

INHALT

| | |
|--|----|
| EINLEITUNG | 5 |
| DÖRREN | 7 |
| ZUTATEN | 10 |
| LAGERUNG | 12 |
| VERPACKEN | 14 |
| COLD SOAKING UND KOCHEN | 17 |
| KOCHGEFÄSSE | 18 |
| KOCHER | 20 |
| | |
| REZEPTE | 24 |
| FRÜHSTÜCK | 27 |
| Schoko-Nuss-Müsli | 28 |
| Früchte-Müsli mit Kernen | 30 |
| Apfel-Zimt-Knuspermüsli | 31 |
| Chiapudding mit Nüssen und Beeren | 32 |
| Frühstückscouscous | 35 |
| Frühstücks-Bannocks | 36 |
| HAUPTSPEISEN | 39 |
| Gemüsebrühe | 40 |
| Kartoffeleintopf | 41 |
| Bohnen-Kartoffel-Suppe mit Gemüse | 42 |
| Linseneintopf mit Kartoffeln und Kürbis | 43 |
| Kartoffelpüree mit Pilzen und Röstzwiebeln | 44 |
| Kartoffel-Sojahack-Topf | 46 |
| Veganes Gulasch | 47 |
| Vegetarische Bolognese | 48 |

| | |
|---|--------|
| Pasta mit Brokkoli-Pilz-Soße | 51 |
| Polenta mit Pilzen und Parmesan | 52 |
| Risotto mit Waldpilzen | 55 |
| Rotes Curry mit Blumenkohl und Brokkoli | 56 |
| Couscous mit Erdnusssoße | 57 |
| Gelbes Curry mit Kürbis und Süßkartoffel | 58 |
| Glasnudelsuppe mit Gemüse | 61 |
| Gemüse-Couscous | 62 |
| Ratatouille | 63 |
| NACHTISCH | 65 |
| Milchreis | 66 |
| Grießbrei | 68 |
| Kakao | 69 |
| Warmer Vanillepudding | 70 |
| SNACKS | 73 |
| Salziger Nuss-Oliven-Mix | 74 |
| Süß-salzige Nussmischung | 75 |
| Rotes Fruit-Jerky | 76 |
| Gelbes Fruit-Jerky | 78 |
| Tomaten-Jerky | 79 |
| RIEGEL | 81 |
| Tomaten-Oliven-Riegel | 82 |
| Kokos-Cranberry-Riegel | 85 |
| Zucchini-Möhren-Riegel | 86 |
| Peanutbutter-Bananen-Riegel | 87 |
| Dattel-Zimt-Riegel | 88 |
| Ernährungspläne für die Tourenplanung | 90 |
| Danksagung | 96 |