

FRÜHSTÜCK SWEETS

12

MARMOR GRIESSPUDDING

14

BEEREN-KOKOS-PANNACOTTA

16

KALTE BEERENCREME

18

BEERIGE KOKOS-HIRSE

20

ERDNUSS-GRIESSBREI

22

ERDNUSS-KEKSTEIG

24

NO-BAKE-POLENTAKUCHEN

26

GLUTENFREIE WAFFELN

28

ERDNUSS-SCHOKO-PANCAKES

30

VANILLE-FRÜHSTÜCKSBOWL

32

SCHOKO-ERDNUSS-PORRIDGE

34

CREMIGER SCHOKOPUDDING

36

GOLDENES KURKUMAPORRIDGE

38

BEEREN-GERMKNÖDEL

40

BANANEN-LINSENPANCAKES

42

APFEL-KAISERSCHMARRN

44

SÜSSE TOFUKNÖDEL

46

SALATE UND SUPPEN

48

LINSENSALAT MIT BALSAMICO	50
ROTE-BETE-KICHERERBSSENSALAT	52
WASSERMELONENSALAT	54
ROTE-BETE-COUSCOUSSALAT	56
WEISSE BOHEN-ZUCCHINISALAT	58
BROKKOLI-REISSALAT	60
FRISCHER COUSCOUSSALAT	62
KARTOFFELSALAT	64
NO-TUNA-SALAT	66
KÜRBIS-ERDNUSS-SUPPE	68
ROTE-BETE-ERDNUSS-SUPPE	70
SCHARFE BLUMENKOHLSUPPE	72

PASTA

74

ONE-POT-PASTA

76

GRÜNE SCHNELLE PASTA

78

PILZ-TAHINI-SPAGHETTI

80

CASHEW-KNOBLAUCH-PASTA

82

EINFACHE LINSENBOLOGNESE

84

FEURIGE PAPRIKAPASTA

86

PASTA IN KRÄUTERSOSSE

88

HERZHAFTES

90

ZUCCHINI-BOOTE

92

KAROTTENFALAFEL

94

OLIVEN-KICHERERBSEN-BÄLLCHEN

96

ZITRONENTOFU SÜSS-SAUER

98

OFENKAROTTEN MIT KRÄUTERDIP

100

NO-FISH-TOFU

102

CREMIGES KARTOFFELPÜREE

104

BUDDHABOWL SÜSS-SAUER

106

GEFÜLLTE PITABROTE

108

CHILI SIN CARNE

110

HERZHAFTE KARTOFFELPFANNE

112

SCHNELLES TOFUCURRY

114

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

116

KAROTTEN-KICHERERBSEN-CURRY

118

SPINAT-BOHNEN-PFANNE

120

COUSCOUS-ERDNUSS-BOWL

122

BROTZEIT

124

SCHNELLER PAPRIKADIP

126

ROTE-BETE-AUFSTRICH

128

EINFACHER RÜHRTOFU

130

ERDNUSS-KAROTTEN-HUMMUS

132

SÜSSER CURRY-LINSEN-AUFSTRICH

134

SCHNELLES AVOCADOTOAST

136

BACKEN

138

SCHOKO-TASSENKUCHEN	140
ZIMTIGE KAROTTENBLONDIES	142
BUCHWEIZEN-APFEL-MUFFINS	144
PROTEINREICHER KUCHEN	146
MINI-BANANENKUCHEN	148
ROTE-BETE-BROWNIES	150
PROTEIN-KÄSEKUCHEN	152
FEIGEN-BANANEN-BROWNIES	154
MINI-SCHOKOLADENKUCHEN	156
HAFERKEKSE	158
SCHOKOLADENMUFFINS	160
SÜSSER KICHERERBSENAUF LAUF	162