

Inhalt

- 7 Das bin ich
- 9 Selbstliebe
- 28 Nachhaltigkeit
- 38 Gesunde Ernährung
- 60 Warum vegetarisch und vegan?

REZEPTE

Frühstück

- 72 Apfelpfannkuchen
- 74 Frühstückssmoothie
- 77 Haferflocken-Pancakes
- 78 Haselnussaufstrich
- 80 Käseomelett
- 83 Marillenmarmelade
- 84 Knuspermüsli
- 86 Porridge
- 88 Sauerteig
- 91 Sauerteigbrot
- 92 Toastbrot
- 94 Amaranbrötchen
- 96 Hafer-Dinkel-Brot
- 99 Dinkelvollkorn-Hanf-Brot

Gesunde Snacks

- 100 Bananenbrot
- 102 Brownies
- 104 Eis
- 106 Energiekugeln
- 109 Gemüsebrötchen
- 110 Haferflockencookies
- 112 Hefezopf
- 114 Ingwer-Zitronensirup
- 117 Karottenschnitten
- 118 Kichererbsenherzen
- 120 Lios Schokokekse
- 122 Marmorkuchen

- 125 Muffins
- 126 Müsliriegel
- 129 Quinoakekse
- 130 Quinoataler
- 132 Sommercocktail
- 134 Spitzbuben
- 137 Süße Dinkelgrissini
- 138 Vollkorngrissini
- 140 Zebraküchlein

Mittag

- 142 Amaran-Dinkel-Pizza
- 144 Burger
- 147 Chili sin carne
- 148 Dinkelreis mit Gemüse
- 150 Dinkelspätzln mit Gemüsesauce
- 152 Erbsennudeln mit Gemüse
- 154 Falafel
- 157 Gebratener Reis mit Gemüse
- 158 Gefüllte Zucchini
- 160 Gemüsegnocchi
- 162 Gemüselasagne
- 164 Gemüsestrudel
- 167 Gemüseteigtaschen



- 168 Hirsebällchen mit Gemüsecurry
- 171 Kartoffelgulasch mit Reis
- 172 Kräuter-Orzotto
- 174 Kürbis-Linsen-Curry
- 176 Linsensuppe
- 178 Nudelauflauf
- 180 Ofengemüse
- 183 Parmigiana di melanzane
- 184 Pasta & Fagioli
- 186 Peperonata mit Polenta
- 188 Spinat-Piadina mit Champignonfüllung
- 190 Polentaibchen
- 193 Polentasuppe
- 194 Wokgemüse mit Quinoa
- 196 Schlutzer
- 199 Shaking Salad
- 200 Steinpilzsuppe
- 202 Süßkartoffelpommes
- 204 Süßkartoffelsuppe
- 207 Tomatenrisotto
- 208 Tortillas
- 210 Vegetarische Frikadellen
- 213 Vollkornknödel
- 214 Zucchinisuppe

Sonstige Rezepte

- 216 Gemüsebrühe
- 218 Gewürzpaste
- 221 Hafermilch und Hafersahne
- 222 Goldene Milch
- 224 Hanf-Tomaten-Aufstrich
- 227 Hummus
- 228 Ketchup
- 232 Linsen-Curry-Aufstrich
- 235 Vegane Bolognese
- 236 Veganer Frischkäse mit Schnittlauch

