

## **Vegetarisch, vegan, vollwertig 7**

Was euch sicher schon mal interessiert 9  
Meine Küchentipps 9  
Kokosschaum 12  
Cashewsahne & Cashewmilch 12  
Hafer-Sahne 12  
Hafermilch 12  
Mandelmilch oder Nussmilch 12  
Veganer Parmesan 13  
Vitamine, Kohlenhydrate und Eiweiß 13

## **Jetzt fängt das schöne Frühjahr an 15**

Selbst gemachte Fettucine 18  
Fettucine Alfredo 19  
Nudeln kunterbunt 20  
Tomatensauce 21  
Süße Nudeln Schlaraffenland 21

Schiefer Pfannkuchenturm von Pisa 22  
Frühlingssuppe Meister Lampe 24  
Bäriger Salat 26  
Sonnenblumen 27  
Kresseherz 28  
Meisenglocke 28

## **Tra, Ri, Ra, der Sommer, der ist da 29**

Ein Picknick 32  
Kräuterquark 32  
Hummus 33  
Guacamole 33  
Beeren Ruckizucki 33  
Heißer Kartoffelflirt 36  
Indianerknödel 36  
T – T – T – (Tee – Tee – Tee) 37  
Quarktorte Liebe Frau Nebich 38

Knippen 40  
Zitronenlimonade Wüste Gobi 41  
Fettucinis Halbgefrorenes 41  
Ratatouille 42  
Mangocreme 43  
Holunderpfannkuchen Eisprinzessin 44  
Apfelklöße mit warmer Butter-Honig-  
Sauce 45  
Räuberbrot Zuckeruzzi Krks Krks Krks 46

### **Bunt sind schon die Wälder 47**

Blätter-Zoo 50  
Suppenduett Rot-Grün 51  
Kürbis- und Kartoffelspalten 52  
Mousse au Chocolat 53  
Kartoffelstempel 53  
Lustiges Bilderbacken 54  
Dörrobst 56

Aprikosen-Igel 57  
Quarknocken 56  
Mäc Fettucinis Burger 58  
Bratäpfel 60

### **O Tannenbaum, o Tannenbaum 61**

Punsch Ruscelpuschel 64  
Nelkenschwein 64  
Sesamkonfekt Simsalabim 65  
Fettucinis Marzipan 65  
Gefüllte Datteln Fata Morgana 66  
Kokoshütchen Einsame Spitze 66  
Bananen-Preiselbeer-Mus 68  
Eier im Kartoffelbrei-Nest 68  
Ach du grüner Kater! 69  
Heiße Maroni 70  
Eichhörnchens Lieblingsplätzchen, 70  
Mohnpielen 71