

Inhaltsverzeichnis

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

BASISSALAT	40
DRESSING	41
ESSIG-ÖL DRESSING	41
ORANGENDRESSING	41
ERFRISCHENDES ZITRONENDRESSING	41
SÜßES JOGHURTDRESSING	42
AHORNSIRUP-SENF DRESSING	43
SWEET ERDBEER FELDSALAT	43
NUDELSALAT	44
ROTE BEETE RADICCHIO SALAT	45
TABOULÉ	47
REISSALAT MIT CURRY	48
COUSCOUS KICHERERBSEN SALAT	50
RUCOLA-KARTOFFELSALAT	51
 5. FÜR DEN GROSSEN HUNGER	 53
„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

BLÄTTERTEIG SPINAT QUICHE	80
SAUCEN	81
“KÄSESAUCE”	81
Mi-Ma-Mayo	82
SAUCE BÉCHAMEL	83
AIOLI DIP	84
DIE GEEIGNETE BEILAGE FÜR JEDEN ANLASS	85

6. FÜR DEN KLEINEN HUNGER **85**

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

7. SÜßE VERSUCHUNGEN **100**

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

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