

EINFÜHRUNG

8

15 MINUTEN ODER WENIGER 20

30 MINUTEN ODER WENIGER 46

1 STUNDE ODER WENIGER 72

1 STUNDE + 94

MEAL PREP 122

FRÜHSTÜCK, SCHNELL 146

FRÜHSTÜCK, LANGSAM 164

DIPS UND BEILAGEN 190

SAUCEN UND DRESSINGS 210

SÜSSE SACHEN 222

DANKSAGUNG 246

REGISTER 250

REGISTER

A

Ananas

- Ananas-Salsa 213
- Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

Ananas-Salsa 213

Apfel

- Apfel-Galette mit Miso-Karamellsauce 241
- Apfelporridge mit Chaigewürzen 156

Apfel-Galette mit Miso-Karamellsauce 241

Apfelporridge mit Chaigewürzen 156

Aprikosen

- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Pistazienkrokant mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224

Aubergine

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
- Bohnenpüree mit Caponata 86

Auberginen-Linsen-Moussaka 96

Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119

Austernpilz-Ragù 104

Avocado

- Ananas-Salsa 213
- Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155
- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180

B

Frühstücksbrioche 182

- Nudel-Krautsalat 48
- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128

Rauchiges Bohnen-Chili 109

Toast, den der Darm liebt 155

Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155

B

Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174

Bananen

- Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235

Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226

Blaubeer-Bananen-Muffins 232

Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179

Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelkaramell 171

Drei rasche Toastvarianten 152

Overnight Oats – Drei Varianten 158

Superfood Smoothie 150

Tahini-Toast mit Honig und Banane 152

Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235

Bärlauch

Bärlauch-Risotto 121

Bärlauch-Risotto 121

Beeren

- Blinis mit Beerenkompott 186
- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179

Biscoff

- Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226
- Jewelled Tiffin 229

Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226

Blätterteig

- Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112

Blaubeer-Bananen-Muffins 232

Blaubeeren

- Blaubeer-Bananen-Muffins 232
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Superfood Smoothie 150

Blinis mit Beerenkompott 186

Blumenkohl

- Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83

Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83

Bohnen 19

- Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83
- Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80
- Bohnenpüree mit Caponata 87
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Cavolo Nero-Gnocchi 33
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180

Kürbis-Bohnensuppe 93

Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74

Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144

Rauchiges Bohnen-Chili 108

Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54

Weiße Bohnen mit Frühlingsgemüse 71

Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

Bohnen-Chili 108

Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80

Bohnenpüree mit Caponata 86

Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179

Bowl mit schwarzen Bohnen 100

Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124

Brioche
Frühstücksbrioche 182

Brokkoli
Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80
Brokkoli mit Tahini und Dukkah 196
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127
Miso-Tofu-Reisbowl 136
Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144
Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

Brokkoli mit Tahini und Dukkah 196

Brot
Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155
Drei rasche Toastvarianten 152
Tahini-Toast mit Honig und Banane 152
Toast, den der Darm liebt 155

Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelkaramell 171

C

Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212

Caesar-Salat 50

Cashewkerne 19
Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212

Caesar-Salat 50

Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 181

Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24

Cavolo Nero
Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54

Cavolo Nero-Gnocchi 33

Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162

Chinakohl
Nudel-Krautsalat 48

Chipotlepaste 19

Chipotle-Pilz-Tacos 68

Chocolate-Chips
Overnight Oats – Drei Varianten 159

Congee mit Miso und gemischten Pilzen 76

Cookies mit dunkler Schokolade und Meersalz 236

Couscous
Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132

Cranberries
Jewelled Tiffin 229

Cremige Zitronen-Mafaldacorta 29

D

Dal 88, 103

Datteln
Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelkaramell 171

Dijon-Vinaigrette 216

Drei rasche Toastvarianten 152

E

Edamame
Miso-Tofu-Reisbowl 136
Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
Sobanudelsalat mit Miso 143

Erbsen
Cremige Zitronen-Mafaldacorta 29
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134
Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
Weiße Bohnen mit Frühlingsgemüse 71

