

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Sophias vegane Welt	6
Zutaten und Arbeitsmaterialien	10
Das Tassenprinzip	11

POWERFOOD

Intro	12
Sophias Aufwach-Schmusi	16
Gemüsenukeln mit Radieschenpesto	18
White Krauts	20
Melonen-Rucola-Minz-Salat	24
Grünes Brot	26
Grünes Sandwich	26
Detox Berg	30
Rosa Gesund-Werd-Brei	32

HUCH, VEGAN!

Intro	34
Karotten-Mandel-Suppe mit Süßkartoffel-Chips	38
Polenta-Gemüse-Pizza	40
Die schnellste und beste Linsensuppe der Welt	42
Zweierlei Ravioli mit farblich korrespondierender Füllung	44
Asiatische Kräuter-Tofu-Päckchen mit Pflaumen-Pak Choi	48
Sanftmütiger Kichererbsensalat	50
Hanf-Stampf	52
Die veganisierte Großmutter - Bayerische Kräutersuppe	54
Rotes Brot	56
Hausgemachte Haselnusscreme	58

FARBEN-, FAKE- & FUN- FOOD

Intro	60
Gefälschte Tomatensuppe mit explodierten Kapern	64
Errötete Blumenkohlschafe auf einer Gänseblümchenwiese	66
Rote Kicherburger mit Süßkartoffelwedges und Homemade-Ketchup	68

Die Möglichkeit einer Insel	72
Russische Suffgrundlage	74
Ganz falscher Hase mit betrunkenener Lebkuchensauce und Wurzelgemüse	76
Pinke Zwiebeln	80
Schwarze Reisbällchen mit Chili-Mayonnaise	82
Basilikum-Tofu-Falafel mit Erbsen-Wasabi-Püree	84
Purple Pesto	86
Smörgåstårta	88
Wan-Tan-Clan	92
Lila-Laune-Suppe mit grünen Herzissini	94
Schachbrettgratin mit Spinatsalat	96
Fake Cupcakes	98
Kohl-Strudel mit grünen Punkten	100
Drei-Brei-Teller mit grünen Punkten	104

SÜSSE SPIELEREIEN

Intro	106
Coco-Schokomole	110
Death By Crêpetorte	112
Rosmarin-Mandel-Crème brûlée	114
Sweet Bean Brownies	116
Apfel-Zimt-Tiramisu mit Schoko-Mhmmmmmm	118
Betrunkenener Welp, der in eine Maracuja gestolpert ist	122
Kiefer-Kleber	124
Pommes Rot-Weiß, Buletten mit Senf und Zwiebeln	126
„Oh Du Mein Wien“ Vegane Sachertörtchen	128
Rosa Kipferl	130
Süße Spiegeleier	132
Frittiertes Eis	134

REST

Danksagung	136
Team	138
Register	140
Impressum	144