

EINLEITUNG

8 Meine Philosophie | **10** Dein Einstieg in die vegane Ernährung | **11** Vegane Ernährungspyramide | **12** Vegane Austauschtafel | **13** Für eine nachhaltige Ernährung | **14** Kritische Nährstoffe | **15** Basics: was wir immer zu Hause haben | **16** Gegen Lebensmittelverschwendungen | **16** Für eine gesunde Ernährung mit kleinem Budget

KAPITEL 1

18 ALL ABOUT HAFERFLOCKEN

20 Bircher Müsli – auf meine Art | **22** Protein-Porridge | **24** Overnight Oats |
26 Bananen-Pancakes | **28** Haferriegel | **30 OVERNIGHT OATS**

KAPITEL 2

32 AUS LIEBE ZUR KARTOFFEL

34 Cremiger Kartoffelauf mit buntem Gemüse | **36** Würziger Kartoffelsalat | **38** Seitan-Gulasch mit Kartoffelknödel und Rotkohl | **42** Vegane Fischstäbchen mit Pellkartoffeln und Gurkendip | **44** Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Chili sin Carne | **46** Veganer Hähnchenragout mit Süßkartoffelpüree | **48** Lieblings-Kartoffelgratin | **50** Kartoffel-Tortilla | **52 ALL ABOUT KARTOFFELN**

KAPITEL 3

54 PESTO, PASTA, PARADIES

56 Nudelauf mit Kürbissauce | **58** Spargelpasta | **60** Cremige Gorgonzola-Pasta mit gerösteten Walnüssen | **62** Penne alla Puttanesca | **64** Würzige Tofu-Bolognese | **66** Bunter Nudelsalat | **68** Bunter Nudelauf mit Seitan | **70** Pilz-Pasta | **72** Möhrengrün-Pesto | **74 SAUCEN & PESTOS**

KAPITEL 4

76 VOM FELD AUF DEN TELLER: GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

78 Bunter Hirsosalat mit Avocado, Tomaten und Mango | **80** Sommerrollen mit Erdnussdip | **82** Süßsaures Gemüse mit Basmatireis | **84** Gemüsecurry | **86** Grüner Quinoa-Salat | **88 HERZHAFTE BOWLS**

KAPITEL 5

90 MULTITALENTE HÜLSENFRÜCHTE

92 Linsen-Apfel-Salat mit Senfdressing | **94** Linsenlaibchen mit Joghurtdip | **96** Linseneintopf mit veganen Würstchen | **98** Chili sin Carne | **100** Geröstete Chana-Masala-Kichererbsen |
102 HÜLSENFRÜCHTE-BURGER

KAPITEL 6

104 BROT, BROT, BROT

106 Veggie-Wraps mit selbst gemachtem Hummus | **108** Tofu-Kichererbsen-Rührei |
110 Veganer Paprikaaufstrich | **112** Cremiger Pilzaufstrich | **114** Life Changing Bread | **116 DIPS**

KAPITEL 7

118 GEMÜSE UND ANDERES GRÜNZEUG

120 Zucchiniitaler mit Kräuter-Knoblauch-Dip | **122** Veganes Hühnerfrikassee | **124** Knusprige Pizza mit buntem Gemüse | **126** Fruchtiger Grünkohlsalat mit Avocado und Granatapfel | **128** Veganes Sushi |
130 Asiatische Gemüsepflanne | **132 BROKKOLI**

KAPITEL 8

134 SÜSSES UND NASCHKRAM

136 Russischer Zupfkuchen | **138** Fluffy Cheesecake | **140** Kaiserschmarren mit Apfelmus |
142 Amerikaner mit Himbeeren | **144** Carrot Cake Bliss Balls mit Schokocreme | **146** Fruchtige Joghurt-Bowl mit Crunch | **148** Apfeltaschen | **150** Meine Lieblings-Smoothies | **152 SMOOTHIE BOWLS**

154 Making-of | **156** Register | **158** Ein Dankeschön | **159** Über Charlotte Weise | **160** Impressum