



# Mitmachen & gewinnen: Probieren Sie es mal vegan

Von [Milena Schwindt](#)

Aktualisiert am 22. Dez. 2023

Gemeinsam mit ROSSMANN und enerBiO stellen wir Ihnen den Aktionsmonat Veganuary genauer vor, verraten unsere liebsten veganen Rezepte für Frühstück, Lunch und Abendessen und verlosen einen Wertgutschein für ROSSMANN + eine Box mit einer kleinen Auswahl an veganen Produkten.



Foto: © Shutterstock / Creative Cat Studio

Teilen



## Inhaltsverzeichnis

- 1 Was ist der Veganuary?
- 2 Die besten Rezepte für einen gelungenen Veganuary-Tag
  - 2.1 [Frühstück: Baked Oatmeal mit Orangen-Dattel-Ragout](#)
  - 2.2 [Mittagessen: Tofu-Hummus mit Kürbiskernen](#)
  - 2.3 [Abendessen: Meatball-Pasta](#)
- 3 Mitmachen & gewinnen

## Beliebte Themen



Diät-Special

Wichtige Infos & Tipps



Ernährungspläne

Rezepte zum Abnehmen



Meal-Prep-Special

Gesund vorkochen

## Rezept des Tages



**SUPERFOOD AUS DER HEIMAT**  
Ofengemüse mit Knoblauch und Thymian

★★★★★ (6)

🕒 90 Min. ⚖️ 315 kcal 🌱 95

## Jetzt am Kiosk

Die Zeitschrift zur Website





Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu und das neue Jahr steht kurz bevor. Für viele Menschen ein Anlass, neu zu beginnen und die guten Vorsätze umzusetzen, die man sich gesetzt hat.

## Was ist der Veganuary?

Seit 2014 ist der Januar ein Monat, in dem Millionen von Menschen aus nahezu allen Ländern dazu motiviert werden, eine vegane Ernährung auszuprobieren. Viele Unternehmen haben ihr pflanzliches Angebot seitdem erweitert und dem Veganismus damit zu deutlich mehr Sichtbarkeit verholfen.

Auch **ROSSMANN** ist erneut mit der eigenen Marke **enerBiO** mit dabei. Ob man tierfrei naschen möchte, oder sich etwas Herzhaftes gönnen möchte – die Marke **enerBiO** hat abwechslungsreiche, vegane Produkte im Sortiment.

## Die besten Rezepte für einen gelungenen Veganuary-Tag

Wir zeigen Ihnen Rezepte, mit denen Sie sich den ganzen Tag vegan ernähren können: vom Frühstück bis zum Abendessen ist für jeden etwas Passendes dabei.

### Frühstück: Baked Oatmeal mit Orangen-Dattel-Ragout



Fotografie: © Mona Binner, Rezept & Foodstyling: © Julia Luck

[Zum Rezept](#)

**Tip:** Wer es beim Frühstück eher etwas klassischer mag, dem empfehlen wir folgende enerBiO Produkte aus dem großen ROSSMANN-Sortiment: der **enerBiO Fruchtaufstrich Sauerkirsche**, der mit 40 % weniger Zucker\* überzeugen kann. Und auch im Kaffee darf der leckere **enerBiO Haferdrink 0% Zucker** nicht fehlen. Mit 0 % Zucker und Bio-Hafer aus Deutschland ist der Hafer-Allrounder ein echter Genuss für alle Haferdrink-Fans!

StomwechseL-trick

TRAUMFIGUR  
Dauerhaft schlank  
mit Eiweiß

BAUCH WEG  
Die wichtigsten  
Diaten im Test

FÜR IHRE HAND?  
Die besten Apps  
zum Abnehmen

DIE GANZ GROSSE

**ABNEHM-AUSGABE**

Leseprobe

e-Paper

**Tolles Angebot:**

**kostenloses Probe-  
Heft**

**zum Kennenlernen**

Jetzt anmelden!



### EAT SMARTER-Abnehmkurs

Das innovative Konzept verbindet Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood zu einer einzigartigen Kombination. In 12 Wochen schaffst du es, abzunehmen und deine Ernährung langfristig umzustellen.

Jetzt bestellen!



### Das EAT SMARTER-Abnehmbuch

Auf 400 Seiten findet sich alles, was das Foodie-Herz höher schlagen lässt. Damit wird gesund Abnehmen zum Genuss!

Das



\* im Vergleich zu einer Sauerkirsch Konfitüre mit einem Zuckergehalt von 52 g pro 100 g.

### Mittagessen: Tofu-Hummus mit Kürbiskernen



Fotografie: © Mona Binner, Rezept & Foodstyling: © Julia Luck

[Zum Rezept](#)

**Tipp:** Und wer denkt, dass man sich nicht auch zwischendurch vegan ernähren kann, liegt falsch! Der vegane [enerBiO Proteinriegel Salted Caramel](#) ist perfekt für alle, die Proteinsnacks lieben.

