

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Vegan und nun?
- 9 Nährstoffe
- 11 Frühstück
 - 12 Pinker Erdbeer-Smoothie
 - 14 Cookie-Dough-Overnight-Oats
 - 16 Erdnussbutter-Smoothie-Bowl
 - 18 Tofu-Sandwich
 - 20 Zucchini-Erbsen-Pfannkuchen
 - 22 Vegane Streichwurst
 - 24 Mandelaufstrich
 - 25 Paprika-Aufstrich
 - 26 Frühstückskekse
 - 28 Weiche Apfel-Haferflockenkekse
 - 30 Tofu-Rührei
 - 32 Bananenbrot
 - 34 Nuss-Bananenbrot
 - 34 Gewürztes Bananenbrot
 - 34 Schokoladen-Bananenbrot
 - 34 Kokosnuss-Bananenbrot
 - 35 Haferflocken-Bananenbrot
 - 35 Zitronen-Bananenbrot
 - 35 Beeren-Bananenbrot
 - 35 Kürbis-Bananenbrot
 - 36 Fluffige Pancakes
 - 37 Nuss-Nougat-Creme

39 Snacks, Finger- und Partyfood

- 40 Green-Power-Mini-Frittatas
- 42 Pesto-Schnecken
- 46 Käse-Muffins
- 48 Süße Bananen-Kokos-Kugeln
- 50 Ananas-Tomaten-Suppe
- 52 Rot-weißer Pizza-Dip
- 54 Tofu-Nuggets
- 56 Durstlöscher
- 58 Mini-Corn-Dogs
- 58 Tomatensalsa
- 60 Käsestangen

63 Hauptspeisen

- 64 Kartoffelkroketten auf cremiger Zwiebel-Käse-Soße
- 66 Auberginen-Tomaten-Auflauf
- 68 Süßkartoffelpommes
- 70 Tomaten-Gnocchi-Auflauf
- 72 Mac and Cheese
- 75 Veganer Schmand
- 76 Schnelle Karottenpizza
- 78 One-Pot-Pasta
- 80 Spaghetti Carbonara
- 82 Bunte Gemüsepizza
- 84 Blumenkohlschnitzel mit Linsensalat

87 Vegan backen

- 88 Vanillepuddingkuchen mit Aprikosen
- 90 Apfel-Mandel-Kastenkuchen
- 92 Kirschen im Keksteig
- 94 Apfel-Streusel-Muffins
- 96 Zimtstreuselkuchen
- 98 Himbeerkekse mit Schokolade
- 100 Himbeer-Milchreis-Kuchen
- 102 Zucchinikuchen mit Pistazien
- 104 Lemon-Curd-Gugelhupf

107 Desserts, Eis und Sweets

- 108 Ananas-Minze-Sorbet
- 110 Süßkartoffel-Schokoladen-Eis
- 112 Himbeer-Fudge
- 114 Blaubeer-Crumble
- 116 Polenta-Kokos-Klöße mit Vanillesoße
- 118 Joghurt mit Erdbeeren und Olivenöl
- 120 Eton Mess
- 122 Orangentörtchen im Glas
- 124 Himbeer-Mousse
- 126 Vanilleeis

129 Basics

- 130 Vegane Buttermilch
- 132 Haselnussdrink
- 133 Kondensmilch
- 134 Lemon Curd
- 136 Salzkaramell
- 138 Mayonnaise
- 140 Remoulade
- 142 Vegane Vanillesoße mit Mandeldrink