

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Mandelmus – Das Grundrezept</i>	4
Frühstück	5
<i>Bananen-Mandel-Porridge</i>	6
<i>Frühstückspolenta</i>	7
<i>Crêpes mit Karamellsoße und Bratäpfeln</i>	8
<i>Smoothie-Bowl</i>	9
<i>Pfannkuchen-Obst-Turm</i>	10
<i>Frühstückskekse</i>	11
<i>Himbeer-Mandel-Overnight Oats</i>	12
<i>Mango-Quark-Glas mit Crunch-Topping</i>	13
<i>Knuspermüsli</i>	14
Salate	15
<i>Zucchini Salat mit Mandelsalatsoße</i>	16
<i>Warmer Zuckerschoten-Tofu-Salat</i>	17
<i>Veganer Fleischsalat</i>	18
<i>Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat</i>	19
<i>Kohlrabisalat mit Hüftsteakstreifen</i>	20
<i>Salat mit gebackenem Spargel und Mandeldressing</i>	21
<i>Putensalat mit Eiern</i>	22
<i>Blumenkohlsalat mit Bananen-Mandel-Dressing</i>	23
<i>Römersalat mit Brotchips und Senfdressing</i>	24

Suppen	25
<i>Pastinaken-Blumenkohl-Suppe</i>	26
<i>Hähnchensuppe</i>	27
<i>Linsen-Gemüse-Suppe</i>	28
<i>Gewürz-Mandel-Hühnersuppe</i>	29
<i>Lauchsuppe</i>	30
<i>Tomatensuppe mit Reis und Mandelmus-Swirl</i>	31
<i>Erbsen-Minz-Suppe</i>	32
<i>Mandel-Kürbis-Suppe</i>	33
 Hauptspeisen mit Fleisch	 34
<i>Rinderfilet mit Petersilienwurzelpommes und Mandeldip</i>	35
<i>Putengeschnetzeltes in Rahm</i>	36
<i>Knusper-Rinderfilet mit Ofenkartoffeln und Kirschoße</i>	37
<i>Mandelcurry mit Pute</i>	38
<i>Köfte mit Kichererbsen-Tomaten-Salat</i>	39
<i>Würziges Mandel-Hähnchen-Baguette</i>	40
<i>Entrecôte mit Wirsing-Mandelpolenta</i>	41
<i>Mandel-Hack-Pfanne mit Brokkoli</i>	42
 Hauptspeisen mit Fisch	 43
<i>Kabeljau mit Mandelsoße</i>	44
<i>Knusperlachs mit Wirsinggemüse und Reis</i>	45
<i>Garnelenpfanne</i>	46
<i>Gebratene Fischrollen mit frittiertem Gemüse</i>	47
<i>Gebratene Forelle zu Orangen-Rucola-Salat</i>	48
<i>Wels mit Fenchelsoße und Pastinaken-Möhren-Stampf</i>	49
<i>Fischstäbchen mit Mandel-Kartoffel-Stampf</i>	50

Vegetarische Hauptspeisen	51
<i>Spaghetti in Mandel-Sahne-Soße mit Paprika.....</i>	<i>52</i>
<i>Flammkuchen mit Chioggia-Rübe und Kürbis.....</i>	<i>53</i>
<i>Chilipfanne aus dem Ofen.....</i>	<i>54</i>
<i>Wirsingauflauf mit Mandelsoße</i>	<i>55</i>
<i>Nudeln mit Mandel-Brokkoli-Soße.....</i>	<i>56</i>
<i>Leichte Mangoldpfanne</i>	<i>57</i>
 Vegane Hauptspeisen	 58
<i>Überbackene Hackbällchen.....</i>	<i>59</i>
<i>Spaghetti in Spinat-Mandel-Soße.....</i>	<i>60</i>
<i>Zucchini-Tomaten-Flammkuchen.....</i>	<i>61</i>
<i>Überbackener Spaghettikürbis mit Tofu-Topping</i>	<i>62</i>
<i>Kürbis-Pasta.....</i>	<i>63</i>
<i>Hanfsamen-Bowl mit Gemüse</i>	<i>64</i>
<i>Gefüllte Zucchini mit Apfel-Rote-Bete-Soße.....</i>	<i>65</i>
<i>Süßes Mandel-Kokos-Curry</i>	<i>66</i>
<i>Spaghetti Carbonara</i>	<i>67</i>
 International	 68
<i>Indisches Curry mit Gemüse</i>	<i>69</i>
<i>Burger nach mexikanischer Art.....</i>	<i>70</i>
<i>Pilzrisotto</i>	<i>71</i>
<i>Asiatische Bowl mit Mandelsoße</i>	<i>72</i>
<i>Vegane Enchiladas</i>	<i>73</i>
<i>Aloo Gobhi.....</i>	<i>74</i>
<i>Süßkartoffel-Tofu-Quiche mit Pilzen.....</i>	<i>75</i>
<i>Mungbohnen-Sellerie-Dal.....</i>	<i>76</i>

Fingerfood/Snacks	77
<i>Ziegenkäse-Mandel-Croûtons</i>	78
<i>Gefüllte Pizzateigtaschen</i>	79
<i>Forellen-Mandel-Happen</i>	80
<i>Tofu-Pommes mit Mandelmayo</i>	81
<i>Leichte Zucchinirollen</i>	82
<i>Gemüsechips</i>	83
<i>Mandel-Proteinriegel mit Schokoüberzug</i>	84
<i>Saftige Nussecken</i>	85
<i>Gefüllte Datteln</i>	86
Desserts	87
<i>Gefüllte Bratäpfel mit Joghurtcreme</i>	88
<i>Glutenfreier Nuss-Orangen-Kuchen</i>	89
<i>Weißer Schoko-Kokos-Pralinen</i>	90
<i>Mandel-Tiramisu mit Erdbeeren</i>	91
<i>Marzipan-Grießbrei mit Orangenkompott</i>	92
<i>Joghurt-Bananen-Eis am Stiel</i>	93
<i>Mandel-Kaffee-Cupcakes</i>	94
<i>Kichererbsen-Mandel-Brownies</i>	95
<i>Goldenes Eis mit Mandel-Karamell-Topping</i>	96
Getränke	97
<i>Klassische Mandelmilch</i>	98
<i>Pfirsich-Proteinshake mit Mandelmus</i>	99
<i>Mandel-Zimt-Martini</i>	100
<i>Kokos-Bananen-Smoothie mit Spinat</i>	101
<i>Vanille-Himbeer-Shake mit Mandelmus</i>	102
<i>Gesunde Trinkschokolade</i>	103
<i>Vanille-Mandel-Sahnelikör</i>	104
<i>Aromatischer Schoko-Mandel-Drink</i>	105
<i>Mandel-Obst-Shake mit Kefir</i>	106