

Suppen

- 45 Asiasuppe
- 46 Champignoncremesuppe
- 48 Gemüsesuppe
- 51 Karotten-Ingwer-Suppe
- 52 Kurkuma-Kürbis-Suppe
- 55 Paprikasuppe
- 57 Tomatensuppe
- 58 Pizzasuppe
- 60 Spargelsuppe
- 63 Zwiebelsuppe

Mit Mehl

- 64 Blumenkohl-Nuggets
- 67 Omeletten
- 69 Pfifferling-Soufflé
- 70 Pizza
- 74 Rote-Bete-Knödel
- 77 Schupfnudeln
- 78 Spinatspatzlen
- 80 Spinat-Taco
- 83 Teigtaschen mit Champignons
- 84 Topfen-Kräuter-Nocken
- 87 Wrap

Ohne Mehl

- 89 Blumenkohl-Pizzette
- 90 Brokkoli-Curry
- 93 Club-Sandwich
- 95 Cremiges Gemüse-Curry
- 96 Frittata
- 98 Gefüllte Champignons
- 101 Gemüsebrat
- 104 Gemüserösti
- 107 Karottenspaghetti mit Erdnusssauce
- 108 Auberginentürmchen
- 110 Panierter Spargel
- 113 Panierte Zucchini-Sticks
- 114 Parmigiana di melanzane
- 117 Pizza-Muffins
- 118 Selleriepüree
- 121 Silvis Lieblingssalat
- 125 Spinatroulade
- 126 Topinambur-Chips mit Curry-Dip
- 128 Zoodles Carbonara
- 131 Zucchiniroulade

Süßes

- 132 Brownies
- 135 Apfel-Zimt-Crumble
- 136 Erdbeerknödel
- 138 Früchtesorbet
- 140 Haselnussmakronen
- 143 Linzer Schnitten
- 144 Zitronen- Ingwer-Schnitten
- 147 Meine Kokoskugeln
- 149 Milchschnitten
- 150 Müsli
- 153 Nussmuffins
- 154 Pancakes
- 156 Sachertorte
- 161 Schoko-Cookies
- 162 Schoko-Mousse
- 165 Tiramisu
- 167 Vanillekekse

Brot

- 168 Knäckebrot
- 170 Körnerbrot
- 173 Leinsamenbrötchen
- 174 Upps-Brot
- 177 Zwiebelbrot

Aufstriche und Dips

- 179 Crunchy Erdnussbutter
- 180 Nussmus
- 183 Paprika-Tomaten-Aufstrich
- 185 Kräuteraufstrich
- 186 Rote-Bete-Aufstrich
- 189 Knoblauch-Dip
- 190 Ketchup
- 195 Vegane Mayo

Smoothies

- 196 Der Salatige
- 198 Grashüpfer
- 203 Der Klassische
- 204 Mädchentraum
- 207 Mandeldrink
- 208 Goldene Milch

Grundrezepte

- 213 Gemüsebrühe
- 214 Vegane Bolognese
- 216 Tomatensauce
- 219 Steinpilzsauce