

Der Vegane Van – die Philosophie	11	Frühstück, Smoothie Bowls und Veggi Eggs	31
Das bin Ich: drei Zutaten für mein Glücksrezept – Fotografieren, Reisen und vegan Kochen	13	• Power Kichererbsen-Cookie mit Kaktusfeige	33
Meine Motivation, mit dem Van Europa unsicher zu machen	15	• Mango Banana Bowl	35
Vorratshaltung im Van	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
Küchenausstattung im Van	23	• Pfannengranola	45
• Akku-Mixer und Omnia-Backofen	25	• Chia-Nuss-Pudding aus dem Glas	47
Wie meine Rezepte entstehen	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	Pizza, Pasta und Aufläufe	95
• Süßkartoffel-Boote mit Guacamole	67	• Maronen-Spaghetti mit getrockneten Tomaten	97
• Easy Peasy Kichererbsen-Salat	69	• Classic vegan Bolognese	99
• Brokkoli-Avocado-Salat	71	• Kürbisrisotto mit karamellisiertem Rosenkohl	101
• Belugalinsen-Salat	73	• Lasagne aus dem Omnia	103
• Glasnudelsalat	75	• Van-Pizza aus dem Omnia	105
• Grüner Salat mit gerösteten Champignons und Sonnenblumenkernen	77	• Schwarzes Risotto mit knusprigen Austernpilzen	107
• Avocado-Asternpilz-Carpaccio auf gebratenen Kohl-Süßkartoffeln	79	• Rahmnuedeln mit Champignons und frischen Tomaten	109
• Rote-Bete-Suppe mit karamellisierten Zwiebeln	81	• Nudelsalat mit rotem Pesto und Rucola	111
• Rucola-Avocado-Salat mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Walnussdressing	83	• Spinat-Cashew-Pesto-Pasta	113
• Gerösteter Tofu-Blumenkohl auf Rote-Bete-Carpaccio	85	• Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	115
• Tomaten-Minz-Couscous mit gebratenen Kichererbsen	87	• Linsenpasta	117
• Süßkartoffel-Rotkohl-Salat mit Sesamdressing	89	• Spargel-Pasta in Kokos-Zitronen-Sauce	119
• Champignon-Walnuss-Taschen	91	Quinoa, Curries und Co.	121
• Gebackener Blumenkohl in Sesampanade	93	• Rote-Bete-Quinoa und cremiger Brokkoli	123
		• Miso-Erdnuss-Ramen	125
		• Grüne Quinoa mit gebratenem Cashew-Kohl	127
		• Kichererbsen-Süßkaroffel-Curry	129
		• Reisnuedeln mit Bohnen und Tempeh	131
		• Linsen-Papaya-Curry	133
		• Green Surf Noodles	135
		• Karotten-Bohnen-Curry	137

Van Bowls und bunte Leckereien	139	Kuchen, Kleinigkeiten und Süßes	185
• Mariniertem Tempeh auf knusprigen Bratkartoffeln	141	• Salty Coconut Peanut Balls	187
• Smoky Süßkartoffel-Paprika-Gulasch	143	• The easiest and best Vanlife Cake	189
• Green Black Rice Bowl	145	• Zitronenkuchen	191
• Brokkoli-Blätterteigtaschen	147	• Schokoladen-Bananenbrot aus dem Omnia	193
• Ingwer-Curry-Linsen mit gedünstetem Brokkoli	149	• Mach das Beste draus – Obstsalat	195
• Vegane Schnitzel mit Tahini-Zitronen Dip	151	• Energy Balls	197
• Würziger Fenchel-Rosenkohl und cremiger Bohnen-Blumenkohl mit Frühlingszwiebel-Dip	153	• Chocolate Brownies aus dem Omnia	199
• Ofengemüse aus dem Omnia	155	• Apfelkuchen aus dem Omnia	201
• Süßkartoffel-Taler auf Paprikagemüse	157	• Gefüllte Datteln ummantelt mit dunkler Schokolade	203
• Bunte Van Bowl	159	• Cheesecake mit Streuseln	205
Aufstriche, Pesto und Brot	161	• Schokomousse auf Kichererbsenbasis	207
• Rote-Bete-Humus	163	• XXL-Apfeltasche aus dem Omnia	209
• Maronenaufstrich	165	• Raw Berry Cake	211
• Vollkornbrot aus dem Omnia mit Naturhumus	167	Danke	212
• 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		