

INHALT

ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR LANGLEBIGKEIT - Maria Loos	6
LONGEVITY - LUST AUF EIN GUTES, LANGES LEBEN? - Sibylle Sturm	8
ZEICHENERKLÄRUNG	11
<hr/>	
GESUNDHEIT FÄNGT IN DER KÜCHE AN	12
DIE 10 BESTEN TIPPS	14
STARK FÜR DIE ZUKUNFT - MUSKELN STATT BAUCHFETT	16
PROTEIN: DER BAUSTOFF FÜR STARKE MUSKELN	19
SUPERFOODS	26
<hr/>	
HERZHAFTES	30
GUT VORBEREITET	152
SÜSSES	180
<hr/>	
REGISTER	236

REGISTER

A

AGA VENDICKSAFT (HAUPTZUTAT)

- Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
- Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212
- Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
- No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230
- Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162

AHORNSIRUP (HAUPTZUTAT)

- Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166
- Espresso-Tiramisu mit Cantuccini 202
- Hafercookies mit Aprikosen & Nüssen 210
- Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
- Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
- Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
- Apfel-Spitzkohl-Salat mit Mandeln & Datteln 58
- Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166
- Apfeltarte mit Mandeln & Zimt 228

ÄPFEL

- Apfel-Spitzkohl-Salat mit Mandeln & Datteln 58
- Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166
- Apfeltarte mit Mandeln & Zimt 228
- Grüner Immunbooster 158
- Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184
- Quinoa-Apfel-Salat mit Granatapfel & Haselnuss 66
- Rote-Bete-Salat mit Apfel & Gurke 37
- Asiatischer Krautsalat mit Erdnuss-Dressing 60

AUBERGINEN

- Aubergineneintopf mit weißen Bohnen & Lauch 84
- Gefüllte Aubergine mit Hirse & Tomaten 124
- Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168
- Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
- Quinoasalat mit ofengerösteter Aubergine & Tomate 74

AVOCADOS

- Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
- Linse n waffeln mit Kurkuma 38
- Salat mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 70
- Ayurvedisches Curry mit Mango & schwarzen Linsen 102

B

- Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186

BEEREN (GEMISCHT)

- Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186
- Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
- Himbeer-Creme mit Kokos & Kakaonibs 200
- No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

- Protein-Pancakes mit Kakao & Banane 192
- Protein-Pudding mit Kakao & Früchten 190
- Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Mandeln 198
- Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162

BIRNEN

- Birnenkompott mit Skyr & gerösteten Mandeln 196
- Gerösteter Rosenkohl mit Birne & Haselnuss 114
- Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224

BLUMENKOHL

- Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen & Brokkoli 94
- Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168
- Salat im Glas mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 178
- Salat mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 70

BOHNEN

- Aubergineneintopf mit weißen Bohnen & Lauch 84
- »Hack«-Pfanne mit Lauch, Pilzen & Tomaten 82
- Hafercookies mit Aprikosen & Nüssen 210
- Hirse-Paella mit Paprika 134
- Kartoffeleintopf mit Karotten & Linsen 88
- Linse nbällchen mit Bohnen und Nüssen 170
- Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44
- Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
- Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
- Tomaten-Linsen-Eintopf mit Schmand 86
- Weisse-Bohnen-Salat mit Tomaten & Kichererbsen 64
- Bowl mit Ofengemüse, Hummus & Linsenbällchen 174
- Brauner-Linsen-Aufstrich 35

BROKKOLI

- Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen & Brokkoli 94
- Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
- Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
- Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
- Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100

BUCHWEIZEN

- Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
- Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126
- Saaten- & Körnermischung 55

BUCHWEIZENMEHL

- Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166
- Buchweizenbrot mit Haferflocken 144
- Galette mit Karotte & Zucchini 116
- Gemüsepfannkuchen mit Zucchini & Karotte 138
- Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226
- Schoko-Brownies mit Kirschen 222
- Butternusskürbis-Kokos-Linsensuppe 176

