

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 Schüsseln, 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 herhaft	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 Reisnudeln	124
Sommerrollen mit Tofu und buntem Gemüse	126

NUSSMUS SELBST HERSTELLEN

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 Erdnusssoße	140
Champignon-Rahm mit Vollkornreis	142
Kichererbsencurry mit Cashewkernen	144
Proteinbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen	146
Protein-Pizza mit gegrilltem Gemüse	148

FERMENTIEREN

EINFACH & GÜNSTIG SEITE 152–175	
Gemüsepasta mit Tomaten-Kokos-Soße	154
Pasta mit Linsenbolognese	156
Gemüse-Wan-Tans in Brühe	158
Erdnussspaghetti 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