

# menü

**"Vorspeise" (Vorwort von Marianne) S. 9**

## **Start in den Tag / Frühstück**

Tofu-Dreierl-Ei S. 18  
Haferflocken-Pancakes S. 20  
Vanille-Milchreis S. 22

## **Brotzeit**

Bananenbrot S. 26  
Dinkel-Sonnen-Brot S. 28  
Sandwich „Fit & vegan“ S. 30

## **Hauptgang**

Linsenbällchen mit Kartoffelsalat S. 34  
Quinoa an Röstpaprikacreme S. 38  
Pellkartoffeln mit Quark S. 40  
Bulgur-Pfanne \*High Five\* S. 42  
Vegane Gnocchi in Minzpesto S. 44  
Frittierte Bratkartoffeln S. 48  
Gebackener Kichererbsensalat S. 50  
Linsenlasagne S. 54  
Tomaten-Oliven-Pasta in Sahnesauce S. 58  
Spinat mit gebackenen Kartoffelecken S. 60  
Herzhafter Pfannkuchen S. 62  
Pasta Mediterrana S. 64  
Pellkartoffeln mit Basilikumpesto S. 66  
Sonntagsbraten S. 68  
Veganer Schlemmer-Burger S. 70

## Extras: Saucen & Cremes

Tomatenketchup S. 76

Avocadocreme S. 78

Vego-Mayo S. 80

Bratensauce S. 82

## Aus dem Suppentopf

Chili Sin Carne S. 86

Grünkohltopf „Herbstzeit“ S. 88

Kürbissuppe mit Tofucroutons S. 90

## Süßer Abschluss

4-Schicht Apfel-Creme-Kuchen S. 94

Süße Crêpes S. 98

Schokoküchlein S. 100

## Marianne's Nachwort S. 102

## Anhang

Quellenangaben S. 104

Register S. 104