C

Cantuccini mit Aprikosen & Walnüssen 208

CASHEWKERNE

Espresso-Tiramisu mit Cantuccini 202

Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234

No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128

Nuss-Topping 55

Saaten- & Körnermischung 55

CHIASAMEN

Hafercookies mit Aprikosen & Nüssen 210

Himbeer-Creme mit Kokos & Kakaonibs 200

Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142

Protein-Pudding mit Kakao & Früchten 190

Saaten-Cracker mit Sesam &
Sonnenblumenkernen 150

Cremige Senf-Vinaigrette 52

D

DATTELN

Apfel-Spitzkohl-Salat mit Mandeln & Datteln 58

Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166

Erdnuss-Dattel-Bällchen 216

Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade 214

Gefüllte Datteln mit Erdnussbutter & Nüssen 164

Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184

Kirsch-Schoko-Bällchen 216

Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234

No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224

Protein-Pudding mit Kakao & Früchten 190

E

ERBSEN

Hirse-Paella mit Paprika 134

Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen &
Tomaten 132

Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128

ERDNUSSKERNE

Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade 214

Quinoa-Crunchys mit Schoko & Erdnuss 218

Saaten- & Körnermischung 55

ERDNUSSBUTTER

Aubergineneintopf mit weißen Bohnen & Lauch 84

Erdnuss-Dattel-Bällchen 216

Erdnuss-Dressing 51

Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade 214

Gefüllte Datteln mit Erdnussbutter & Nüssen 164

Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92

Espresso-Tiramisu mit Cantuccini 202

F

Fenchelsalat mit Linsen & Radieschen 62

G

Galette mit Karotte & Zucchini 116

Gefüllte Aubergine mit Hirse & Tomaten 124

Gefüllte Datteln mit Erdnussbutter & Nüssen 164

Gefüllte Spitzpaprika mit grünen Linsen & Lauch 118

Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112

Gefüllter Kürbis mit schwarzen Linsen & Spinat 108

Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold &
Tomaten 126

Gemüsepfannkuchen mit Zucchini & Karotte 138

Gerösteter Rosenkohl mit Birne & Haselnuss 114

Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68

GURKEN

Grüner Immunbooster 158

Linsenwaffeln mit Kurkuma 38

Quinoasalat mit ofengerösteter Aubergine &
Tomate 74

Rote-Bete-Salat mit Apfel & Gurke 37

Salat im Glas mit geröstetem Blumenkohl &
Kichererbsen 178

Weiß-Bohnen-Salat mit Tomaten & Kichererbsen 64

Grüner Immunbooster 158

H

»Hack«-Pfanne mit Lauch, Pilzen & Tomaten 82

HAFERFLOCKEN

Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166

Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186

Buchweizenbrot mit Haferflocken 144

Erdnuss-Dattel-Bällchen 216

Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade 214

Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188

Haferbrötchen mit Körnern 148

Hafercookies mit Aprikosen & Nüssen 210

Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184

Kirsch-Schoko-Bällchen 216

Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212

Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142

Linsenbällchen mit Bohnen & Nüssen 170

Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234

No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224

Protein-Pancakes mit Kakao & Banane 192

Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Mandeln 198

Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162

HASELNUSSKERNE (HAUPTZUTAT)

Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166

Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit &
Avocado 76

Gerösteter Rosenkohl mit Birne & Haselnuss 114
Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68
Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142
Quinoa-Apfel-Salat mit Granatapfel & Haselnuss 66
Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226
Saaten- & Körnermischung 55
Schoko-Brownies mit Kirschen 222

Himbeer-Creme mit Kokos & Kakaonibs 200

HIRSE

Cantuccini mit Aprikosen & Walnüssen 208
Gefüllte Aubergine mit Hirse & Tomaten 124
Hirse-Paella mit Paprika 134

HUMMUS

Bowl mit Ofengemüse, Hummus & Linsenbällchen 174
Galette mit Karotte & Zucchini 116
Kartoffelpfanne mit Pilzen & Salat 136
Klassischer Hummus mit Kichererbsen & Tahini 172
Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
Rote-Linsen-Hummus 172
Salat im Glas mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 178

K

KAROTTEN

Ayurvedisches Curry mit Mango & schwarzen Linsen 102
Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen & Brokkoli 94
Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
Galette mit Karotte & Zucchini 116
Gefüllte Aubergine mit Hirse & Tomaten 124
Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126
Gemüsepfannkuchen mit Zucchini & Karotte 138
Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68
Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184
Kartoffeleintopf mit Karotten & Linsen 88
Kartoffelpfanne mit Pilzen & Salat 136
Kitchari mit Karotten & Kurkuma 42
Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44
Rote Vitaminbombe 160
Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226
Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
Kartoffeleintopf mit Karotten & Linsen 88
Kartoffelpfanne mit Pilzen & Salat 136

KICHERERBSEN

Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen & Brokkoli 94
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112
Klassischer Hummus mit Kichererbsen & Tahini 172
Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168

Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110

Salat im Glas mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 178

Salat mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 70

Süßkartoffeleintopf mit Linsen & Kichererbsen 80

Weiß-Bohnen-Salat mit Tomaten & Kichererbsen 64

Kirsch-Schoko-Bällchen 216

Kitchari mit Karotten & Kurkuma 42

Klassischer Hummus mit Kichererbsen & Tahini 172

Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212

KOKOSMILCH

Ayurvedisches Curry mit Mango & schwarzen Linsen 102

Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen & Brokkoli 94

Butternusskürbis-Kokos-Linsensuppe 176

No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch 96

Schoko-Brownies mit Kirschen 222

Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100

Süßkartoffeleintopf mit Linsen & Kichererbsen 80

Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142

KÜRBIS

Butternusskürbis-Kokos-Linsensuppe 176

Gefüllter Kürbis mit schwarzen Linsen & Spinat 108

Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168

Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110

Ofenkürbis auf Linsen mit Kräuter-Dressing 72

Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100

KÜRBISKERNE (HAUPTZUTAT)

Buchweizenbrot mit Haferflocken 144

Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188

Haferbrötchen mit Körnern 148

Hafercookies mit Aprikosen & Nüssen 210

Nuss-Topping 55

Saaten- & Körnermischung 55

L

LEINSAMEN

Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186

Buchweizenbrot mit Haferflocken 144

Cantuccini mit Aprikosen & Walnüssen 208

Haferbrötchen mit Körnern 148

Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212

Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142

Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226

Saaten-Cracker mit Sesam & Sonnenblumenkernen 150

LINSEN

Ayurvedisches Curry mit Mango & schwarzen Linsen 102

Bowl mit Ofengemüse, Hummus & Linsenbällchen 174
Brauner-Linsen-Aufstrich 35
Butternusskürbis-Kokos-Linsensuppe 176
Fenchelsalat mit Linsen & Radieschen 62
Gefüllte Spitzpaprika mit grünen Linsen & Lauch 118
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112
Gefüllter Kürbis mit schwarzen Linsen & Spinat 108
Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68
Kartoffeleintopf mit Karotten & Linsen 88
Kitchari mit Karotten & Kurkuma 42
Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen & Tomaten 132
Linsenbällchen mit Bohnen & Nüssen 170
Linsenbrötchen mit Körnern & Samen 146
Linsenwaffeln mit Kurkuma 38
Ofenkürbis auf Linsen mit Kräuter-Dressing 72
Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
Rote-Linsen-Hummus 172
Süßkartoffeleintopf mit Linsen & Kichererbsen 80
Tomaten-Linsen-Eintopf mit Schmand 86

M

MANDELN

Apfel-Spitzkohl-Salat mit Mandeln & Datteln 58
Apfelbrot mit Nüssen & Datteln 166
Apfeltarte mit Mandeln & Zimt 228
Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186
Birnenkompott mit Skyr & gerösteten Mandeln 196
Buchweizenbrot mit Haferflocken 144
Cantuccini mit Aprikosen & Walnüssen 208
Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade 214
Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212
Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
Nuss-Topping 55
Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Mandeln 198
Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162

MANGO

Ayurvedisches Curry mit Mango & schwarzen Linsen 102
Mango-Chutney mit roter Zwiebel & Koriandersaat 46
Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
Milchreis mit Pflaumen & Pistazien 204
Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44

N

No-Bake-Beeren-Tarte mit Kokos & Cashewkernen 230

NUDELN

Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen & Tomaten 132
Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128
Nudelaufbau mit Zucchini & veganem Hack 120
Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92

Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100

Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224

Nuss-Topping 55

O

Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168
Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
Ofenkürbis auf Linsen mit Kräuter-Dressing 72
Orangen-Balsamico-Dressing 51
Orangen-Maracuja-Dressing 52

P

PAPRIKA

Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
Gefüllte Spitzpaprika mit grünen Linsen & Lauch 118
Hirse-Paella mit Paprika 134
Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168
Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch 96
Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
Tomaten-Linsen-Eintopf mit Schmand 86

PFLANZENJOGHURT

Aubergineneintopf mit weißen Bohnen & Lauch 84
Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
Himbeer-Creme mit Kokos & Kakaonibs 200
Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184
Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme 110
Rote-Bete-Salat mit Apfel & Gurke 37

PFLANZENMILCH (HAUPTZUTAT)

