

Inhalt

Meine Story	11
Wie du dieses Buch benutzt.....	12
Warum pflanzlich?	14
Reden wir über Soja	15
Die wichtigsten Zutaten.....	16
Wer ist ein healthygirl?.....	19
healthygirl-Beispielmenüs.....	20
Über die Autorin	22

Frühstück

Superfood-Smoothie-Bowl	27
Grüner Smoothie.....	28
Erdnussbutter-Schoko-Smoothie	31
Mango-Mamas Chiapudding.....	32
Overnight Oats	35
Baked Oatmeal mit Apfel.....	36
Allerbester Avocadotoast	39
Hummus-Schnitten	40
Guten-Morgen-Muffins.....	43
Kichererbsen-»Eier«-Muffins.....	44
Schnelle Frühstücks-Burritos.....	47

Salate + Bowls

Caesar Salad mit Grünkohl	50
Linsensalat für strahlende Haut.....	53

Sommermais-Avocado-Salat	54
Erntedanksalat	57
Taco-Salat	58
Salat mit BBQ-Kichererbsen	61
Mediterraner Quinoa-Pesto-Salat	62
Griechischer Nudelsalat	65
Protein-Power-Bowl	66
Grüne-Göttinnen-Salat	69

Dressings

Must-have-Cashew-Caesar-Dressing	72
Zitrus-Vinaigrette	74
Cremiges Korianderdressing	74
Balsamico-Vinaigrette	75
Southwestdressing	75
Hanfsamendressing	76
Veganes Pesto	76
Griechisches Dressing	77
Ahorn-Tahin-Dressing	77
Sesam-Erdnuss-Dressing	78
Antioxidatives Heidelbeerdressing	79

Suppen

20-Minuten-Minestrone	83
Antientzündliche Linsensuppe	84

Brokkolicremesuppe	87
Tomaten-Zucchini-Suppe aus dem Ofen ...	88
Chili mit Süßkartoffeln	91
Darmbooster-Kürbissuppe	92
Zitronen-Reis-Suppe »Gute Besserung«	95
Französische Zwiebelsuppe	96
5-Minuten-Misosuppe	99
Grüne Detox-Suppe	100

Sandwiches

Veggie Sandwich »California Girl«	105
Süßkartoffel-Bohnen-Quesadillas	106
Pita mit griechischem Salat	109
Wraps mit Grillgemüse	110
Eiersalat ohne Eier	113
Bagel mit Karotten-»Lachs«	114
Veganes »Thunfisch«-Sandwich	117

Snacks

Energy Balls für Busy Girls	120
Kinderleichtes Popcorn	123
DIY-Studentenfutter	124
Snack-Box zum Mitnehmen	127
Reiswaffeln in vier Variationen	128
Spicy-girl-Hummus	131

Protein-Booster Edamame-Hummus	132
Eingelegte Essiggurken	135
Joghurt-Parfait für Überall.....	136

Gerichte zum Wohlfühlen

Veggie-Bowl für die Seele.....	141
Würzige Wohlfühl-Ramen.....	142
Cremiges Pilzrisotto	145
Pasta mit Linsenbolognese.....	146
Cheesy-Girl-Lasagne.....	149
Penne al Wodka	150
Vegane Mac'n'cheese.....	153
Süßkartoffel-Gnocchi mit Kräutern	154

Hauptgerichte

Knoblauchpasta Alfredo	159
Tofu mit Zitronen und Kapern.....	160
Wokgemüse mit Erdnüssen.....	163
Besser-als-Takeaway-Sesamtofu	164
Easy Kichererbsen-Kokos-Curry.....	167
Meal-Prep Fajita-Boxen	168
Tacos mit schwarzen Bohnen.....	171
Regenbogen-Nudeln mit Erdnussauce	172
Veggie »Chicken« Sticks mit Wedges	175
Pizza Funghi mit Oliven und Artischocken...	176

Beilagen

Schneller Erdbeer-Rucola-Salat	181
Regenbogen-Ofengemüse.....	182
Winter-Ofengemüse mit Balsamico.....	185
Spaghettikürbis aus dem Ofen	186
Marokkanische Kichererbsen	189
Goldener Göttinnen-Gewürzreis	190
Rosmarinkartoffeln mit Knoblauch	193
Das weltbeste Kartoffelpüree	194

Gäste bewirten

Veganes grazing board.....	199
Mini-Caprese-Spieße.....	200
Blumenkohl-Buffalo wings.....	203
10-Minuten-Mango-Salsa	204
Spinat-Artischocken-Dip	207
Falafel mit Tomatensalat	208
Russische Kartoffeln	211
Vollkornbrötchen mit Kräuteröl	212
Sommerrollen.....	215
Vegane »Crab« cakes.....	216
DIY-Sushi-Bowls.....	219
Festlicher Shepherd's pie	220
Burger aus Roter Bete und Bohnen.....	223
Rote Paprikapasta.....	224

Desserts

Mangosorbet aus nichts als Mango	229
Erdbeer-Shortcakes.....	230
Überbackene Pfirsiche	233
Gefrorene Bananen-Schoko-Pops.....	234
Pekannussschnitten	237
Kokos-Karamell-Cookies ohne Backen.....	238
Heiße-Schokoladen-Cookies	241
Essbarer Keksteig.....	242
Schokoknusperriegel	245
Kichererbsen-Brownies	246
Dank.....	248
Register	250