

INHALT

01

FRÜHSTÜCK

Bananen-Pancakes mit Buchweizen-Dattel-Granola	12
Granola mit Tonkabohne und Kardamom	14
Buchweizen-Früchte-Granola mit selbst gemachtem Mandeldrink	16
Schoko-Granola mit Joghurt, Granatapfel und Blutorangensirup	18
Pfeffriges Granola mit Avocado, Erdnuss-Dattel-Creme und Erdbeeren	20
Pflaumen-Açai-Bowl	22
Mandelmilchreis	24
Brombeer-Chia-Marmelade mit Thymian und Pfeffer	26
Orangen-Kardamom-Marmelade	28
Fünf-Gewürze-Pflaumen-Marmelade	30
Marmelade aus Grapefruit und Roter Bete	31
Himbeermarmelade mit Vanille	32
Feigenbutter mit Zimt und Orange	34
Gebrannte-Mandel-Butter	36
Kürbiskern-Butter	38
Spinatbrot mit Cashew Cheese und Avocado-Kichererbsen-Mash	40
Kerniges Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese	44

02

SNACKS & DIPS

Edamame-Dip	48
Grünes Hummus mit Dinkel-Naan-Brot	50
Hummus mit geröstetem Gemüse	52
Hummus mit Gemüsechips und Kräuteröl	54
Knusprige Auberginen-Sticks mit rauchigem Tahin-Dip	56
Ingwer-Minz-Pesto	60
Rote-Bete-Pesto	62
Rote-Zwiebel-Marmelade	64
Süßkartoffel-Creme	66
Vegane Teriyaki-Bällchen	68
Orientalische Maple Roasted Carrots mit Tahin-Dressing	70
Kürbisspalten mit Himbeer-Ketchup	72
Gemüsechips mit Cashew-Erdnuss-Creme	74
Geröstete Gemüsescheiben mit Sanddorn und Orange	76
Quick-Pickled-Gemüse	78
Brokkoli-Quinoa-Bällchen mit Cashew-Mayonnaise	80
Mediterranes Pfannenbrot	82
Roggensandwich mit gestampften Bohnen, Spinat, Pilzen und Kapern	84
Sandwich mit Edamame, Avocado und viel Koriander	86

03

SUPPEN & SALATE

Thai-Erdnuss-Kokos-Suppe mit Spicy Tofu, Minze und Koriander	90
Geröstete Blumenkohl-Knoblauch-Suppe	92
Marokkanische Kichererbsen-Linsen-Suppe mit Koriander	94
Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kichererbsen und Koriander	96
Vegane Zucchini-Phô-Bowl	98
Spinat-Lauch-Suppe mit gefüllten Zucchiniblüten und Cashews	102
Möhren-Ingwer-Suppe	104
Weiße Bohnensuppe mit Croûtons, Sonnenblumenkernen und Kresse	106
Weihnachtliche Tomatenuppe mit Sternen-Croûtons	108
Blumenkohlsuppe mit Zimt-Croûtons und Gremolata	110
Grünkohlsalat mit Wildreis, Nüssen, Beeren und Süßkartoffelcreme	112
Detox-Brokkoli-Salat	114
Brokkoli-Blumenkohl-Salat mit Mandeln, Couscous und Datteln	116
Fenchelsalat mit Orange, Granatapfel und Pistazienkern-Petersilien-Creme	118
Grünkohlsalat mit gerösteten Kichererbsen, Tahin-Erdnuss-Creme und Naan-Brot	120
Wildreis mit Früchten, Zwetschgen-Lakritz-Dressing und Nusscreme	124
Soba-Nudelsalat mit Ingwer-Tahin-Dressing	126
Süßkartoffel-Rosenkohl-Salat	128
Tomaten mit Dinkelsalat und Miso-Tahin-Dressing	130
Wildreissalat mit dicken Bohnen, Zucchini, Pilzen und Tahin-Dressing	132

