

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

### **Umschlagklappe vorne:**

Vegane Stars

- 4 Vegan for life
- 5 Die besten Eiweißquellen
- 6 Mandel-Macadamia-Mus
- 7 Cashew-Kokos-Joghurt
- 64 Smoothies

### **Umschlagklappe hinten:**

Achtung beim Kauf von ...  
Party, Party!

## 8 START IN DEN TAG

- 10 Geröstetes Dinkelmüsli
- 11 Amaranth-Tonka-Porridge
- 12 Dinkel-Multikern-Brot
- 14 Tomaten-Cashew-Aufstrich
- 14 Kichererbsen-Aufstrich
- 15 Kräuter-Labneh
- 15 Choco-Coco-Creme
- 16 Rührtofu-Brote

## 18 VORWEG UND AUF DIE HAND

- 20 Avocado-Cashew-Schiffchen
- 22 Mini-Kartoffelknödel mit Spitzkohl
- 24 Linsenbällchen mit Mangodip
- 25 Knusperspargel mit Bärlauchmaya
- 26 Kichererbsensalat mit Hummus
- 28 Feldsalat mit Tofu
- 28 Avocado-Linsen-Salat
- 29 Rübchensalat
- 29 Warmer Süßkartoffelsalat
- 30 Ananas-Kürbis-Cremesuppe
- 31 Möhren-Mandel-Cremesuppe

## 32 HAUPTSACHE VEGAN

- 34 Grünkernrösti mit Rahmgemüse
- 36 Bohneneintopf mit Räuchertofu
- 37 Linsen-Tomaten-Eintopf
- 38 Spaghetti mit Tempeh-Bolognese
- 40 Polenta-Lasagne mit Auberginen
- 42 Kürbis-Couscous mit Tofu
- 43 Orientreis mit Granatapfelsalsa
- 44 Sauerkraut-Curry
- 45 Linsenbällchen-Masala
- 46 Tex-Mex-Burger
- 48. Seitan-Burritos

## 50 SWEET DREAMS

- 52 Kokos-Grießpudding mit Mango
  - 53 Amaranthpudding mit Obstsalat
  - 54 Macadamia-Tiramisu
  - 56 Mohnküchlein mit Waldbeergrütze
  - 58 Schoko-Knusper-Törtchen
  - 59 Mandel-Nuss-Pralinen
- 
- 60 Register
  - 62 Impressum