

a	
Antipasti.....	07
Apfel-Tofu-Aufstrich mit Radieschen im Vollkornbrot.....	09
Artischocken-Birnen-Salat.....	11
Asiatischer Nudelsalat.....	13
Auberginencreme.....	15
Avocadosalat.....	17
b	
Bagel mit Käferbohnencreme und Sprossen.....	19
Brokkolisandwich.....	21
Brötchen mit Linsen-Mandel-Creme.....	23
Buchweizenpfannkuchen mit Frühlings- rollenfüllung und süß-saurer Sauce.....	25
Bunter Couscoussalat.....	27
c	
Curryzwiebeln im Brötchen.....	29
d	
Dinkelbrötchen mit Gemüsecreme.....	31
f	
Fingerstrudel mit Maiskölbchen.....	33
Frischkäse mit Chili und Feigen.....	35
g	
Gazpacho mit Wasabisprossen.....	37
Gemüse-Linsen-Bratlinge mit Kartoffel-Radieschen-Salat.....	39
Gemüsekebab.....	41
Gemüsemuffins.....	43
h	
Hummus mit Koriander-Chili-Pesto.....	45
k	
Kalter Milchreis mit Beeren.....	47
Karotten-Curry-Aufstrich.....	49
Karotten-Ingwer-Suppe mit Dinkelsticks.....	51
Kartoffel-Gurken-Aufstrich.....	53

Kleine Zwiebelquiche.....	55
Kohlrabiwraps mit Erdnussdip.....	57
Kornspitz mit Rote-Bete-Aufstrich.....	59
Krautstrudel.....	61

m

Mediterranes Vinschgerl.....	63
------------------------------	----

n

Nudelsalat mit Feldsalatpesto.....	65
------------------------------------	----

p

Paprikacreme.....	67
Pfannkuchenröllchen mit Kartoffelaufstrich.....	69
Pilzburger.....	73
Pilztaschen.....	75
Pitabrot mit gegrilltem Orangentofu.....	77
Pizzaschnecken.....	79

r

Radieschen-Avocado-Salat.....	83
Radieschenkracher.....	85
Rettichsalat mit Knäckebrot.....	87

s

Sandwich mit Kartoffel-Pilz-Bratling mit süß-saurem Senfragout.....	91
Sesamfalafel auf griechischem Salat.....	95
Spargel-Avocado-Sandwich.....	99
Spargel-Erdbeer-Salat mit grünem Pfeffer.....	101

t

Tomatensuppe.....	103
Topinambur-Cremesuppe.....	105
Tramezziniröllchen.....	107

v

Vietnamesische Frühlingsrollen.....	109
-------------------------------------	-----

w

Wraps mit Erbsencreme.....	111
Wraps mit Kichererbsenfülle.....	113

z

Zucchinipizza.....	115
Zucchini spaghetti mit Brennesselpesto.....	117