Erdnussbutter
Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

F

Feta
Fetacreme mit Zucchini und Minze 199
Mais-Feta-Dip 207

Fetacreme mit Zucchini und Minze 199

Fladenbrot
Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53

Frittatensuppe 26

Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180

Frühstücksbrioche 182

G

Gewürzgurken 19
Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34
Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53

Gochujang 19

Granatapfelkerne
Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83
Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106

Grünkohl
Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54

Gurke
Gurkensalat mit Tahini 203
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127
Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

Gurkensalat mit Tahini 203

H

- Haferflocken
 - Apfelporridge mit Chaiwürzen 156
 - Blaubeer-Bananen-Muffins 232
 - Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
 - Hausgemachtes Knuspermüsli 166
 - Overnight Oats – Drei Varianten 158
 - Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242
 - Superfood Smoothie 150
- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Harissa 19
- Harissa-Bohnen auf Toast 175
- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Hausgemachtes Knuspermüsli 166
- Himbeeren
 - Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelkaramell 171
 - Superfood Smoothie 150
- Honig-Senf-Dressing 217
- Hühnchen
 - Caesar-Salat 50
 - Hühnchenspieße 22
 - Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112
 - Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34
- Hühnchenspieße 22
- Huhnersatz
 - Hühnchenspieße 22
 - Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34
- Hummus 206

J

- Jalapeño
 - Ananas-Salsa 213

Jewelled Tiffin 229

Joghurt

- Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelkaramell 171
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Fetacreme mit Zucchini und Minze 199
- Harissa-Bohnen auf Toast 175

K

- Kapern 19
 - Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212
 - Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
 - Salziges Kapern-Kräuter-dressing 216
 - Tomaten mit Salsa verde 192
- Karotten
 - Auberginen-Linsen-Moussaka 96
 - Austernpilz-Ragù 104
 - Frittatensuppe 26
 - Nudel-Krautsalat 48
 - Overnight Oats – Drei Varianten 159
 - Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
 - Rauchiges Bohnen-Chili 108
 - Sobanudelsalat mit Miso 143
 - Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40
 - Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Kartoffeln
 - Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
 - Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
 - Lauch-Kartoffelsuppe 111
 - Rote Kartoffeln, Zwiebeln und Schnittlauch 198
- Käse
 - Auberginen-Linsen-Moussaka 96
 - Bärlauch-Risotto 121
 - Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
 - Hausgemachtes Pesto 212
 - Käse-Crêpes 184
 - Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205

Kürbis-Bohnensuppe 93

Miso-Pilz-Gnocchi 66

Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85

Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131

Romesco-Sauce 213

Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24

Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54

Topinambur-Risotto 98

Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

Käse-Crêpes 184

Kichererbsen

- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Hummus 206
- Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60
- Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 133
- Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128

Kidneybohnen

- Heilendes schwarzes Dal 103
- Rauchiges Bohnen-Chili 108

Kimchi 19

- Kimchi-Nudel-Stir Fry 30

Kimchi-Nudel-Stir Fry 30

Kokosmilch 19

Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127

Kürbis

- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Kürbissuppe 93
- Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60
- Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

