Salz
- 1 TL Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG

1. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Mousse verrühren.
3. Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



plantwise

Sylvia Dieg

Vegane Ernährungsberatung für Frauen & Schwangere

Ernährungscoaching bei emotionalem Essen

hello@plantwise.de

www.plantwise.de