

| | |
|----|------------------------------|
| 7 | Das bin ich |
| 9 | Selbstliebe |
| 28 | Nachhaltigkeit |
| 38 | Gesunde Ernährung |
| 60 | Warum vegetarisch und vegan? |

Frühstück

| | |
|----|--------------------------|
| 72 | Apfelpfannkuchen |
| 74 | Frühstückssmoothie |
| 77 | Haferflocken-Pancakes |
| 78 | Haselnussaufstrich |
| 80 | Käseomelett |
| 83 | Marillenmarmelade |
| 84 | Knuspermüsli |
| 86 | Porridge |
| 88 | Sauerteig |
| 91 | Sauerteigbrot |
| 92 | Toastbrot |
| 94 | Amarantbrötchen |
| 96 | Hafer-Dinkel-Brot |
| 99 | Dinkelvollkorn-Hanf-Brot |

Gesunde Snacks

| | |
|-----|----------------------|
| 100 | Bananenbrot |
| 102 | Brownies |
| 104 | Eis |
| 106 | Energiekugeln |
| 109 | Gemüsebrötchen |
| 110 | Haferflockencookies |
| 112 | Hefezopf |
| 114 | Ingwer-Zitronensirup |
| 117 | Karottenschnitten |
| 118 | Kichererbsenherzen |
| 120 | Lios Schokokekse |
| 122 | Marmorkuchen |

| | |
|-----|---------------------|
| 125 | Muffins |
| 126 | Müsliriegel |
| 129 | Quinoakekse |
| 130 | Quinoataler |
| 132 | Sommercocktail |
| 134 | Spitzbuben |
| 137 | Süße Dinkelgrissini |
| 138 | Vollkorngrissini |
| 140 | Zebraküchlein |

Mittag

| | |
|-----|-------------------------------|
| 142 | Amarant-Dinkel-Pizza |
| 144 | Burger |
| 147 | Chili sin carne |
| 148 | Dinkelreis mit Gemüse |
| 150 | Dinkelspätzln mit Gemüsesauce |
| 152 | Erbsennudeln mit Gemüse |
| 154 | Falafel |
| 157 | Gebratener Reis mit Gemüse |
| 158 | Gefüllte Zucchini |
| 160 | Gemüsegnocchi |
| 162 | Gemüselasagne |
| 164 | Gemüsestrudel |
| 167 | Gemüseteigtaschen |

| | |
|-----|---|
| 168 | Hirsebällchen mit Gemüsecurry |
| 171 | Kartoffelgulasch mit Reis |
| 172 | Kräuter-Orzotto |
| 174 | Kürbis-Linsen-Curry |
| 176 | Linsensuppe |
| 178 | Nudelauflauf |
| 180 | Ofengemüse |
| 183 | Parmigiana di melanzane |
| 184 | Pasta & Fagioli |
| 186 | Peperonata mit Polenta |
| 188 | Spinat-Piadina mit Champignonfüllung |
| 190 | Polentalaibchen |
| 193 | Polentasuppe |
| 194 | Wokgemüse mit Quinoa |
| 196 | Schlutzer |
| 199 | Shaking Salad |
| 200 | Steinpilzsuppe |
| 202 | Süßkartoffelpommes |
| 204 | Süßkartoffelsuppe |
| 207 | Tomatenrisotto |
| 208 | Tortillas |
| 210 | Vegetarische Frikadellen |
| 213 | Vollkornknödel |
| 214 | Zucchiniisuppe |

Sonstige Rezepte

| | |
|-----|--|
| 216 | Gemüsebrühe |
| 218 | Gewürzpaste |
| 221 | Hafermilch und Hafersahne |
| 222 | Goldene Milch |
| 224 | Hanf-Tomaten-Aufstrich |
| 227 | Hummus |
| 228 | Ketchup |
| 232 | Linsen-Curry-Aufstrich |
| 235 | Vegane Bolognese |
| 236 | Veganer Frischkäse mit Schnittlauch |