

# INHALT

## **7 VEGANE ERNÄHRUNG IST KEIN VERZICHT, SONDERN EINE LECKERE ALTERNATIVE**

## **9 BASICS**

- 11 Karottenlachs
- 13 Seitan-Würstchen
- 14 Tofu-Rührey
- 17 Sunny Spiegeley
- 18 Ey-Ey-Salat-Bagel
- 21 Paprika-Bohnen-Dip
- 22 Veganer Labneh-Käseaufstrich
- 25 Aprikosen-Ingwer-Powerballs
- 26 Cashewkäse
- 28 Rote-Bete-Feto-Aufstrich

## **29 LET'S BRUNCH**

- 30 Bananen-Pancakes
- 32 Kräuteroomelett
- 35 Bananen-Granola-Crêperöllchen
- 36 Spiegeley-Burger
- 39 Jackfruit-Waffeln
- 40 French-Toast-Rolls mit Ricotta und Erdbeeren
- 42 Kartoffel-Pfannenbörek

- 45 Polenta-Kokos-Schnitten
- 46 Amaranth-Schoko-Waffeln
- 48 Grundrezept für Waffeln

## **49 SÜSSE UND HERZHAFTE OFENGERICHTE**

- 50 Laugen-Sesam-Bagel
- 52 Veganer Bacon
- 54 Pekan-Zimt-Granola mit Kürbiskernen
- 57 Linsen-Sesam-Knäckebrot
- 59 Frühstückscroissants mit grünem Spargel
- 60 Avocado-Shakshuka mit Räuchertofu
- 63 Ofenpfannkuchen mit Karamell  
und Nektarine
- 64 Heidelbeerschnecken
- 67 Zweierlei Baked Beans
- 68 Hasselback-Apfelstreusel
- 71 Himbeer-Croissant-Auflauf
- 72 Bananenbrot mit gebrannten Erdnüssen
- 75 Granola-Cups
- 77 Hot Cross Buns
- 79 Zimtchips mit Joghurt und Pflaumen
- 81 Aprikosen-Schoko-Muffins
- 83 Amaranth-Riegel
- 84 Wurzelbaguette

## **85      BREKKIE-QUICKIES**

- 86      Erdbeer-Joghurt-Toast
- 89      Chai-Schoko-Latte mit Porridge
- 91      Mango-Spinat-Smoothie mit Hanfsamen
- 92      Apfel-Bananen-Cheesecake im Glas
- 95      Frühstückswraps mit schneller Paprikacreme
- 96      Schokoladen-Smoothie-Bowl
- 99      Chia-Couscous-Bowl mit Orange und Kiwi
- 100     Gefüllte Gurkenröllchen
- 103     Vegane Quesadillas
- 104     Overnight Oats
- 107     Karamell-Hirse-Porridge
- 108     Hash Browns mit Avocado-Tomaten-Salat
- 111     Schnelles Pfannenbrot mit Spargel  
und Rucola