

<b>Der Vegane Van – die Philosophie</b>	11	<b>Frühstück, Smoothie Bowls und Veggi Eggs</b>	31
<b>Das bin Ich: drei Zutaten für mein Glücksrezept – Fotografieren, Reisen und vegan Kochen</b>	13	• Power Kichererbsen-Cookie mit Kaktusfeige	33
<b>Meine Motivation, mit dem Van Europa unsicher zu machen</b>	15	• Mango Banana Bowl	35
<b>Vorratshaltung im Van</b>	17	• Kakao-Pancakes mit Peanut Cream	37
• Kräuter im Bus	20	• Green Smoothie Seed Bowl	39
• Mein Beifahrer – die Gemüsebox	21	• Scrambled Tofu auf Baguette	41
• Intuitiv statt emotional einkaufen	22	• Kiwi Lime Bowl	43
<b>Küchenausstattung im Van</b>	23	• Pfannengranola	45
• Akku-Mixer und Omnia-Backofen	25	• Chia-Nuss-Pudding aus dem Glas	47
<b>Wie meine Rezepte entstehen</b>	27	• Dragon Fruit Bowl	49
• Wertschätzung, Selbstliebe und Achtsamkeit	29	• Peanutbutter Banana Breads	51
		• Kichererbsen-Omelette mit Tomaten-Pilzfüllung	53
		• Fruchtige Kokos-Toasts	55
		• Schokohörnchen aus dem Omnia	57
		• Berry Bowl	59
		• Shakshuka mit Tofu und Tahini	61
		• Quinoa Bowls	63

## **Salate, Snacks und Suppen** 65

- Süßkartoffel-Boote mit Guacamole 67
- Easy Peasy Kichererbsen-Salat 69
- Brokkoli-Avocado-Salat 71
- Belugalinsen-Salat 73
- Glasnudelsalat 75
- Grüner Salat mit gerösteten Champignons und Sonnenblumenkernen 77
- Avocado-Austernpilz-Carpaccio auf gebratenen Kohl-Süßkartoffeln 79
- Rote-Bete-Suppe mit karamellisierten Zwiebeln 81
- Rucola-Avocado-Salat mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Walnussdressing 83
- Gerösteter Tofu-Blumenkohl auf Rote-Bete-Carpaccio 85
- Tomaten-Minz-Couscous mit gebratenen Kichererbsen 87
- Süßkartoffel-Rotkohl-Salat mit Sesamdressing 89
- Champignon-Walnuss-Taschen 91
- Gebackener Blumenkohl in Sesampanade 93

## **Pizza, Pasta und Aufläufe** 95

- Maronen-Spaghetti mit getrockneten Tomaten 97
- Classic vegan Bolognese 99
- Kürbisrisotto mit karamellisiertem Rosenkohl 101
- Lasagne aus dem Omnia 103
- Van-Pizza aus dem Omnia 105
- Schwarzes Risotto mit knusprigen Austernpilzen 107
- Rahmnudeln mit Champignons und frischen Tomaten 109
- Nudelsalat mit rotem Pesto und Rucola 111
- Spinat-Cashew-Pesto-Pasta 113
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 115
- Linsenpasta 117
- Spargel-Pasta in Kokos-Zitronen-Sauce 119

## **Quinoa, Curries und Co.** 121

- Rote-Bete-Quinoa und cremiger Brokkoli 123
- Miso-Erdnuss-Ramen 125
- Grüne Quinoa mit gebratenem Cashew-Kohl 127
- Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 129
- Reisnudeln mit Bohnen und Tempeh 131
- Linsen-Papaya-Curry 133
- Green Surf Noodles 135
- Karotten-Bohnen-Curry 137

## **Van Bowls und bunte Leckereien** 139

- Mariniertem Tempeh auf knusprigen Bratkartoffeln 141
- Smoky Süßkartoffel-Paprika-Gulasch 143
- Green Black Rice Bowl 145
- Brokkoli-Blätterteigtaschen 147
- Ingwer-Curry-Linsen mit gedünstetem Brokkoli 149
- Vegane Schnitzel mit Tahini-Zitronen Dip 151
- Würziger Fenchel-Rosenkohl und cremiger Bohnen-Blumenkohl mit Frühlingszwiebel-Dip 153
- Ofengemüse aus dem Omnia 155
- Süßkartoffel-Taler auf Paprikagemüse 157
- Bunte Van Bowl 159

## **Aufstriche, Pesto und Brot** 161

- Rote-Bete-Humus 163
- Maronenaufstrich 165
- Vollkornbrot aus dem Omnia mit Naturhumus 167
- Black-Bean-Aufstrich 169
- Tomaten-Süßkartoffel-Aufstrich 171
- Cashew-Frischkäse-Aufstrich 173
- Dattel-Haselnuss-Aufstrich 175
- Dinkel-Karotten-Brot 177
- Rotes Pesto aus getrockneten Tomaten 179
- Olivenpaste mit Avocado 181
- Curry-Humus und Cashew-Tahini-Dip mit Gemüse-Sticks 183

## **Kuchen, Kleinigkeiten und Süßes** 185

- Salty Coconut Peanut Balls 187
- The easiest and best Vanlife Cake 189
- Zitronenkuchen 191
- Schokoladen-Bananenbrot aus dem Omnia 193
- Mach das Beste draus – Obstsalat 195
- Energy Balls 197
- Chocolate Brownies aus dem Omnia 199
- Apfelkuchen aus dem Omnia 201
- Gefüllte Datteln ummantelt mit dunkler Schokolade 203
- Cheesecake mit Streuseln 205
- Schokomousse auf Kichererbsenbasis 207
- XXL-Apfeltasche aus dem Omnia 209
- Raw Berry Cake 211

## **Danke** 212