

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	
Tomatenuppe.....	103
Topinambur-Cremesuppe.....	105
Tramezziniröllchen.....	107
v	
Vietnamesische Frühlingsrollen.....	109
w	
Wraps mit Erbsencreme.....	111
Wraps mit Kichererbsenfülle.....	113
z	
Zucchinipizza.....	115
Zucchinispaghetti mit Brennesselpesto.....	117