

8 Vorwort

11 Frühstück

- 13 Tofu-Rührei
- 14 Eiweiß-Buttermilch-Brot ohne Hefe
- 17 3 verschiedene Aufstriche
 - 17 Ajvar-Feta-Creme
 - 17 Schoko-Nuss-Creme
 - 18 Pikanter Hummus
- 21 Käsekuchen-Bowl mit Himbeeren
- 22 Cookie Dough im Glas
- 25 Heidelbeer-Quark-Puffer
- 26 Donauwellen-Bowl
- 29 Overnight Oats mit weißer Schokolade und Nektarine
- 30 Schoko-Knusper-Granola

33 Shakes

- 34 Schoko-Bananen-Erdnuss-Shake
- 37 Beeren-Hafer-Shake
- 38 Schoko-Kirsch-Shake
- 41 Mango-Kokos-Shake
- 42 Grüner Shake

45 Suppen und Salate

- 46 Veganer Thunfischsalat
- 49 Ceasar Salad
- 50 Orzonudelsalat
- 53 Orientalischer Couscous-Salat
- 54 Linsen-Tomaten-Salat mit Avocado
- 57 Mediterraner Nudelsalat
- 58 Rote-Linsen-Suppe
- 61 Erdnuss-Kürbis-Suppe
- 62 Pho-Suppe mit gebratenem Tofu
- 65 Käse-Lauch-Suppe

67 Gerichte aus der Pfanne

- 68 Curry-Reis-Pfanne
- 71 Süßkartoffel-Hack-Pfanne
- 72 Indisches Kichererbsen-Curry
(Chana Masala)
- 75 Rotes Thai-Curry mit Ananas und Tofu
- 76 Tomatenreis mit Tempeh
- 79 Pasta mit Pilzen in Frischkäsesoße
- 80 One-Pot-Pasta mit Brokkoli und Frischkäse
- 83 One-Pot-Pasta mit Paprika und Käse
- 84 Mexikanische Nudelpfanne

87 »Klassische« Fleischalternativen

- 88 Chili sin Carne
- 91 Indisches Butter-Chicken
- 92 Spätzle mit Pilzrahmsauce und
Geschnetzeltem
- 95 Deftige Bauernpfanne
- 96 Crispy Tofu-Nuggets
- 99 Pasta mit Meatballs
- 100 Gebratene Nudeln mit Tofu
- 103 Spaghetti Carbonara

105 Gerichte aus dem Ofen

- 106 Kartoffelauflauf mit Brokkoli
- 108 Gefüllte Paprika mit Reis
- 110 Mediterranes Ofengemüse mit Fetasoße
- 113 Nudelaufbau mit Champignons und Spinat
- 114 Gefüllte Zucchini
- 117 Quiche Lorraine mit Räuchertofu
- 118 Gnocchi-Auflauf
- 121 Shepherd's Pie
- 122 Blumenkohl-Wings im Kichererbsenmantel
- 125 Flammkuchen

127 Kuchen und Co.

- 128 Oreo®-Bananenbrot
- 131 Pfirsich-Käsekuchen-Muffins
- 132 Apfel-Zimt-Schnecken
- 134 Donauwellen-Torte
- 136 Chocolate-Chip-Blondies mit Brombeersoße
- 139 Heidelbeer-Käsekuchen
- 140 Vanille-Schoko-Cupcakes mit Erdnussbutter
- 143 Käsekuchen mit Schokoboden
und Himbeersoße

144 Über die Autorin