

GRUNDLAGEN	5
Vegan – Essen ganz ohne Tier	6
Clever tauschen	8
REZEPTE	
FRÜHSTÜCK	11
Banana-Pancakes	12
Sesam-Waffeln	14
Hirse-Porridge mit Dattel-Karamell	16
Türkisches Tofu-Rührei	18
Spinat-Tofu-Omelett	20
Nussiges Vollkornbrot	22
SNACKS	24
Avocado-Schnitte	24
Kichererbsen-Salat-Sandwich	26
Amarant-Cracker mit Kichererbsen-Dip	28
Sommerrollen mit Erdnuss-Dip	30

HAUPTGERICHTE	32
----------------------	-----------

Hot Green Thai-Curry	32
Kunterbunter Brotsalat	34
Spaghetti mit Gemüse-Soja-Bolognese	36
Bohnen-Kakao-Bowl	38
Gurkensalat mit Erdnuss-Tofu-Würfeln	40
Veggie Fried Noodles mit Sojaschnitzel	42
Süßkartoffel-Salat	44
Paprika-Fajitas mit Mandelcrema	46
Kürbis-Risotto mit Feigen und Walnüssen	48
Fruchtiger Sommersalat	50

DESSERTS UND GEBÄCK	52
----------------------------	-----------

Erdbeer-Mandel-Pannacotta	52
Schnelles Tiramisu	54
Brownies mit schwarzen Bohnen	56
Kiwi-Torte mit weißer Schokomousse	58
Apfel-Steuselkuchen	60
Schoko-Minz-Torte	62