

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*