

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Dr. Neal Barnard	viii	Zen-Knuspermüsli mit Mandelmus	31
		Sonntagsmorgen-Pfannkuchen	32
		Herzhafte Kichererbsen-Omeletts	34
		Arme Zimtritter	36
TEIL I			
EINFÜHRUNG IN DIE PFLANZENPOWER-ERNÄHRUNG			
1 Einführung	3	<i>Smoothies und Drinks</i>	
2 Meine Pflanzenpower-Familie	7	Apfel-Smoothie	38
3 Wie auch Sie Ihre Küche und Ihre Familie mit Pflanzenpower voranbringen	11	„Grüner als grün“-Smoothie	40
		Kürbis-Smoothie	41
		Chunky-Monkey-Smoothie	43
		Haferdrink	44
		Nussdrink	46
TEIL II			
AUS DER VOLLEN NATUR SCHÖPFEN: DIE PFLANZENPOWER-REZEpte			
4 Frühstück: der gesunde Start in den Morgen	23	<i>Muffins, süße Snacks und Frühstücksriegel</i>	
<i>Selbst gemachte Müslis, Pfannkuchen, Toasts und Omeletts</i>		Bester Bananenkuchen (oder Beste Bananenmuffins)	48
Haferbrei ohne Kochen	24	Blaubeermuffins mit Melasse	51
Einfachster Haferbrei aller Zeiten	27	Würzige Apfel-Hanf-Muffins	52
Cremiger Reisbrei	28	Doppelt schokoladige Orangen-Bananen-Muffins	55
		Hafer-Bananen-Bällchen	56
		Süße Kürbis-Snackles	59
		Haferflocken-Frühstücksriegel mit Kürbiskernen und Schokotropfen	60
5 Lunch: kleine Mahlzeiten und gesunde Snacks	63		
<i>Salate, Sandwiches und herzhafte Happen</i>			
		Kichererbsensalat	64
		Kartoffel-trifft-Eier-Salat	66
		Texmex-Quinoasalat	69
		Tofu-Feta	70
		Kokos-„Speck“	72
		Im Ofen gedörnte Grünkohlchips	74

7	Dinner: nahrhafte Hauptgerichte	117
<i>Suppen und Eintöpfe</i>		
	Kürbis-Linsen-Suppe	118
	Rauchiges Bohnenchili	120
	„Schnupfen adieu!“-Suppe	122
	Blumenkohlcremesuppe	124
	Kichererbsen-Reis-Suppe	126
Kichererbsen-Knabbererei	77	Köstliche Kürbissuppe
Einfachster Backofen-Tofu	78	
<i>Pizza und Pasta</i>		
<i>Dips und Aufstriche</i>		
Weiße-Bohnen-Guacamole	80	Cremige Fettuccine
Milder „Käse“-Dip	83	Herzhafte Linsen-Bolognese
Hummus für Anfänger	84	Saftige „Käse“-Makkaroni
Rote-Linsen-Hummus	86	Polenta-Pizzaboden
KürBiss-sensationeller-Hummus	88	Hummus-Tortilla-Pizza
Artischocken-Spinat-Dip	91	
Würziger Kichererbsen-weiße-Bohnen-Dip	92	<i>Burger, Fritten & Co.</i>
Der ultimative Cashew-„Käse“	93	Raffinierte Kichererbsen-Burger
Mozza-Dip	94	Artischocken-Sonnenblumen-Burger
		Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten
		Ta-Quinos!
		Süßsaure Bällchen
6	Salatdressings, Soßen und Toppings	97
Pikante Mandelsoße	98	Tipptopp Joe
Zitronen-Tahin-Soße	100	Knusprige Kartoffelpalten
Tzatziki	101	Mit Balsamessig glasierte Süßkartoffelpalten
Grünes Superheldendressing	102	
Magische Apfelmus-Vinaigrette	105	<i>Aufläufe, Pfannen und andere Ein-Schüssel-Wunder</i>
Caesar-Dressing mit „Käse“-Touch	106	Tofu in Nuss-Ingwer-Soße
Samtige Cashewcreme	108	Kichererbsen und grüne Bohnen
Braune Soße nach Hausmacherart	109	Herbstlicher Möhren-Reis-Braten
„Schlamm“-Soße für Kids	110	Apfel-Linsen-Dal
Würziger Streusel-„Käse“	113	Linsen-Kürbiskern-Pie
Würzige Polenta-Croûtons	114	Ultimative Teriyaki-Pfanne

PFLANZENPOWER- PROBLEMLOSUNGEN

8 Süße Köstlichkeiten	169	TEIL III
<i>Puddings, Cremes und süße Soßen</i>		
Apfel-Chiapudding	170	
Kürbis-Chiapudding	173	
Schokoladen-Chiapudding	174	
Erdnusspudding mit Beerenschleife	177	
Beerentonkistüre „Natur pur“	178	
Schokofudge-Soße	179	
<i>Plätzchen, Riegel und Energiebällchen</i>		
Zitronige Blondies	180	
Verrückte Brownies	182	
Vanille-Schokotropfen-Cookies	185	
Knusprige Puffreis-Quadrat	186	
Saftige Mandel-Blondies	189	
Müsliriegel ohne Backen	190	
Nussfreie Brownies mit Schokoguss	192	
Protein-Powerbällchen	194	
Vanille-Mandelmus-Toffees	196	
<i>Eisige Naschereien</i>		
Fruchteis am Stiel	198	
Toffee-Eis am Stiel	202	
Bananen-Nuss-Eis	203	
<i>Kuchen und Glasuren</i>		
Gewürzkuchen oder Gewürzmuffins	204	
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen	207	
Cremige Zitronen-Kokos-Glasur	208	
Süßkartoffel-Schoko-Glasur	210	
Schokoladen-Ganache	213	
<i>Extras!</i>		
Gebackener Bananentraum	214	
Fantastische Kürbispie	216	
Eins-a-Karamelläpfel	218	
Apfelnachos der Luxusklasse	220	
		TEIL IV
		PFLANZENPOWER-HILFEN
		9 Wählerrische Esser 225
		10 Lösungen für Schul- und Pausendosen 237
		11 Pflanzenpower-Partys: Tipps für Gastgeber und Gäste 247
		12 Selbst gemachte Vorräte und Grundrezepte 257
		13 Beispiele für Pflanzenpower-Speisepläne 261
		14 Häufig gestellte Fragen 269
		<i>Nährwerttabellen</i> 280
		<i>Sach- und Rezeptregister</i> 292
		<i>Ein Dankeschön ...</i> 298
		<i>Bezugsquellen</i> 301
		<i>Über die Autorin</i> 303