

INHALT

VORWORT	4	4 FOR 4	
10 DINGE, DIE DU UNBEDINGT IM HAUS HABEN SOLLTEST	6	Süß-saure Eier	34
MEINE 10 BESTEN SPARTIPPS	8	Reis-Paprika-Pfanne in Tomatensoße	37
BROKE GERICHTE		Reiswaffeln mit Thunfischcreme	38
Curry-Buttergemüse-Pfanne	12	Linsen-Reis-Pfanne	41
Camembertblume	15	Tomaten-Kartoffel-Suppe	42
Bohnen-Kartoffel-Pfanne	16	Thunfischsnack mit Gurken	45
Easy Cheesy Baguette	19	Curryreis mit Kichererbsen	46
Grünes Omelett mit Bratkartoffeln	20	Karottencurry mit Reis	49
Cremige Kartoffel-Karotten- Pfanne	23	Schnelle Suppe mit gebratenem Toast	50
Kartoffeln mit Zwiebelsoße	24	Sushi-„Salagne“	53
Kartoffelsuppe mit Ei	27	Reis mit Tomaten und Kokos	54
Spitzkohlpfanne	28	Spinat im Blätterteig	57
Kartoffelsuppe mit Kidneybohnen	31	Reispfanne mit Brokkoli und Kichererbsen	58
		Nudeln in Brokkolisoße	61
		Reis in Tomaten-Paprika-Soße	62

FÜR NUDELJUNKIES

Nudeln in Spinatsoße	66
Schnelle Nudeln in Knoblauchsoße	69
Instantnudeln in Kokossoße	70
One-Pot-Nudeln	73
Instantnudeln mit Karotten und Champignons	74
Überbackene Instantnudeln	77
Spaghetti in cremiger Tomatensoße	78
Nudel-Zucchini-Topf	81
Schnelle Fadennudeln mit Zucchini	82
Instantnudeln in Cheesy Sauce	85
Schummel spaghetti	86

**SÜSSE IDEEN
UND FRÜHSTÜCKSVARIANTEN**

Pfannkuchen mit Apfelmus	90
Veganer Milchreis	93
Waffeln	94
Grießbrei	97
Broke-Brot	98
Vegane Schokomuffins	101
Zimtbrötchen	102
Apfelmuffins mit Blätterteig	105
Toastcornflakes	106
Zuckersüße Schupfnudeln	109
Kuchen ohne Ei	110
Einfacher Nachtisch	113

DAS MUSS WEG

Veganer Nudelsalat	116
Joghurt mit Fruchtsoße	119
Schnelle Gemüsesuppe	120
Brühe aus Gemüseresten	123
Chips aus Kartoffelschalen	124
Lasagne-Nudeln mit Zucchini	127
Kartoffel-Linsen-Suppe	128
Lasagne-Gemüse-Pfanne	131
Karotten-Kartoffel-Kokos-Suppe	132
Vegetarische Lasagne mit Linsen	135
Easy Cheesy Wrap Pizza	136
Vegetarische Kartoffelpatties mit Kräuterquark	139

REGISTER	140
-----------------	-----

ÜBER DIE AUTORIN	142
-------------------------	-----

DANK	143
-------------	-----

IMPRESSUM	144
------------------	-----