### Abendessen: Meatball-Pasta



Fotografie: © Mona Binner, Rezept & Foodstyling: © Julia Luck

[Zum Rezept](#)

**Tipp:** Abends noch eine leckere Pasta genießen? Das [enerBiO Sonnenblumenhack](#) ist eine nussig-köstliche Abwechslung zu Soja und zu 100% aus Sonnenblumenkernen hergestellt. Hier sind der Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt: es schmeckt wunderbar in der Lasagne oder Bolognese, man kann es aber auch zu Hackbällchen formen oder ganz klassisch in gefüllter Paprika genießen.

### Lieblingszutaten der Saison



### Saisonkalender für Januar

Dieses Obst und Gemüse schmeckt auch im Winter. Das können Sie im Januar aus heimischem Anbau genießen.

### Saisonale Zutaten



#### Grünkohl

Heimisches Superfood mit viel Vitamin C



#### Avocado

Enthält viele ungesättigte Fettsäuren



#### Kaki

Vitamin-A-Bedarf decken leicht gemacht!



#### Chicorée

Appetitzügler mit jeder Menge Vitalstoffe



#### Süßkartoffeln

Hilft dabei, Stress auszubremsen

### Derzeit beliebt



### Schnelles Abendessen





## Mitmachen & gewinnen

Lust bekommen, auch einmal vegane Gerichte auszuprobieren oder Inspiration für eine Abwechslung in der eh schon veganen Küche gesucht? In der [ROSSMANN Rezeptwelt](#) gibt es eine große Auswahl, die zum Nachkochen einlädt. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit!

Und als kleinen Anreiz, sich öfter mal tierfrei zu ernähren, gibt es hier auch noch einen **Wertgutschein für ROSSMANN + eine Box** mit einer kleinen Auswahl an veganen Produkten zu gewinnen! Ganz einfach mitmachen und selbst zuhause testen! Beantworten Sie einfach **bis zum 04. Februar 2024** unsere Gewinnspielfrage, füllen Sie das Teilnahmeformular aus und schon nehmen Sie in unserem Lostopf Platz. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

**Aus Basis welcher Inhaltsstoffe werden viele vegane Produkte hergestellt?**

Ihre Antwort \*

- Tofu, Eigelb und Weizeneiweiß
- Tofu und Weizeneiweiß

## Schnelles Abendessen

In 20 Minuten fertig



Was koche ich heute?

Perfekt für den Alltag



Gerichte mit nur 5 Zutaten

Simpel, lecker, gesund

Video der Woche



LECKERBISSEN MIT  
EITNESSEAKTOR

## Persönliche Daten

Anrede

- Keine -

Vorname \*

Nachname \*

Straße \*

Hausnummer \*

Land \*

Deutschland

Postleitzahl \*

Stadt \*

E-Mail \*

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen. \*

Ich akzeptiere die Datenschutzbestimmungen. \*

CAPTCHA

Diese Frage soll automatisierten Spam verhindern und überprüft, ob Sie ein menschlicher Besucher sind.

Mathematische Frage \*

3 + 4 =

Lösen Sie diese einfache mathematische Aufgabe und geben das Ergebnis ein. z.B. Geben Sie für 1+3 eine 4 ein.

Jetzt teilnehmen

Mit einem \* gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder.

## FITNESSFAKTOR

Gebackene Süßkartoffel mit  
Quinoa-Salat und Lachs

★★★★★ (24)

🕒 55 Min. ⚖️ 608 kcal 🍏 100

Thema des Tages



## Entzündungshemmende Ernährung: Ernährungsplan

Sie möchten Entzündungen im Körper reduzieren? EAT SMARTER hat für Sie einen Ernährungsplan für eine entzündungshemmende Ernährung zusammengestellt, der eine Auswahl an leckeren Gerichten für eine ganze Woche liefert.

EAT SMARTER Newsletter







## EAT SMARTER APPS

Jetzt alle Rezepte von eatsmarter.de auf Ihrem Smartphone!



### \* Teilnahmebedingungen

Teilnahmeschluss ist der 04.02.2024. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Teilnahmeberechtigt ist jeder ab 18 Jahren mit Ausnahme der o.g. Personen. Die Auswahl der Gewinner erfolgt nach dem Zufallsprinzip. Die Gewinner werden per E-Mail informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

### Datenschutzhinweis

Wir erheben und verwenden Ihre freiwillig mitgeteilten Kontaktdaten (wie z. B. Name, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) zur Beantwortung Ihres gestellten Teilnahmeantrags. Die Angaben werden nur im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel bzw. für Rückfragen benötigt und nur zu diesem Zweck verwendet. Hier gelangen Sie zu unseren kompletten [Datenschutzbestimmungen](#).

### Diesem Thema zugeordnet:

Milena Schwindt | Gesund leben

Schreiben Sie einen Kommentar

Senden

### Rezeptideen zum Abnehmen

Diät-Rezepte	Schnelle Diät-Rezepte	Diätdrinks
Abnehm-Frühstück	Kalorienarme Rezepte	Low-Carb-Rezepte
Abnehm-Mittagessen	Trennkost-Rezepte	Metabolic-Balance-Rezepte
Abnehm-Abendessen	Fatburner-Rezepte	Detox-Diät-Rezepte