

INHALTSVERZEICHNIS

- 7 Vorworte
- 12 Einleitung

16 FRÜHSTÜCK

- 19 Müsli-Variationen
- 20 Hausgemachtes Joghurt
- 23 Bananen-Gurken-Frühstücksbowl
- 24 Chia-Kokos-Pudding mit Beerencreme
- 27 Porridge aus Hafer oder Hirse
- 28 Mini-Pancakes
- 33 Rührtofu auf Vollkornbrötchen mit Avocado

34 MAHLZEIT

- 36 Fruchtiger Feigensalat mit Lupinenfeta
- 39 Erfrischender Quinoa-Linsen-Salat
- 40 Gazpacho (Spanische kalte Tomatensuppe)
- 43 Erbsen-Mandel-Cappuccino mit Blätterteigsnack
- 46 Kürbiscremesuppe mit Spinatknödeln
- 49 Apfel-Rotkohl-Suppe mit Zimtcroustons
- 50 Brennessel-Spinat-Suppe
- 53 Tomaten-Cashew-Cremesuppe
- 54 Tomatenbandnudeln mit Tofuwürfeln und Zucchini
- 57 Ravioli mit Kürbis-Walnuss-Füllung
- 58 Südtiroler Schlutzkrapfen mit Pfifferlingfüllung
- 61 Dreierlei Gnocchi mit Salbeiöl
- 62 Dinkelreis mit Hülsenfrüchten, geräucher-tem Tofu und grünem Spargel
- 65 Belugalinsen mit gebackenen Mandel-laibchen

- 66 Blätterteigstrudel mit Mangold, getrock- neten Tomaten und Mandelcreme
- 69 Knusprige Haferflecken mit Spargel
- 70 Chili sin carne mit gebratener Polenta
- 76 Seitan-„Gulasch“ mit Spätzle
- 79 Rote-Bete-Quiche
- 80 Linsen-Tempeh-Burger mit Kartoffelecken
- 89 Seitan-Gemüse-Spieße mit geritzten Ofenkartoffeln
- 90 Not Dogs mit Kichererbsenpommes
- 93 Parasolschnitzel mit Spinatpüree und Birnen-Preiselbeer-Marmelade
- 97 Sushi mit Räucherkarotten

98 SÜSSES

- 100 „Glück im Unglück“-Lollis
- 103 Apfel-Streusel-Kuchen
- 104 Chocolate Chip Cookies mit Nüssen
- 107 Himbeerkuchen mit Vanillesauce
- 108 Johannisbeertarte
- 111 Kokos-Zitronen-Tarte
- 112 Lebkuchen
- 117 Cranberry-Pistazien-Cookies
- 118 Marillenknödel mit Schwarzbeer- marmelade
- 121 Marzipankekse
- 122 Nice Ice
- 125 Saftiger Schoko-Zucchini-Kuchen mit Nougatcreme und Pekannüssen
- 126 Schokomousse-Kuchen
- 129 Tiramisu
- 130 Weiße Himbeer-Schokoladen-Mousse
- 135 Kastaniencreme mit Kaffeeschokolade

**136 UNTERWEGS
 & ZWISCHENDURCH**

- 138 Kein Speck aus Reispapier
- 140 Aufstriche für jeden Geschmack
- 142 Herzhafte Muffins
- 143 Erdnussbutterriegel
- 146 Good Mood Power Balls
- 147 Kokos-Tofu-Sticks mit Cocktailsauce
- 148 Olivenfocaccia mit Tomatenchutney
- 149 Tomaten-Linsen-Bällchen mit Sesam-Kräuter-Dip
- 154 Hummus-Variationen

156 KRIMSKRAMS

- 159 Birnen-Preiselbeer-Marmelade
- 160 Cashewbuttercreme
- 165 Crunch-Topping aus Kernen, Samen und Hefeflocken
- 166 Haselnuss-Nougat-Creme / Erdnuss-buttercreme
- 168 Würzpaste
- 179 Mayo-Variationen
- 180 Limetten-Basilikum-Pesto / Olivenkraut-pesto mit Walnüssen und geröstetem Sesam
- 183 3 x Butter: Wacholder, Kräuter und Knoblauch

184 GETRÄNKE

- 187 Latte-Variationen
- 188 Pflanzendrinks selbst gemacht Teil 1
- 192 Pflanzendrinks selbst gemacht Teil 2
- 195 Cremiger Eiskaffee / Winterschokolade
- 196 Smoothies, Shakes und Greenies
- 199 Limonaden
- 204 Kombucha

THEMENSEITEN

- 30 Eier und das Los der Hühner
- 44 Wie nachhaltig ist Nachhaltigkeit?
- 72 Wohl kein Schwein gehabt?
- 94 Aquakulturen – Liegt die Zukunft in den Fischfarmen? Wohl kaum!
- 83 Stille Wälder – Ein Stückchen Regenwald gefällig?
- 114 Bedeutet vegan automatisch gesund?
- 132 Speziesismus – Haben Schweine eine Seele?
- 150 Verpackungswahn der Lebensmittel-industrie
- 162 Nahrung aus dem Reagenzglas
- 171 Wie der Hunger nach Fisch uns den Sauerstoff stiehlt
- 190 Die Sache mit der Milch
- 200 Wassergedanken
- 207 Wertschätzung
- 210 Über die Autorinnen
- 212 Literatur
- 214 Register