

INHALT

Aus meinem Kochtopf – so bleibe ich schlank und fit!	7
Vegan essen, schlank und gesund bleiben	8
Was unterscheidet das vegane Fasten von einer veganen Ernährung?	11
Vegan fasten, abnehmen, neue Energie tanken	12
Ihr veganer Fasttag	16
Die erste Fastenwoche	17
Die zweite Fastenwoche	18
Leichter fasten	19
Alles Pflanze – Wunschgewicht, Säure-Basen-Balance und neue Genüsse	20
Lebensmittel mit Zukunft	23
Kleines Knowhow für die vegane Fastenküche	24

FRÜHSTÜCK

Warmes Dinkelfrühstück	28
Warmes Frühstück mit Birnen, Feigen und Nüssen	28
Porridge mit Mango und Kokos	29
Geborgenheit löffelweise – Hirsebrei mit Beerensoße	29
Müsli mit Fruchtsalat	30
Müsli mit Apfel und Orange	32
Sommerfrüchte-Cocktail mit Dinkel-Pops	32
Müsli mit Apfel-Pflaumen-Mus	33
Gemüse-Müsli mit Sprossen und Kräutern	34
Chinesische Frühstückssuppe	34
Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mango	35
Grüner Smoothie mit Petersilie, Birne, Sellerie und Karotte	35
Ananas-Erdbeer-Bananen-Smoothie	36
Aprikosen-Johannisbeer-Smoothie	36
Der beste Sommer-Smoothie – Melone, Pfirsich, Himbeere	38
Gurken-Erdbeer-Smoothie mit Minze	38
Smoothie mit Roter Beete, Apfel und Mandarinen	39
Wärmender Smoothie mit Mango, Cranberrys und Datteln	39

SALATE

Da haben Sie den Salat	42
Kräuter-Haselnuss-Dressing	42
Tofudressing – rosarot und cremig	43
Karotten-Kartoffel-Dressing	43
Fastensalat mit grasgrünem Dressing	44
Folienkartoffeln mit Paprika-Tomaten-Dip	44
Chicorée-Salat mit Karotten und Birnen	46
Avocado-Pfirsich-Salat	46
Spinatsalat mit Tomaten-Oliven-Dressing	47
Sommerfrischer Gurken-Melonen-Salat mit Minze	47
Granatapfel-Orangen-Dressing	48
Japan-Salat – Grüne Bohnen mit Miso-Sesam-Dressing	50

Salat mit Brunnenkresse und Grapefruit	50
Thai-Salat mit Ananas und Tofu	51
Salsa-Salat mit Seidentofu	52
Salat mit Apfel und Selleriedressing	55
Blumenkohlsalat mit Kapern, Rosinen und Zwiebel-Zitronen-Dressing	56
Rote-Beete-Salat mit Apfel-Kokos-Dressing	57
Weißkohlsalat mit Pilzdressing	57
Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum-Dressing	59
Auberginen mit Sesam-Sojajoghurt-Dressing	60

SUPPEN

Gazpacho – kalte Tomatensuppe	64
Kalte Kräuter-Salat-Suppe	64
Kalte Karotten-Kürbis-Orangen-Suppe	66
Kalte Pastinaken-Trauben-Suppe	66
Florentiner Topf mit grünen Bohnen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln	67
Minestrone – schmeckt immer wieder!	68
Petersilienpesto	69
Steinpilz-Cappuccino mit Pastinakencreme	70
Misosuppe – das Grundrezept	72
Thai-Suppe mit Kokos und Kürbis	73
Ungarische Kohlsuppe	73
Spinat-Zucchini-Suppe mit Petersilie	74
Karotten-Paprika-Dip	74
„Endlich ist wieder Spargelzeit“-Suppe	76
Blitzschnelle Bärlauch-Kartoffel-Suppe	76
Paprika-Sellerie-Suppe mit Kokosmilch	77
Aromatische Blumenkohl-Tomaten-Suppe	77
Rote Beete-Suppe mit Limetten	78
Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Kerbel	80
Brokkolisuppe mit Champignons	80
Kürbissuppe mit Aprikosen	81
Karotten-Fenchel-Suppe mit Mandeln	81
Kunterbunte Cremesuppe mit Karotten, Brokkoli und Zucchini	82

GEMÜSE

Marokkanische Bohnen mit Tomatensoße	86
Orientgewürz, selbst gemischt	87
Gebratener Blumenkohl mit Knoblauch und Kräutern	88
Grill-Zucchini mit Paprikasoße	88
Der wunderbare Cremespinat	89
Fenchel, Pilze und Tomaten ofenfrisch	89
Grüne Bohnen, Karotten und Sprossen aus dem Wok	90
Chili-Tofu mit Zitronengras	90
Lauch in Kapernsoße	92

Tomatenwürzige Kartoffelspalten	92
Spargelragout mit grüner Soße	93
Zweierlei Pilze und Brokkoli in pikanter Soße	94
Kartoffeln aus dem Ofen	95
Kartoffel-Gröstl mit gebratenem Räuchertofu	96
Geschmortes Paprikakraut	97
Karotten in Cremesoße	98
Rote Beete in Kokos-Curry-Soße	99
Japanisches Gurkengemüse mit Miso	99
Zucchini-Auberginen-Röllchen	100
Kartoffel-Pastinaken-Püree	101
Gebratener Spargel mit Tomaten	103
Pesto-Tofu	103
Zitronenkürbis gefüllt mit Tomaten	104
Auberginen-Pilz-Moussaka	105
Paprika-Kartoffel-Gnocchi	106
Kohlrabi in Minze-Zitronen-Creme mit Rucola	106

SÜSSES

Melonensuppe mit Beeren	110
Birnen-Mandarinen-Bananen-Salat mit Kaki	110
Pfirsich-Beeren-Salat	111
Rosinen-Orangen-Topping	111
Himbeercreme	112
Kirschen-Kokos-Kompott	114
Mandarinen-Dattel-Mousse	114
Orange und Grapefruit im Mangoelee	115
Wild nach deinem Erdbeermund	117
Mangosoße	117
Ananassalat mit Cranberrys	118
Pflaumen-Schoko-Soße	118
Bananen-Kokos-Pudding	119
Rotes Apfelmus	119
Schoko-Bananen-Creme – schneller geht's nicht	120
Erdbeersalat	120
Heidelbeermarmelade mit Feigen	122
Einfach und himmlisch – Kokos-Aprikosen	123
Gebratene Pfirsiche mit Heidelbeeren	123
Karotten-Halwa	124
Orangen-Kokos-Soße	125
Gedünstete Johannisbeer-Birnen	126
Quitten-Aprikosen-Kompott	126
Bananen-Aprikosen-Pralinen	127
Feigen-Cranberry-Pralinen	127