

Vegetarisch, vegan, vollwertig 7

- Was euch sicher schon mal interessiert 9
- Meine Küchentipps 9
- Kokosschaum 12
- Cashewsahne & Cashewmilch 12
- Hafersahne 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
- Frühlingsuppe 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

Knippeln 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 Ruschelpuschel 64
Nelkenschwein 64
Sesamkonfekt Simalabim 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 Leblingsplätzchen, 70
Mohnpielen 71