Kürbissuppe 93

Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60

| | |
|---|--|
| L | |
| Lauch | |
| Frittatensuppe 26 | |
| Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106 | |
| Lauch-Kartoffelsuppe 111 | |
| Miso-Lauch mit Semmelbröseln 202 | |
| Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112 | |
| Lauch-Kartoffelsuppe 111 | |
| Lauch mit Semmelbröseln 202 | |
| Limabohnen | |
| Harissa-Bohnen auf Toast 175 | |
| Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74 | |
| Pesto-Bohnen mit gerösteten Tomaten 116 | |
| Rauchige Bohnen auf Toast 172 | |
| Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74 | |
| Linsen 19 | |
| Auberginen-Linsen-Moussaka 96 | |
| Goldenes Dal 88 | |
| Heilendes schwarzes Dal 103 | |
| M | |
| Macadamianusskerne | |
| Jewelled Tiffin 229 | |
| Mafaldine mit Basilikum, Zucchini und Pistazien 45 | |
| Mais | |
| Ananas-Salsa 213 | |
| Bowl mit schwarzen Bohnen 100 | |
| Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124 | |
| Chipotle-Pilz-Tacos 68 | |
| Mais-Feta-Dip 207 | |
| Scharfe Maissuppe 38 | |
| Mais-Feta-Dip 207 | |
| Mandeln | |
| Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235 | |
| Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226 | |
| Blaubeer-Bananen-Muffins 232 | |
| Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205 | |
| Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131 | |
| Romesco-Sauce 213 | |
| Mango | |
| Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148 | |
| Maronen | |
| Topinambur-Risotto 98 | |
| Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132 | |
| Miso-Dressing 220 | |
| Miso-Pilz-Gnocchi 66 | |
| Miso-Tofu-Reisbowl 136 | |
| Müsli | |
| Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179 | |
| Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162 | |
| Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148 | |
| N | |
| Nährhefe 19 | |
| Auberginen-Linsen-Moussaka 96 | |
| Bärlauch-Risotto 121 | |
| Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 181 | |
| Hausgemachtes Pesto 212 | |
| Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205 | |
| Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132 | |
| Miso-Pilz-Gnocchi 66 | |
| Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141 | |
| Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85 | |
| Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131 | |
| Romesco-Sauce 213 | |
| Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24 | |
| Tomatenuppe mit weißen Bohnen 54 | |
| Topinambur-Risotto 98 | |
| Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56 | |
| Nudelsalat 48, 134 | |
| Nusskerne | |
| Hausgemachtes Knuspermüsli 166 | |
| O | |
| Oliven | |
| Bohnenpüree mit Caponata 86 | |
| Orangen | |
| Pistazienkrokant mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224 | |
| Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242 | |
| Orzo | |
| Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141 | |
| Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141 | |
| Overnight Oats – Drei Varianten 158 | |
| P | |
| Paprika 19 | |
| Ananas-Salsa 213 | |
| Bohnenpüree mit Caponata 86 | |
| Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180 | |
| Hummus 207 | |
| Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205 | |
| Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132 | |
| Nudel-Krautsalat 48 | |
| Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131 | |
| Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128 | |
| Rauchiges Bohnen-Chili 108 | |
| Romesco-Sauce 213 | |
| Paranüsse | |
| Superfood Smoothie 150 | |
| Pasta 19, 59 | |
| Frühlingsfrischer Nudelsalat 134 | |
| Sobanudelsalat mit Miso 143 | |
| Pasta mit Kirschtomaten 62 | |

P

- Pekannüsse**
 - Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
 - Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
 - Schokoladen-Pekan-Blondies mit Chaigewürzen 244
- Pesto 212
- Pesto-Bohnen mit gerösteten Tomaten 116
- Pfannkuchen
 - Blinis mit Beerenkompott 186
 - Frittatensuppe 26
- Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112
- Pilze
 - Austernpilz-Ragù 104
 - Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174
 - Chipotle-Pilz-Tacos 68
 - Congee mit Miso und gemischten Pilzen 76
 - Farfalle mit gemischten Pilzen 59
 - Frühstücksbrioche 182
 - Käse-Crêpes 184
 - Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
 - Miso-Pilz-Gnocchi 66
 - Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53
 - Weisse Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56
- Pinienkerne
 - Bärlauch-Risotto 121
 - Bohnenpüree mit Caponata 86
 - Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
 - Hausgemachtes Pesto 212
 - Hummus 206
 - Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
 - Pesto-Bohnen mit gerösteten Tomaten 116
 - Topinambur-Risotto 98
- Pistazien
 - Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
 - Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
 - Jewelled Tiffin 229
 - Mafaldine mit Basilikum, Zucchini und Pistazien 45

Pistazienkrokant

- mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224

Pistazien-Petersilien-Dressing 217

P

- Polenta**
 - Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
- Ponzu** 19
- Puylinsen**
 - Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144

Q

- Quinoa** 19
 - Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
 - Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
 - Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

