

INHALT

Über mich 4
Der Pinkfaktor – Woher kommt
die Farbe? 6
Besondere Zutaten aus meiner veganen
Alltagsküche 8

Rezepte 12

Frühstück 14

Overnight Oats 16
Granola mit Erdbeermilch 19
Pitahaya-Mandel-Chia-Pudding 20
Blaubeer-Zimt-Porridge 22
Bananen-Pancakes 25
Pink Bagels 26
Chia-Himbeer-Marmelade 29
Blitzbrot mit Cashewfrischkäse 30
Frühstückswraps mit Rührtofu 32

Snacks 35

Bliss Balls 36
Erdnussbutterhappen 39
Erdbeer-Popcorn 40
Gebrannte Schokomandeln 43
Melonenpommes mit Dip 44
Snackplatte süß 48
Snackplatte pikant 49
Zwiebel-Pickles 51

Suppen & Salate 53

Kartoffelsuppe mit Räuchertofu 54
Rotkohlsuppe mit Kokosmilch 57
Melonen-Gazpacho 58
Cashewmozzarella mit Erdbeeren 60
Süßkartoffel-Mango-Salat 63
Wassermelonen-Feta-Salat 65
Rotkrautsalat 66
Cremiger Radieschensalat 69
Zitronige Cashewsauce 70
Omas Rote-Bete-Salat 72
Kartoffelsalat 74
Quinoa-Salatwrap 76

Hauptgerichte 79

Pink Pasta 80
Kräuterseitling-Scallops auf
Bandnudeln 82
Gemüsespaghetti mit Ajvarsauce und
Cashewparmesan 84
Risotto mit grünem Spargel und
Champignons 87
Ofenkartoffeln mit Sticky Tofu und
Tzatziki 88

Kartoffelgratin 91
Gefüllte Süßkartoffeln mit
Pfifferlingen 92
Rotkohlsteaks mit Wedges und
Pesto 95
Pink Pizza 96
Burgerbrötchen 99
Burgerpattys und Burgersauce 100
Herbstliche Galette 102
Döner-Burritos 104
Tortillawraps 107
Pink Onigiri 108
Quinoa Bowl 110
Sommerrollen mit scharfer
Erdnussauce 112
Auberginencreme mit kleinen
Fladenbrotten 114
Zweierlei Hummus 117
Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen
und Mini-Falafel 118

Desserts 121

Eistörtchen 123
Erdbeertiramisu 124
Frozen Yogurt Bark 127
Rotweincreme 128
Milchreis mit Zimtzwetschgen 131
Heidelbeer-Nicecream 132
Himbeereis am Stiel 134
Apfelgalette 137
Belgische Himbeerwaffeln 138

Kuchen & Gebäck 141

Blaubeer-Cheesecake 142
Kleiner Schoko-Cheesecake mit
Kirschtopping 144
Zitronenkuchen 147
Himbeergugel 148
Rotwein-Bananenbrot 150
Erdbeer-Schoko-Cupcakes 153
Erdbeer-Rhabarber-Schnecken 154
Aquafaba-Makronen 156
Mandelhörnchen 159
Pink Cookies 160

Getränke 163

Beeren-Joghurt-Shake 164
Beetroot Latte 164
Koreanische Erdbeermilch 167
Pink Smoothie 168
Granatapfel-Ingwer-Shot 169
Pink Drink 170
Wassermelonen-Slushie 172
Himbeer-Mango-Lassi 173
Zauberlimonade 175
Rhabarber-Limetten-Schorle 176
Rosenblütensirup 177

Zutatenregister 178

Danke! 183