

Inhalt

Vorwort	4
Ernährung bei Autoimmunerkrankungen	7
Der vegane Vorratsschrank	11
Der vegane Kühlschrank & Gefrierschrank	13
Gewürzkunde	15
Kräuterkunde	18
Die Küchengeräte	21
Die perfekte Bowl	24
Auf die Schusseln, fertig, los!	27

SMOOTHIE-BOWLS SEITE 28–43

Grüne Smoothie-Bowl mit Zucchini	30
Leichte Beeren-Bowl mit Sojajoghurt	31
Tropische Bowl mit Kokoswasser	32
Blaue Smoothie-Bowl mit Kokosjoghurt	33
Schoko-Mousse mit Avocado	34
Schokocreme-Bowl mit Datteln	35
Peanut-Butter-Jelly-Bowl mit gefrorenen Bananen	36
Schwarzwälder-Kirsch-Bowl mit Mandelmilch	38
Mango-Lassi-Bowl mit Sojajoghurt	40
Rote-Bete-Bowl mit Kokoswasser	41

FOODSTYLING TIPPS	42
-------------------------	----

FRÜHSTÜCKSPower SEITE 44–63

Omega-3-Porridge mit Obst	46
Buchweizenporridge mit Beeren	47
Bircher Müsli mit Kokoswasser	48
Rawnola mit Zitrone	50
Kokosmilchreis-Bowl mit Mango	52
Chiapudding-Bowl mit Früchten	53
Bratapfel-Quinoa-Bowl mit Mandelmus	54
English Breakfast mit weißen Bohnen	56
Kichererbsenomelett mit Frühlingszwiebeln	58
Brote mit veganem Mett und Eiersalat	60

PFLANZENDRINKS SELBST HERSTELLEN	62
---------------------------------------	----

SNACK-POWER SEITE 64–85

Energiebällchen mit Kaffee 66
Kokos-Cluster mit Trockenfrüchten 67
Müsliriegel ohne Backen 68
Kichererbsen-Cookies mit Mandelmus 70
Bananenbrot mit Zartbitterschokolade 72
Mandel-Knusper-Müsli mit Sojaflocken 74
Erdnussbutter-Cups mit Zartbitterschokolade 76
Frozen Joghurt mit Walnüssen und Feige 78
Käsewaffeln mit getrockneten Tomaten 80
Leinsamen-Cracker süß oder herzhaft 82

VEGANE SOßEN 84

BUDDHA-BOWLS SEITE 86–107

Mexikanische Quinoa-Bowl mit Avocado 88
Japanische Sushi-Bowl mit Naturtofu 89
Italienische Pasta-Bowl mit Artischocken 90
Arabische Falafel-Bowl mit Rote-Bete-Hummus 92
Hawaiianische Poké-Bowl mit veganem „Lachs“ 94
Marokkanische Bowl mit Couscous 96
Indische Korma-Bowl mit Mangold
und Chioggia-Rübe 98
Griechische Gyros-Bowl mit Grillgemüse 100
Türkische Döner-Bowl mit Jackfruit 102
Thailändische Pad-Thai-Bowl
mit Kochbananenchips 104

SPROSSEN ZIEHEN 106

LEICHTE POWER SEITE 108–129

Spargelsalat mit Erdbeeren 110
Caesar Salad mit Hanfsamendressing 111
Kartoffelsalat mit Roter Bete 112
Griechischer Salat mit Zaziki und Pitabrot 114
Vegane Caprese auf Eisbergsalat 116
Mango-Salsa mit Koriander 118
Spargel-Cashew-Cremesuppe mit Chiasamen 120

Minestrone mit Kichererbsenpasta 122
Thai-Curry-Suppe mit Reismudeln 124
Sommerrollen mit Tofu und buntem Gemüse 126

NUSSMUS SELBST HERSTELLEN 128

PROTEIN-POWER SEITE 130–151

Hummuspasta mit getrockneten Tomaten 132
Quinoa-Salat mit Räuchertofu 133
Chili sin Carne mit Quinoa 134
Linsennudeln mit Tomaten-Walnuss-Pesto 136
Linsensalat mit Apfel und Räuchertofu 138
Asiatischer Sojanudelsalat mit Erdnussoße 140
Champignon-Rahm mit Vollkornreis 142
Kichererbsencurry mit Cashewkernen 144
Proteinbrot mit Leinsamen und
Sonnenblumenkernen 146
Protein-Pizza mit gegrilltem Gemüse 148

FERMENTIEREN 150

EINFACH & GÜNSTIG SEITE 152–175

Gemüsepasta mit Tomaten-Kokos-Soße 154
Pasta mit Linsenbolognese 156
Gemüse-Wan-Tans in Brühe 158
Erdnusspaghetti mit Tofuspießen 160
Szegediner Gulasch mit Kartoffeln und
Cashew-Sour-Cream 162
Gemüse-Sushi mit Chili-Mayo 164
Rote-Bete-Risotto mit Knoblauch
und Zwiebeln 166
Erdnusscurry mit Süßkartoffeln 168
Pikante Hafermahlzeit mit Champignons 170
Wraps mit buntem Gemüse 172

TIPPS ZUM SCHLUSS 175