R

- Radieschen**
 - Sobanudelsalat mit Miso 143
- Rauchige Bohnen auf Toast** 172
- Reis** 19
 - Miso-Tofu-Reisbowl 136
- Reispapier**
 - Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40
- Rhabarber**
 - Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242
- Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom** 242
- Romesco-Sauce** 213
- Rosinen**
 - Bohnenpüree mit Caponata 86
- Rote Kartoffeln, Zwiebeln und Schnittlauch** 198
- Rotkohl**
 - Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127
 - Miso-Tofu-Reisbowl 136
 - Nudel-Krautsalat 48
 - Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34

S

- Rucola**
 - Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing** 144

S

- Salat**
 - Caesar-Salat 50
- Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli** 138
- Salziges Kapern-Kräuter-dressing** 216
- Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut** 34
- Sauerkraut** 19
 - Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34
 - Toast, den der Darm liebt 155
- Sauerteigbrot**
 - Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174
 - Bohnenpüree mit Caponata 86
 - Kürbis-Bohnensuppe 93
 - Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
 - Rauchige Bohnen auf Toast 172
- Schälerbsen**
 - Goldenes Dal 88
- Scharfe Maissuppe** 38
- Schawarma-Paste** 19
- Schawarma-Pilz-Fladenbrote** 53
- Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten** 24
- Schokolade**
 - Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
 - Cookies mit dunkler Schokolade und Meersalz 236
 - Jewelled Tiffin 229
 - Schokoladen-Pekan-Blondies mit Chaigewürzen 244

S

Schokoladen-Pekan-Blondies mit Chaigewürzen 244

Schwarzaugebohnen
Rauchiges Bohnen-Chili 108

Sellerie
Austernpilz-Ragù 104
Bohnenpüree mit Caponata 86
Frittatensuppe 26
Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
Rauchiges Bohnen-Chili 108

Sobanudeln
Sobanudelsalat mit Miso 143

Sobanudelsalat mit Miso 143

Sojasauce 19

Spargel
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134

Pesto-Bohnen
mit gerösteten Tomaten 116

Speck
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134
Pie mit Hähnchen, Lauch und Speck 112

Spinat
Käse-Crêpes 184
Spinat-Tofucurry 90
Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

Spinat-Tofucurry 90

Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

Superfood Smoothie 150

Süßkartoffeln
Bowl mit schwarzen Bohnen 100
Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180

T

Tahini 19

Tahini-Dressing 220

Tahini-Toast mit Honig und Banane 152

Toast, den der Darm liebt 155

Toast Toppings 172

Tofu
Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155
Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 181
Frühstücksbrioche 182
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127
Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
Miso-Tofu-Reisbowl 136
Nudel-Krautsalat 48
Spinat-Tofucurry 90
Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

Tomaten 19
Auberginen-Linsen-Moussaka 96
Austernpilz-Ragù 104
Bärlauch-Risotto 121
Bohnenpüree mit Caponata 86
Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
Harissa-Bohnen auf Toast 175
Käse-Crêpes 184
Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
Pasta mit Kirschtomaten 62
Pesto-Bohnen
mit gerösteten Tomaten 116
Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144
Rauchige Bohnen auf Toast 172
Rauchiges Bohnen-Chili 108
Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24
Spinat-Tofucurry 90
Tomaten mit Salsa verde 192
Tomatensuppe
mit weißen Bohnen 54

Tomaten mit Salsa verde 192

Tomatensuppe
mit weißen Bohnen 54

Topinambur
Topinambur-Risotto 98

Tortillas
Chipotle-Pilz-Tacos 68

Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

Trüffel
Topinambur-Risotto 98
Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

W

Walnusskerne
Overnight Oats – Drei Varianten 159

Weiße Bohnen
mit Frühlingsgemüse 71

Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

Weißwein
Bärlauch-Risotto 121
Weiße Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

Würziges Kräuterdressing 221

Z

Zucchini
Bohnenpüree mit Caponata 86
Fetacreme mit Zucchini und Minze 199
Mafaldine mit Basilikum, Zucchini und Pistazien 45
Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
Weiße Bohnen mit Frühlingsgemüse 71