

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Mein Weg zur zuckerfreien veganen Ernährung.....	10
Hintergrundwissen	13
Rezepte	21
Oats und Granola.....	23
Granola.....	24
Apfel-Zimt-Baked-Oats.....	26
Tiramisu-Baked-Oats	28
Fruchtiges Schichtfrühstück.....	30
Fruchtiger Chia-Pudding.....	32
Frühstücksriegel	34
Pancakes und Eierspeisen	37
Palatschinken	38
Pancakes.....	40
Mini-Pancake-Müsli.....	42
Apfelwölkchen	44
Sojaquark-Grieß-Auflauf	46
Veganes Omelett	48
Porridge	51
Kokos-Porridge	52
Karotten-Porridge	54
Quinoa-Porridge	56
Grießbrei mit Beeren	58
Overnight-Oats	60
Brote und Brötchen	63
Körnerbrötchen.....	64
Bagels.....	66
Brot ohne Mehl.....	68

Körnerbrot	70
Kräuter-Falten-Brot	72
Baguette	74
Wraps	76
Bananenbrot	78
Schokobrötchen	80

Basics und Aufstriche 83

Ei-Ersatz	84
Dattelpaste	86
Chia-Marmelade	88
Schokoladenaufstrich.....	90
Rote-Bete-Aufstrich	92
Zucchini-Oliven-Aufstrich	94
Karotten-Walnuss-Aufstrich	96

Hauptgerichte 99

Bunte Quinoa-Bowl	100
Gefüllte Paprika mit Reis.....	102
Gebratenes Gemüse mit Hirse.....	104
Linguine mit Pilzsoße.....	106
Grünes Risotto	108
Zucchini-puffer	110
Sauerkrautpuffer	112
Süßkartoffel-Quiche	114
Pfannenzpizza.....	116
Piccolinis.....	118
Gemüseschiffchen	120
Falafel-Burger	122
Lasagne	124
Kartoffelknödel	126
Süßkartoffelknödel	128
Kroketten.....	130
Spätzle.....	132
Sellerieschnitzel	134

Suppen und Eintöpfe137

Tomatensuppe	138
Rote-Bete-Suppe.....	140
Süßkartoffel-Kokos-Suppe	142
Kohlrabisuppe	144
Grüne-Power-Suppe.....	146
Kartoffel-Lauch-Suppe	148
Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf	150

Salate.....153

Karottensalat	154
Kartoffelsalat	156
Quinoa-Salat	158
Couscous-Salat.....	160
Mediterraner Nudelsalat	162
Panierter Spargel auf Salat	164
Fruchtiger Sommersalat	166

Kuchen und Gebäck 169

Buchtein	170
Waffeln.....	172
Nussecken.....	174
Marmorkuchen	176
Schokoladen-Muffins	178
Zitronenkuchen	180
Kokostraum.....	182
Käsekuchen	184
Russischer Zupfkuchen	186
Süßkartoffel-Brownies.....	188
Apfelkuchen	190
Apfelstrudel	192
Puddingstreuselkuchen mit Beeren	194
Heidelbeer-Muffins.....	196
Karottentorte	198
Espresso-Mousse-Torte	200

Snacks	203
Saaten-Cracker	204
Spinatschnecken.....	206
Gemüsechips	208
Herzhafte Knusperstangen	210
Cookies.....	212
Doppelkekse	214
Haselnusskugeln.....	216
Erdnussriegel.....	218
Kokoskugeln	220
Karotten-Bliss-Balls	222
Orangen-Bliss-Balls.....	224
Brownie-Bites.....	226
Avocado-Happen.....	228
Frozen-Berry-Bites.....	230
Frozen-Yogurette-Bites	232
Beeren-Mousse-Eis.....	234
Stracciatella-Eis.....	236
Schoko-Mousse-Eis	238
 Nachwort.....	 241
Infos zum Buch	242
Über die Autorin	243
Dankeschön	244
 Bonusmaterial.....	 245