

INHALT

FRÜHSTÜCK

Kleines Frühstück I	10
Kleines Frühstück II:	
Ein echter Powerdrink	12
Kleines Frühstück III: Geräucherter	
Mandelsesamtofu mit Zwiebelringen	
auf Vollkornbrot	14
Kleines Frühstück IV: Reis-Mais-Waffeln	
mit Apfel-Salbei-Jelly	16

SNACKS

Fitmacher: Mais-Wrap	
mit Wildkräutersalat	18
Paprika Snack	20
Soja-Käse mit Tomaten à la Mozzarella ..	22
Antipasti	24
Herzhaftes Oliven-Tomaten-Brot	26
Kohlrabi-Snack	28

BROTZEIT

Jordanisches Kmaj	30
Chapati, Indisches Fladenbrot	32
Pan Mistura, Spanisches Maisbrot	34
Anadama-Brot	35

HAUPTGERICHTE

Spaghetti à la Bolognese	36
Spaghetti al Limone	38
Gebratene Sellerie-Scheiben	40

Gebratener grüner Spargel	
mit Kräuter-Sauce Hollandaise	42
Auberginen-Türmchen	44
Kartoffelpuffer mit süßer	
oder pikanter Beilage	46
Rhabarber-Erdbeerkompott	
als süße Beilage	48
Rhabarber-Frühlingszwiebeln	
als herzhafte Beilage	50
Pilzragout mit Serviettenknödel	52
Leckere Weizenschnitzel	54
Gurkenschiffchen	56
Gemüse-Nudelsuppe	58
Veganes »Rührei«	60
Zucchini-Kartoffelbällchen	62

BEILAGEN

Quinoa	64
Tempura	66
Selleriesalat	68
Gurkensalat	70
Kartoffelstampf nach italienischer Art ...	72
Avocadoreme	74

SÜSSES

Dattelcreme	76
Traum von Mango und Kokos	78
Tofu-Käsekuchen-Zitruserfrischung	80
Haferflocken-Crunchies	82
Feinster Apfelessig	84