

Inhalt

Vorwort	8
Vegan im Alltag	10
Vegane Ernährung – warum?	10
»Vegane Ernährung ist einseitig« – Nährstoffbedarf und pflanzliche Proteinquellen	11
Vegan backen und kochen	13
Vegane Ernährung – Tipps & Lebensmittelbasics	14
Küchengeräte und Einkaufstipps	16
Meine Everyday-Favourites	17
Kapitel 1 – Frühstücksideen	19
Knuspriges Schoko-Granola	20
Süße Frühstücksbrötchen	23
Knackfrische Sonntagsbrötchen	24
»Fit & gesund«-Brot	27
Schoko-Milchreis »Schwarzwälder Kirsch«	28
Müsli-Cupcakes	31
Schokoladige Baked Oats	32
Double-Chocolate-Bananenbrot	35
Sommerbeeren-Marmelade	36

Kapitel 2 – Salate & Bowls

39

Griechischer Nudelsalat	40
Sommerlicher Brotsalat	43
Lauwarmer Bulgursalat	44
Mediterraner Tomatensalat	47
Bunte Sesam-Tofu-Bowl	48
Orientalischer Salat	51
Quinoa-Salat	52
Kartoffelsalat	55

Kapitel 3 – Meal Prep

57

Hülsenfrüchte-Salat	58
One-Pot-Reis-Curry	61
Knackige Protein-Bowl mit Quinoa	62
Gemüsequiche	65
Fruchtiges Linsen-Dal	66
Kichererbsen-Ratatouille	69
»Hähnchen«-Gemüsepfanne mit Erdnusssoße	70
Gefüllte Auberginen	73
Kürbis-Karotten-Suppe	74
Curry-Couscous-Salat	77

Kapitel 4 – Hauptgerichte

79

Cremige Brokkolipasta	80
One-Pot-Pasta	83
Kartoffel-Hack-Auflauf	84
Spinat-Curry mit Reis	87
Kartoffel-Pfanne	88
Cremige Paprikapasta	91
Schnelles Backofen-Risotto	92
Pasta mit veganer Bolognese	95
Gefüllte Paprikaschoten	96
Thaicurry mit Tofu	99
Gnocchi	100
Gemüselasagne	103
Flammkuchen-Herzen	104
Wirsingrouladen	107
Winterliche Rotkohlrouladen mit Bratensauce	108

Kapitel 5 – Snacks

111

Crispy Tofu-Sticks	112
Backofenfalafel mit cremigem Dip	115
Gemüsemuffins	116
Knusprige Knoblauchchecken	119
Schokoladige Pralinen	120
Double Chocolate Raw Bites	123
Knusprige Müsliriegel	124
Snack-Bällchen	127

Kapitel 6 – Dessertideen

129

Erdbeerdessert	130
Mini-Schokoküchlein mit flüssigem Kern	133
Cremiger Schokoladenpudding	134
Himbeertörtchen	137
Cremiger Kokosreis mit Mango	138

Kapitel 7 – Alles rund ums Backen

141

Kaiserschmarrn	142
Triple Chocolate Cake	145
No-Bake-Schokoladentorte	146
Schoko-Nuss-Kuchen	149
Knuspriges Schokogebäck	150
Zitroniger Gugelhupf	153
Backofen-Donuts	154
Schoko-Nuss-Knoten	157
Karotten-Nuss-Kuchen	158
Cheesecake mit zimtigen Bratäpfeln	161
Marzipan-Nuss-Striezel	162
Apfelkuchen mit Marzipan	165
Lebkuchen	166
Vanillekipferl	169
Marmeladenplätzchen	170

Register	172
-----------------	------------