REZEPTKAPITEL

06 FRÜHSTÜCK UND KLEINE GERICHTE

20 HAUPTGERICHTE

46 SÜSSSPEISEN UND DESSERTS

04	DIE AUTORIN
05	BEEREN-NICECREAM-COOKIE-SANDWICH
14	COVERREZEPT
60	REGISTER
62	IMPRESSUM

REGISTER

A

- Apfel:** Carrot Cake Porridge 9
- Apfelstrudel mit Vanillesauce 57
- Aubergine**
 - Erbsenstampf mit gebratener Teriyaki-Aubergine 43
 - Gemüse-Bowl mit Couscous 23
- Avocado**
 - Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
 - Scrambled-Tofu-Avocado-Frühstücksbrot 13

B

- Banane**
 - Green Power Smoothie 8
 - Frühstücks-Banana-Split 11
- Bananen-Kakao-Smoothie 8
- Beeren-Crumble 58
- Beeren-Nice-Cream-Cookie-Sandwich 5
- Blätterteig**
 - Apfelstrudel mit Vanillesauce 57
 - Gefüllte Blätterteigkekse mit Himbeeren 51
- Blumenkohl-Kichererbsen-Salat 24
- Brokkoli:** Tofu-Steak mit Brokkoli 39
- Brokkoli-Cashew-Pasta 35
- Bulgur:** Gemüse-Bulgur-Salat 26
- Bunter Gemüseeintopf 31

C

- Carrot Cake Porridge 9
- Cashewkerne:** Brokkoli-Cashew-Pasta 35
- Champignons:** Quesadillas mit Champignons 14
- Cheesecake-Mousse 52
- Couscous:** Gemüse-Bowl mit Couscous 23

E/F

- Erbsen:** Mie-Nudelsuppe 30
- Erbsenstampf mit gebratener Teriyaki-Aubergine 43
- Erdbeer-Minz-Dessert im Glas 48
- Feine Schokoladenmousse 52
- Feta-Alternative**
 - Gemüse-Bulgur-Salat 26
 - One-Pot-Spinat-Feta-Pasta 34
 - Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
- Frühstücks-Banana-Split 11

G

- Gefüllte Blätterteigkekse mit Himbeeren 51
- Gemüse-Bowl mit Couscous 23
- Gemüse-Bulgur-Salat 26
- Gnocchi:** Knuspriger Gnocchi-Salat 27
- Green Power Smoothie 8
- Gurke**
 - Gemüse-Bulgur-Salat 26
 - Green Power Smoothie 8
 - Kichererbsen-Smash-Sandwich 15

- Knuspriger Gnocchi-Salat 27

H

- Hack, vegan:** Salat-Tacos mit Hack 18
- Haferflocken**
 - Beeren-Crumble 58
 - Carrot Cake Porridge 9
 - Overnight Oats mit Früchten 9
- Himbeeren**
 - Cheesecake-Mousse 52
 - Gefüllte Blätterteigkekse mit Himbeeren 51
 - Matcha-Chia-Pudding 10

I/K

- Ingwer**
 - Kichererbsen-Curry 44
 - Mie-Nudelsuppe 30
- Kartoffeln:** Bunter Gemüseeintopf 31
- Kichererbsen**
 - Blumenkohl-Kichererbsen-Salat 24
 - Gemüse-Bulgur-Salat 26
 - Kichererbsen-Curry 44
 - Kichererbsen-Smash-Sandwich 15
- Kirschen:** Schokoladen-Kirsch-Muffins 59
- Kirschtomaten**
 - Kichererbsen-Curry 44
 - Linsenbällchen in Tomatensauce 40
 - One-Pot-Spinat-Feta-Pasta 34
 - Veganer Caesar Salad 25

Klassische Tiramisu 54
Knuspriger Gnocchi-Salat 27

L/M

Linsenbällchen in Tomatensauce 40

Mango

Green Power Smoothie 8
Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
Waffeln mit Mango-Minze 49

Matcha-Chia-Pudding 10

Mie-Nudelsuppe 30

Möhre

Bunter Gemüseintopf 31
Carrot Cake Porridge 9
Kichererbsen-Curry 44
Mie-Nudelsuppe 30
Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
Reispapier-Gemüse-Pancakes mit Tahin-Erdnuss-Dip 36

N/O

Nudeln

Brokkoli-Cashew-Pasta 35
Mie-Nudelsuppe 30
One-Pot-Spinat-Feta-Pasta 34
One-Pot-Spinat-Feta-Pasta 34
Overnight Oats mit Früchten 9

P/Q

Paprika

Gemüse-Bowl mit Couscous 23
Pizzatoasts 19
Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
Salat-Tacos mit Hack 18
Pizzatoasts 19
Quesadillas mit Champignons 14

R/S

Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
Reis
Erbsenstampf mit gebratener Teriyaki-Aubergine 43
Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28
Reispapier-Gemüse-Pancakes mit Tahin-Erdnuss-Dip 36
Salat-Tacos mit Hack 18
Schokolade: Feine Schokoladenmousse 52
Schokoladen-Kirsch-Muffins 59
Scrambled-Tofu-Avocado-Frühstücksbrot 13

T/V

Tofu

Pizzatoasts 19
Regenbogen-Bowl mit crunchy Tofu 28

Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
Scrambled-Tofu-Avocado-Frühstücksbrot 13
Veganer Caesar Salad 25
Tofu-Steak mit Brokkoli 39
Tortillas
Quesadillas mit Champignons 14
Regenbogen-Wraps mit Rote-Bete-Creme 16
Veganer Caesar Salad 25

W/Z

Waffeln mit Mango-Minze 49
Zucchini
Bunter Gemüseintopf 31
Gemüse-Bowl mit Couscous 23
Reispapier-Gemüse-Pancakes mit Tahin-Erdnuss-Dip 36
Zucchini-Nudeln mit Pesto 33

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß
EL = Eszlöffel (gestrichen)
F = Fett
kcal = Kilokalorien
KH = Kohlenhydrate
Msp. = Messerspitze
Pck. = Päckchen
TK = Tiefkühl
TL = Teelöffel (gestrichen)
Ø = Durchmesser