

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Dr. Neal Barnard

viii

Zen-Knuspermüsli mit Mandelmus	31
Sonntagmorgen-Pfannkuchen	32
Herzhafte Kichererbsen-Omeletts	34
Arme Zimtritter	36

TEIL I

EINFÜHRUNG IN DIE PFLANZENPOWER-ERNÄHRUNG

1 Einführung	3
2 Meine Pflanzenpower-Familie	7
3 Wie auch Sie Ihre Küche und Ihre Familie mit Pflanzenpower voranbringen	11

TEIL II

AUS DER VOLLEN NATUR SCHÖPFEN: DIE PFLANZENPOWER- REZEPTE

4 Frühstück: der gesunde Start in den Morgen	23
<i>Selbst gemachte Müslis, Pfannkuchen, Toasts und Omeletts</i>	
Haferbrei ohne Kochen	24
Einfachster Haferbrei aller Zeiten	27
Cremiger Reisbrei	28

Smoothies und Drinks

Apfel-Smoothie	38
„Grüner als grün“-Smoothie	40
Kürbis-Smoothie	41
Chunky-Monkey-Smoothie	43
Hanfdrink	44
Nussdrink	46

Muffins, süße Snacks und Frühstücksriegel

Bester Bananenkuchen (oder Beste Bananenmuffins)	48
Blaubeermuffins mit Melasse	51
Würzige Apfel-Hanf-Muffins	52
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

Salate, Sandwiches und herzhafte Happen

Kichererbsensalat	64
Kartoffel-trifft-Eier-Salat	66
Texmex-Quinoasalat	69
Tofu-Feta	70
Kokos-„Speck“	72
Im Ofen gedörrte Grünkohlchips	74

v

