

INHALT

ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR LANGLEBIGKEIT - Maria Loos	6
LONGEVITY - LUST AUF EIN GUTES, LANGES LEBEN? - Sibylle Sturm	8
ZEICHENERKLÄRUNG	11
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
HERZHAFTES	30
GUT VORBEREITET	152
SÜSSES	180
REGISTER	236

REGISTER

A

AGAVENDICKSAFT (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
- Reispanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
- Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnussauce 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
- Quinoosalat mit ofengerösteter Aubergine & Tomate 74

AVOCADOS

- Brokkolisalat mit Buchweizen, Grapefruit & Avocado 76
- Linsenwaffeln 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
- Linsenbällchen mit Bohnen und Nüssen 170
- Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44
- Reispanne mit braunen Linsen & Bohnen 130
- Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnussauce 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 & Erdnussauce 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
- Gemüsepflanzkuchen 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

Nudelauflauf 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

Nudelauflauf 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

Weisse-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
Gemüseaufflauf 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 & Erdnusssoße 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
Weiße-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
 - Apfelmarmelade mit Mandeln 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-Cumble 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
 - Nudelauflauf mit Erbsen & Spinat 128
 - Nudelauflauf mit Zucchini & veganem Hack 120
 - Satay-Nudeln mit Brokkoli & Erdnusssoße 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 & Erdnusssoße 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
 - Nudelauflauf 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
 - Gemüsepflanzkuchen mit Zucchini & Karotte 138
 - »Hack«-Pfanne mit Lauch, Pilzen & Tomaten 82
 - Kartoffelpfanne mit Pilzen & Salat 136
 - Linsen-Nudelpfanne mit Spinat, Erbsen & Tomaten 132
 - Nudelauflauf mit Erbsen & Spinat 128
 - Nudelauflauf 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

Nudelauflauf 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

Nudelauflauf mit Erbsen & Spinat 128

Nudelauflauf mit Zucchini & veganem Hack 120

Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen 130

Tomaten-Linsen-Eintopf mit Schmand 86

Tomatenaufstrich mit Sonnenblumenkernen 36

W

Weisse-Bohnen-Salat mit Tomaten & Kichererbsen 64

Z

ZUCCHINI

Galette mit Karotte & Zucchini 116

Gemüseauflauf mit Buchweizen, Mangold & Tomaten 126

Gemüsepflanzen mit Zucchini & Karotte 138

Mungobohnen-Pancakes mit Zucchini & Karotte 44

Nudelauflauf mit Zucchini & veganem Hack 120

Schoko-Brownies mit Kirschen 222