

# 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-Erbсен-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 Zucchini-Kuchen 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