

VORWORT**II**

MEIN WEG ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG 13

ZUTATEN-CHECKLISTE**21****FRÜHSTÜCK & DESSERT****32**

HASELNUSS-PORRIDGE	34
ERDNUSSBUTTERWAFFELN	36
CRÊPES-RÖLLCHEN MIT NUSS-NOUGAT-FÜLLUNG	38
ZITRONEN-MOHN-PANCAKES MIT HEIDELBEEREN	40
CHOCOLATE CHIP PANCAKES	42
FRENCH TOAST MIT BEERENMARMELADE	44
BRATAPFEL-KAISERSCHMARRN	46
TOPFENKNÖDEL MIT WARMEN BEEREN	48
MARILLENKNÖDEL MIT VANILLESOSSE	50
KOKOSMILCHREIS MIT MANGO	52
CHEESECAKE BROWNIES	54
MOCCHA COOKIE DOUGH	56
KOKOS-SCHOKO-BÄLLCHEN	58
BIRCHER MÜSLI	60
APFEL-ZIMT-SCHNECKEN	62
TIRAMISU OVERNIGHT OATS	64
WALNUS-BANANEN-BROT	66
SCHOKOKÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN	68
CARROT CAKE PORRIDGE	70
ROHER SCHOKO-ERDNUSS-KUCHEN	72
PFIRSICH-CRUMBLE	74
DATTELPRALINEN	76
BROWNIE COOKIE DOUGH	78
NUSSGRANOLA	80

KLEINIGKEITEN & BEILAGEN**82**

SÜSSKARTOFFEL-FALAFELN	84
TOFU-NUGGETS	86
BOHNENBÄLLCHEN	88
ZUCCHINIBRÖTCHEN	90
NAAN-BROT	92
GERÖSTETE KICHERERBSEN	94
SÜSS-/KARTOFFELWEDGES	96
GERÖSTETER BLUMENKOHL	98
DINKELSPÄTZLE	100
KAROTTENLACHS	102
SOMMERROLLEN	104
SUSHI	106
FLADENBROT	108

BOWLS**110**

SCHOKO-AÇAI BOWL	112
BEEREN-CHIAPUDDING BOWL	114
MANGO-VANILLE BOWL	116
GRIECHISCHE BOWL	118
FALAFEL BOWL	120
BURRITO BOWL	122
SUSHI BOWL	124
ASIA BOWL	126
DHAL BOWL	128
HERZHAFTE FRÜHSTÜCKSBOWL	130
GRÜNE POWER BOWL	132
HERBSTLICHE BOWL	134

HERZHAFTES SOULFOOD 130

KICHERERBSSEN-CURRY	138
LINSEN-DHAL	140
SÜSSKARTOFFEL-MANGO-CURRY	142
GELBES THAI CURRY	144
GRÜNES TOFU CURRY	146
ALOO GOBI	148
JACKFRUIT CURRY	150
LINSEN-LASAGNE	152
SPICY PEANUT NOODLES	154
JACKFRUIT-THUNFISCH-PIZZA	156
GEBRATENER CURRYREIS	158

DIPS & DRESSINGS & SOSSEN 160

GEMÜSEBOLOGNESE	162
AVOCADOPASTA	164
VEGANE MAC N' CHEESE	166
BROKKOLI-PESTO-PASTA	168
PAPRIKA-CASHEW-PASTA	170
PILZRAHMSOSSE	172
HUMMUS	174
ROTE-BETE-HUMMUS	176
SALSA	177
TAHINI-ZITRONEN-DRESSING	178
ERDNUSSDIP	179
GUACAMOLE	180
ZAZIKI	181
ORANGEN-SENF-DRESSING	182
CASHEW SOUR CREAM	184

REBECCA FÖHR 186