

## EINLEITUNG

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

## KAPITEL 1

# **18** ALL ABOUT HAFERFLOCKEN

**20** Birchermüsli – 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-lauf 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** Veganes Hühnchenragout mit Süßkartoffelpüree | **48** Lieblings-Kartoffelgratin | **50** Kartoffel-Tortilla | **52** ALL ABOUT KARTOFFELN

## KAPITEL 3

# **54** PESTO, PASTA, PARADIES

**56** Nudelauf-lauf 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-lauf mit Seitan | **70** Pilz-Pasta | **72** Möhrengrün-Pesto | **74** SAUCEN & PESTOS

## KAPITEL 4

# **76** VOM FELD AUF DEN TELLER: GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

**78** Bunter Hirsesalat mit Avocado, Tomaten und Mango | **80** Sommerrollen mit Erdnussdip | **82** Süß-saures Gemüse mit Basmatireis | **84** Gemüsecurry | **86** Grüner Quinoasalat | **88** HERZHAFT E 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 Zucchini-italer 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 Gemüsepfanne | 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