Baked Oats mit Beeren & Mandeln 186
Himbeer-Creme mit Kokos & Kakaonibs 200
Karotten-Apfel-Porridge mit Datteln & Joghurt 184
Milchreis mit Pflaumen & Pistazien 204
Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128
Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224
Protein-Pancakes mit Kakao & Banane 192
Protein-Pudding mit Kakao & Früchten 190
Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226

PILZE

Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112
Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126
Gemüsepfannkuchen mit Zucchini & Karotte 138
»Hack«-Pfanne mit Lauch, Pilzen & Tomaten 82
Kartoffelpfanne mit Pilzen & Salat 136
Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen & Tomaten 132
Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128
Nudelaufbau mit Zucchini & veganem Hack 120

Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch 96
Protein-Pancakes mit Kakao & Banane 192
Protein-Pudding mit Kakao & Früchten 190

Q

Quinoa-Apfel-Salat mit Granatapfel & Haselnuss 66
Quinoa-Crunchys mit Schoko & Erdnuss 218
Quinoasalat mit ofengerösteter Aubergine & Tomate 74

R

REIS

Milchreis mit Pflaumen & Pistazien 204
Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Mandeln 198
Rote Vitaminbombe 160
Rote-Bete-Salat mit Apfel & Gurke 37
Rote-Linsen-Hummus 172
Rüblischnitten mit Mandelfrischkäsecreme 226

S

Saaten- & Körnermischung 55
Saaten-Cracker mit Sesam & Sonnenblumenkernen 150
Salat im Glas mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 178
Salat mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 70
Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
Schoko-Brownies mit Kirschen 222
Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162

SESAMSAMEN (HAUPTZUTAT)

Buchweizenbrot mit Haferflocken 144
Haferbrötchen mit Körnern 148
Knusperriegel mit Hafer & Sesam 212
Saaten- & Körnermischung 55
Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100

SPINAT

Galette mit Karotte & Zucchini 116
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112
Gefüllter Kürbis mit schwarzen Linsen & Spinat 108
Kitchari mit Karotten & Kurkuma 42
Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen & Tomaten 132
Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128
Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch 96

SONNENBLUMENKERNE

Brauner-Linsen-Aufstrich 35
Gefüllte Spitzpaprika mit grünen Linsen & Lauch 118
Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68
Hafer-Nuss-Granola mit Vanillejoghurt & Beeren 188
Haferbrötchen mit Körnern 148
Körnerbrot ohne Mehl & Hefe 142
Linsenbällchen mit Bohnen & Nüssen 170
Mango-Maracuja-Schnitten mit Cashewkernen 234
Nuss-Topping 55

Saaten- & Körnermischung 55
Saaten-Cracker mit Sesam & Sonnenblumenkernen 150
Schoko-Himbeer-Granola mit Nüssen 162
Tomatenaufstrich mit Sonnenblumenkernen 36

SÜSSKARTOFFELN

Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen & Spinat 112
Geröstetes Ofengemüse mit Linsen auf Salat 68
Ofengemüse für Suppe, Salat & Bowl 168
Süßkartoffeleintopf mit Linsen & Kichererbsen 80

T

TAHINI (SESAMMUS)

Cremige Senf-Vinaigrette 52
Klassischer Hummus mit Kichererbsen & Tahini 172
Nuss-Dattel-Blondies mit Birne 224
Ofenkürbis auf Linsen mit Kräuter-Dressing 72
Salat mit geröstetem Blumenkohl & Kichererbsen 70

TOFU

Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch 96
Rote-Bete-Salat mit Apfel & Gurke 37
Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssauce 92
Spicy Brokkoli-Kürbis-Curry mit Glasnudeln & Tofu 100
Tofu-Rührei mit Kräutern 40

TOMATEN

Galette mit Karotte & Zucchini 116
Gefüllte Aubergine mit Hirse & Tomaten 124
Gefüllte Spitzpaprika mit grünen Linsen & Lauch 118
Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126
Linsenwaffeln mit Kurkuma 38
Nudelaufbau mit Erbsen & Spinat 128
Nudelaufbau mit Zucchini & veganem Hack 120
Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
Tomaten-Linsen-Eintopf mit Schmand 86
Tomatenaufstrich mit Sonnenblumenkernen 36

W

Weiß-Bohnen-Salat mit Tomaten & Kichererbsen 64

Z

ZUCCHINI

Galette mit Karotte & Zucchini 116
Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126
Gemüsepfannkuchen mit Zucchini & Karotte 138
Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44
Nudelaufbau mit Zucchini & veganem Hack 120
Schoko-Brownies mit Kirschen 222