

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>1. VORWORT</u></b>	<b>9</b>
KÜCHENBASICS	10
QUALITÄT UND FRISCHE	10
VORRATSHALTUNG	11
SAISONKALENDER	11
VEGAN UND TROTZDEM GANZ GESUND!	14
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	15
ERSATZPRODUKTE FÜR TIERISCHE PRODUKTE	16
<b><u>2. HERZHAFTE UND SÜßE FRÜHSTÜCKSVERSUCHUNGEN</u></b>	<b>19</b>
BIRCHERMÜSLI AUS DER SCHWEIZ	19
ENGLISH PORRIDGE WITH FRUIT	21
FAKED FRÜHSTÜCKSRÜHREI	23
POWERMÜSLI	25
BUNTER FRUCHTSALAT	25
ALGENSUPPE	26
FRÜHSTÜCKSPANCAKES	27
BAGEL	29
<b><u>3. RAUF AUFS BROT</u></b>	<b>31</b>
VOLLKORNBROT MIT TOMATENAUFSTRICH	31
GRÜNES MONSTER BROT	32
HUMM-HUMM-HUMMUS	33
GUACAMOLE	34
TOMATENBUTTER	35
PIKANTE KNOBIBUTTER	36
BÄRLAUCHAUFSSTRICH	36
BLITZBROT	37
TOMATEN-BRUSCHETTA	37
OLIVENPASTE	39
<b><u>4. SALATBAR</u></b>	<b>40</b>

<b>BASISSALAT</b>	<b>40</b>
<b>DRESSING</b>	<b>41</b>
ESSIG-ÖL DRESSING	41
ORANGENDRESSING	41
ERFRISCHENDES ZITRONENDRESSING	41
SÜßES JOGHURTDRESSING	42
AHORN SIRUP-SENF DRESSING	43
<b>SWEET ERDBEER FELDSALAT</b>	<b>43</b>
<b>NUDELSALAT</b>	<b>44</b>
<b>ROTE BEETE RADICCHIO SALAT</b>	<b>45</b>
<b>TABOULÉ</b>	<b>47</b>
<b>REISSALAT MIT CURRY</b>	<b>48</b>
<b>COUSCOUS KICHERERBSEN SALAT</b>	<b>50</b>
<b>RUCOLA-KARTOFFELSALAT</b>	<b>51</b>
 <b>5. FÜR DEN GROßEN HUNGER</b>	 <b>53</b>
„FISCH“-STÄBCHEN	53
SPEED TORTELLINI-PESTO	55
SCHNELLE WRAPS	56
BASIS TORTILLA	57
ITALIENISCHE PIZZA	59
GEFÜLLTE PAPRIKA À LA GRIECHENLAND	61
SPAGHETTI „BOLOGNESE“	63
BUNTER NUDELAUFLAUF	64
SPARGELRISOTTO	67
ORANGEN-FENCHEL GEMÜSE	68
GEDITSCHTE-GEDATSCHTE	70
MARONENGEMÜSE	70
ASIANUDELPFANNE	71
CHILI SIN CARNE	72
GEMÜSETASCHEN	73
REIBEDATSCHI	75
KROSSES VEGAN SCHNITZEL	75
LASAGNE À LA RATATOUILLE	76
PIKANter CHILI TOFU BURGER	77
QUINOA GEMÜSEPFANNE	79

<b>BLÄTTERTEIG SPINAT QUICHE</b>	<b>80</b>
<b>SAUCEN</b>	<b>81</b>
“KÄSESAUCE”	81
MI-MA-MAYO	82
SAUCE BÉCHAMEL	83
AIOLI DIP	84
<b>DIE GEEIGNETE BEILAGE FÜR JEDEN ANLASS</b>	<b>85</b>

## **6. FÜR DEN KLEINEN HUNGER** **85**

<b>SWEET SWEET CRÊPES</b>	<b>85</b>
<b>FANTASIA-GALETTES</b>	<b>86</b>
<b>FRENCH TOAST À LA SPINAT-TOFU</b>	<b>87</b>
<b>OMAS BELIEBTEN PUDERZUCKER WAFFELN</b>	<b>89</b>
<b>FANTASIE LUXUSBAGUETTE</b>	<b>90</b>
<b>GEMÜSESTICKS MIT TERIYAKI DIPP</b>	<b>91</b>
<b>FEINE GEMÜSESUPPE</b>	<b>92</b>
<b>EXOTISCHE MÖHREN-INGWER SUPPE</b>	<b>94</b>
<b>ROTE BETE SUPPE</b>	<b>95</b>
<b>SPARGELSUPPE</b>	<b>96</b>
<b>SPICY BUTTERNUTSOUP</b>	<b>98</b>
<b>GEFÜLLTE ZUCCHINIBÖTCHEN</b>	<b>99</b>

## **7. SÜßE VERSUCHUNGEN** **100**

<b>SOMMERLICHE ERDBEERMARMELADE</b>	<b>100</b>
<b>MÖHRE-KOKOS CUPCAKES</b>	<b>101</b>
<b>SPICY SCHWARZWÄLDER KIRSCH MUFFINS</b>	<b>103</b>
<b>MÜSLIMUFFINS</b>	<b>104</b>
<b>SCHOKOCREME</b>	<b>105</b>
<b>CRÈME BRULÉE AU CHOCOLAT</b>	<b>106</b>
<b>JUICY CHOCOLATE CAKE</b>	<b>108</b>
<b>MACADAMIA SCHOKO KEKSE</b>	<b>109</b>
<b>MAMIS MILCHREIS</b>	<b>110</b>
<b>ROTE GRÜTZE</b>	<b>111</b>
<b>SPEEDY SCHOKOKUCHEN</b>	<b>111</b>
<b>KAROTTENKUCHEN</b>	<b>113</b>
<b>ZIMTSCHNECKEN</b>	<b>114</b>

<b>BLÄTTERTEIG-SCHOKO-SCHNECKEN</b>	<b>117</b>
<b>TARTE AU POMMES</b>	<b>117</b>
<b>8. SNACKEN MUSS AUCH SEIN</b>	<b>119</b>
<b>MÜSLIRIEGEL</b>	<b>119</b>
<b>BASIC COOKIES</b>	<b>120</b>
<b>JUICY CHOCOLATE COOKIES</b>	<b>122</b>
<b>SCHOKIFRÜCHTE</b>	<b>123</b>
<b>FRUCHTIG-FIXER TRAUM</b>	<b>123</b>
<b>9. LECKERE DRINKS</b>	<b>124</b>
<b>SPICY CHAI TEE LATTE</b>	<b>124</b>
<b>WEIHNACHTSPUNSCH</b>	<b>125</b>
<b>HOT CHOCOLATE</b>	<b>125</b>
<b>GRÜNER SMOOTHIE</b>	<b>126</b>
<b>ERDBEER IN ICE</b>	<b>127</b>
<b>GRÜNE MANGO</b>	<b>128</b>
<b>INDISCHER MANGO LASSI</b>	<b>128</b>
<b>ICED WILD BERRY</b>	<b>130</b>
<b>KI-BA-MI</b>	<b>130</b>
<b>VITAMINKICK</b>	<b>131</b>
<b>PIKANTE ERDBEERE</b>	<b>132</b>
<b>HIPP IST HIP</b>	<b>132</b>
<b>HAWAII ON ICE</b>	<b>133</b>
<b>SCHNELLBRÄUNER DRINK</b>	<b>133</b>
<b>FROZEN HIMBEER SHAKE</b>	<b>134</b>