

02

TAPAS & APPETIZER

Rosmarin-Knäckebrot
à la Ines – 47

Zweierlei Hummus –
sweet & salty – 49

Smashed Potatoes –
Crunchy Ofenkartoffeln – 51

Karamellisierte
Aubergine – 53

Gebackener Zimt-Kürbis – 55

Glasierte Möhren-
streifen – 55

Gebackener Tempeh
mit Miso-Sauce – 57

Gefüllte Süßkartoffeln mit
crunchy Kichererbsen – 59

04

FAMILY & FRIENDS

Wirsing-Kartoffel-
Eintopf – 81

Cremige Süßkartoffeln
aus dem Ofen – 83

Peanut Butter
Comfort Curry – 85

Pistazienreis – 86

Gebratener Reis –
Oriental Style – 87

Brokkoli-Kichererbsen-
Stir-Fry – 89

Ramen-Style-Nudeln mit
knusprigem Tofu – 91

Süßkartoffel auf Artischocken-
Creme – 93

Linseneintopf mit
Kokosreis – 95

Eifreies Shakshuka mit
Bratkartoffeln – 97

01

GRUND- LAGEN

My Journey – 8

Vegan werden – wie dir
der Umstieg gelingt – 14

My daily morning routine – 18

Meine vegane Ernährung – 22

Die Holistische Ernährung
und die 5 Elemente – 28

Cucina italiana vegana – 32

Basics in meinem
Vorratsschrank – 36

03

BREAK- FAST

Overnight Oat Porridge – 63

Tofu-Scramble auf
Sauerteigbrot – 65

Flipped Oat Pudding – 67

Die Frühstückskartoffel – 69

Chia-Joghurt-Bowl – 71

Ovenbaked Oats – 73

Açaí Bowl – 75

Different Cinnamon-baked
Oatmeal – 76

Maulbeeren-
Breakfast-Jook – 77

06

SALATE & SUPPEN

Spargel-Quinoa-Salat
mit Erdbeeren – **119**

Lauwarmer Süßkartoffel-
Spinat-Salat – **121**

Warmer Quinoasalat
mit Pekannüssen – **123**

Roher Brokkolisalat – **125**

No waste-Kürbissuppe – **127**

Brokkoli-Kokos-Suppe – **127**

Rote-Bete-Salat mit Linsen
und Sprossen – **129**

Orientalischer
Blumenkohlsalat – **131**

Keto-Tofu-Bowl
á la Sofia – **133**

Kidney-Winter-Bowl – **135**

05

PASTA & ITALIAN FOOD

Kalter Pastasalat – **101**

Lieblings-Rotwein-
Pasta – **103**

Creamy Spaghetti mit
Weißweinsauce – **104**

Mamas grüne Kräuter-
Spaghetti – **105**

One Pot Mushroom
Pasta Bake – **107**

Caponata – Elena-Style – **109**

Knusprig gebratene Gnocchi
mit Tomatensugo – **111**

Spinat-„Ricotta“-
Cannelloni – **113**

Mamas Veggie-Pasta – **115**

07

SWEETS

Mein weltbestes
Bananenbrot – **139**

Peanut Butter
Cookie Bars – **141**

Nussige Zimtsterne – **143**

Cool Butterfingers – **144**

Mandel-Karamell-
Shortbread – **145**

No-bake-Beeren-Tartes – **147**

Macadamia White
Chocolate Cookies – **148**

Birthday Brownies – **149**

„Ástin Mín“
Salty Caramel Bars – **151**

Cookie Dough
Berry Cake – **153**

Hinter den Kulissen – **154**

Register – **156**

Autorin & Fotografin – **159**