

INHALT

EINLEITUNG	10	MITTAGESSEN	70
»Veganes Essen ist langweilig!«	12	Wraps mit Teriyaki-Rosenkohl	72
Was euch hier erwartet	14	Eiersalat im Grünen	75
Ausstattung	16	Pinke Bulgur-Bowl	76
Zutaten	18	Das beste Grilled Cheese Sandwich	79
Gut zu wissen	22	Zitronen-Zoodle-Toast	80
FRÜHSTÜCK	24	Green Pea Toast	83
Schoko-Polenta-Porridge	26	Green Pea Pasta Salad	84
Burrito-Style Porridge	29	Quinoa mit rotem Pesto	87
Cherry Cheesecake Baked Oats	30	Gegrillter Caesar-Salat	88
Lemon-Pie-Porridge	33	BBQ-Couscous-Salat	91
Chai-Knusperkissen	34	Geröstetes Bohnenbrot	92
Bananenbrot-Granola mit Erdnussbutter	37	Erstklassiger Kichererbsensalat	95
Good-Morning-Mate-Smoothie	38	Salat nach Banh-Mi-Art	96
Schoko-Zucchini-Shake	41	Schneller Karotten-Glasnudel-Salat	99
Meine allerliebste Smoothie-Bowl	42	Baked Oats mit getrockneten Tomaten	100
Minas Müsli-Guide	45	New York-Style Bagels	103
Perfekte Pancakes	46	Wraps mit Miso-Auberginen	104
Kichererbsen-Pancakes	49	Linsenbowl mit Kimchi	107
Sommerrollen mit Grünkohl	50	SNACKS	108
Der beste Scrambled Tofu	53	BBQ-Hummus-Tofu-Bites	110
Cornbread mit Zimt & Rosinen	54	Das allerbeste Tahin-Dressing	113
Avocado-Toast mit Overnight-Tofu	57	Veganes Zaziki	114
Erdnuss-Satay-Toast	58	Ofengemüse-Jalapeño-Dip	117
Die einfachsten Falafel-Tacos	61	Paprika-Tortillachips aus dem Ofen	118
PB & J-French-Toast	62	Pak Choi mit Orange	121
Kokos-Reis-Buns	64	Kichererbsen-Granola	122
Overnight-Haferbrot	66	5-Minuten-Gurkensalat	125
Warme Orangenwaffeln	69	Apple-Pie-Energiekugeln	126

Hafer-Schoko-Riegel mit Süßkartoffel	129
Proteinriegel mit Erdnussbutter	130
Proteinriegel mit Mandelmus	133
Minzige Eisschokolade	134
Quinoa-Linsen-Schnitten	137
Mandel-Schoko-Streusel	138
Schokoladen-Hummus	141
Mandel-Schoko-Sauce	142
Erdnussdrink	145
Kürbissaft	146
Schnell & einfach	149

ABENDESSEN 150

Mandel-Miso-Nudeln	152
Gyros-Pita mit Austernpilzen	155
Pasta al Vino	156
Der allerbeste Couscous	159
Lieblingscurry mit Kichererbsen	160
Zitronen-Dill-Tempeh	163
Nudelsuppe mit Tempeh	164
Cremige Linsensuppe	167
Zitronen-Tofu	168
Kartoffel-Galette mit Thymian	171
Tortilla-Pizza mit Artischocken	172
Brezel-Pizza	175
Mein liebster Kartoffelsalat	176
Seitan mit Ahornsirup-Senf-Glasur	179
One-Pot-Ramen mit Hummus	180
Reispapier-Tteokbokki-Suppe	183
Pasta mit »Ricotta« und Basilikum	184

Pilzravioli	187
Okonomiyaki	188
Lieblingsreis mit Spinat	191
Hirse mit Ahornsirup & Pekannüssen	192
Knusprige Enchilada-Wraps	195

SÜSSES 196

Erdbeer-Mousse	198
Cheesecake mit Brezelboden	201
Schokoladen-Fudge	202
Popcorn-Pudding	205
Chocolate-Chip-Haferkekse	206
Süß-salzige Mandel-Cookies	209
Marmorierte Süßkartoffel-Muffins	210
Streuselkuchen mit Datteln & Ahornsirup	213
Kürbis-Brownies	214
Apple-Pie-Milchshake	217
Schoko-Haselnuss-Mousse	218
Mocha Cupcakes	221
Zitronenkuchen mit Ingwer	222
Kirsch-Schoko-Käsekuchen	225
Süße Reispapierröllchen mit Mango	226
Karottenkuchen nur für mich	229
Haferschnecken mit Aprikose & Tahin	230
Chai-Schoko-Eis	233
Register	234