

Inhalt

Einführung	1	Meine Lieblingsküchengeräte und	
Über dieses Buch	9	-utensilien	31
Meine vegane Speisekammer ...	13		
Frühstück	37		
Stressfreies Über-Nacht-			
Haferfrühstück	41		
Unübertroffen knusprige Müsli-			
Bröckchen	43		
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit			
gerösteten Kartoffeln und			
Avocado-Toast	45	Roher Buchweizen-	
Verwöhntag-Birchermüsli	49	Frühstücksporridge	57
Gebackener Haferauflauf mit		Herzhafte Hafer-Linsen-Schale .	59
Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und		Apfelkuchen-Haferbrei	61
Zimt	51	Knuspriges Körner- & Hafer-	
Chiapower-Donuts	53	Fladenbrot	63
Smoothies, Säfte & Tees	65		
Klassisches Grünes Monster ...	69	Anti-Erkältungs-Sonnenschein-	
Grünes Mojo-ito-Monster	71	Smoothie	77
Gute-Laune-Schoko-		Guten-Morgen-Smoothie	78
Smoothie	73	Smoothie „Tropische Schönheit“ .	79
Samtiger Pumpkin-Pie-		Heilsamer Rooibostee	81
Smoothie	74	Yogi-Saft	83
Fitness-Fan-Smoothie	75	Grüner Stoffwechsel-Zitrustee ..	85

	Vorspeisen	87
	Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum ...	91
	Erdbeer-Mango-Guacamole	93
	Tröstlich warmer Nacho-Dip ...	95
	Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps ...	97
	Klassischer Hummus	101
	Würzige Pita-Chips	103
	Pilztarte mit Walnusspesto ...	105
	Ölfreie Falafel aus dem Ofen ..	107
Salate		111
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello- Champignons und roten Zwiebeln		115
Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag!		117
	Cremiger Avocado- Kartoffelsalat	119
	Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons ..	121
	Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion	125
	Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse	127
	Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen- Tahin-Dressing	131
	Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan	133

Suppen 137

Wohltuender Afrikanischer

Erdnusstopf 141

Rote-Linsen-Grünkohl-

Genesungssuppe 143

Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145

Sommerernte-Tortillasuppe ... 147

10-Gewürze-Gemüsesuppe

mit Cashewsahne 149

„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151

Tomatencremesuppe

mit italienischen

Kichererbsen-Croûtons 153

Hauptspeisen 155

Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit

Avocado-Koriander-Creme ... 159

TexMex-Auflauf für

fröhliche Runden 161

Nudelsalat mit zweierlei Soßen:

Thai-Erdnuss und Orange-

Ahorn-Miso 165

Unser Lieblings-Veggieburger 167

Burrito mit Cashewkäse und

Brokkoli-Quinoa-Füllung .. 171

Immunstärkende Tomatensoße

mit Pilzen 173

Chana Masala, schnell

und einfach 175

Linsen-Walnuss-Braten 179

Gegrillter Portobello-Burger

mit sonnengetrockneten

Tomaten und Grünkohl-

Hanf-Pesto 181

Cremige 15-Minuten-Pasta mit

Avocado 185

Protein-Power-Schale 187

Miso-Power-Schale 189

Luxuriöse Tomaten-

Basilikum-Pasta 193

Cremiges Gemüsecurry 195

Portobello-„Steak“-Fajitas 197

Winter-Zitrussalat	267	Knusprige Nussmus-Chocolate- Chip-Cookies	277
Mokka-Puddingkuchen	269	Kühle Dessertpizza für heiße Tage	281
Glutenfreie Schokoladen- Mandel-Brownies	271		
Hausgemachte Yolos	275		
Hausgemachte Vorräte	283		
Cremiger Vanille-Mandeldrink	287	10-Gewürze-Mischung	296
Einfaches Mandel- Knuspermüsli	288	Gepresster Tofu	297
Grobes Mandelmehl	289	Magische Chia-Marmelade	299
Feines Mandelmehl	289	Schokoladenguss (zwei Arten)	300
Hafermehl	289	Bananen-Softeis	301
Rohes Buchweizenmehl	289	Bohnen kochen	302
Traubenkern-Mayonnaise	290	Gerösteter Knoblauch	303
Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide	291	Kürbisbutter	304
Kokosnuss-Schlagsahne	292	Pumpkin-Pie-Pekannussmus	305
Cashewsahne	293	Knuspriges Ahorn-Zimt- Mandelmus	307
Einfache Pilzsoße	294	Nussige Kräuter-Croûtons	308
Mühelose Allzweck-Balsamico- Vinaigrette	295	Balsamico-Reduktion	309
Zitronen-Tahin-Dressing	296	Hausgemachte Gemüsebrühe	311
		5-Minuten-Enchiladasoße	312
Kochtabelle	313	Rezeptverzeichnis	318
Danksagung	315	Index	320
Über die Autorin	317	Bezugsquellen	327