

# 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 Kräuteromelett
- 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