

INHALT

WEIL JEDE MAHLZEIT ZÄHLT.....3

SEBASTIAN COPIEN.....6

PINK ELEPHANT COOKING.....7

NIKO RITTENAU.....8

FRÜHSTÜCKSIDEEN

für einen leckeren Start in den Tag –
oder auch zu jeder anderen Tageszeit

Spring Smoothie Bowl.....12

Frühstückstraum aus Quinoa.....16

Deftige Vollkorn-Dinkelpancakes.....20

KRAFTPAKETE

fitte Allrounder in Schüssel oder Glas, die
vor Nährstoffen und Energie nur so strotzen

Kokos-Hirse-Bowl.....26

Hummus-Bowl.....30

Pink Power Smoothie.....34

KAFFEKLATSCH

zum Sinnieren und Genießen bei einem
Heißgetränk der Wahl

Bananen-Schoko-Kuchen.....40

Apfel-Wein-Torte.....44

Super 8.....48

SOMMER-PICKNICK

denn auch beim Frischluftschnuppern und
Sonnetanken dürfen Snacks nicht fehlen

Soba-Nudelsalat.....	56
Báhn Mì.....	60
Schoko-Streuselkuchen.....	64

GRILLABEND

Deftiges für laue Sommerabende – perfekt
mit kalten Getränken und guter Gesellschaft

Gegrillter Blumenkohl.....	72
Fenchel-Mango-Salat.....	76
Rotkohl mit Süßkartoffelcreme.....	80

CANDLE-LIGHT-DINNER

fürs Abendessen bei Kerzenschein oder festliche
Anlässe mit Freund*innen und Familie

Red Dragon Salad.....	88
Stick up kids.....	92
Pink Pannacotta.....	96

DER DEUTSCHE TIERSCHUTZBUND.....102

IMPRESSUM.....104