04

HAUPTGERICHTE

Dinkel-Pizza mit Spinatpesto und Cashew Cheese	136
Erbsen-Falafel-Bowl	140
Falafel im würzigen Curry-Wrap	144
Frühlingsrollen mit veganem Chili und Avocado-Ranch-Dip	146
Gefüllter Kürbis mit Kichererbsen-Quinoa, Nüssen und Mandelcreme	152
Indische Kichererbsen-Crêpes mit Röstgemüse, Hummus und Cashews	154
Mangold-Wraps mit Süßkartoffel-Hummus, Tofu und Cashew-Creme	156
Kichererbsen-Pfannkuchen mit geröstetem Gemüse	160
Möhrennudel-Salat mit Erdnüssen, Hummus und Maisscheiben	162
Kichererbsen-Eintopf mit Mandeln, Avocado-Minz-Salat und Bulgur	166
Mangoldpäckchen mit Curry-Tahin-Sauce	168
Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln	170
Naan mit zimtigem Kürbis, Rosmarin-Apfel und gerösteten Walnüssen	172
Ofengemüse mit Rote-Bete-Pesto	176
Herzhafte Waffeln mit Sesam-Edamame und Avocado	178
Platte, geröstete Kartoffeln mit Apfel, Kresse und Avocado	182
Röstgemüse-Quiche auf Wildkräutersalat	184
Salad Wraps mit Tofu-Crumble und Mango-Koriander-Salsa	188
Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern	192
Spinat-Crêpes mit Bohnenpüree, Pilzen, Zwiebeln und Kresse	194
Tacos mit Avocadocreme, Pulled Mushrooms und Salsa	196
Tacos mit Pulled Jackfruit, Quick Pickles und Tomaten-Salsa	198

05

GEBÄCK & DESSERTS

Carrot Cake Energy Balls mit Kokos	204
Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade	206
Energy Balls mit Schokolade	208
Schoko-Granola-Riegel	210
Schokoladen-Zucchini-Kuchen mit Avocado-Frosting	212
Shortbreads	216
Thymian-Zitronen-Icing	216
Hibiskus-Limetten-Icing	217
Rosen-Icing	217
Erdbeer-Kokos-Popsicles mit Minze und pfeffrigem Granola	220
Matcha Nicecream	222
Layered Nicecream mit Mandelcreme	224
Süße Süßkartoffelscheiben, im Ofen geröstet	226
Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa	228
Raw Brownie Bites mit Karamell und Meersalz	230
No Bake Granola Bars	234
Cookies mit Ingwer-Weintrauben-Gröstl	236
Apfelkuchen mit Vanille und Dattelkaramell	238
Peanutbutter Energy Balls	240
Cremige Schoko-Mandel-Popsicles	242
Weihnachtlicher Bratapfel mit Marzipan, Nüssen und Rosinen	244

06

SMOOTHIES, SÄFTE & GETRÄNKE

Açaí-Smoothie	248
Amaretto-Drink	250
Birne-Salbei-Drink mit Champagner	252
Abend-Drink	254
Brombeer-Limo	256
Drink mit Melone und Rosmarin	258
Limoncello Spritz	260
Fruchtiger Grüner Smoothie	262
Geeiste Golden Milk	264
Golden-Mango-Smoothie	266
Holundersaft	268
Immune Boosting Möhren-Ingwer-Zitronen-Shots	270
Orangen-Granatapfel-Bourbon mit Rosé Prosecco	272
Pink Gin mit Rosmarin-Zuckerrand	274
Pflaumen-Limo	276
Masala-Chai-Drink mit Earl-Grey-Eiswürfeln	278
Matcha Latte mit selbstgemachtem Pistaziendrink	280
Sellerie Juice	282
Rote Bete Juice	284
Rosen-Drink	286
Sherry-Cocktail mit karamellisierten Mandarinen	288
Smoothie mit Brombeeren und Roter Bete	290
Weihnachtsschokolade	292
Wohlfühl-Schokobecher	294
Register	296
Über die Autorin	303