

Tradition trifft vegan

Inhaltsverzeichnis

Warum vegan?

Ethik

Umwelt

Gesundheit

Achtsam und bewusst genießen

Vegan kochen leicht gemacht

Pflanzliche Proteinquellen

Obst und Gemüse

Ei-Ersatz

Milchalternativen

Ersatz für Milchprodukte

Gelier- und Bindemittel

Gewürze

Kalte Vorspeisen

Kräuterpralinen

Tatar mit Kräuterbutter

Caprese Salat

Italienischer Salat

Kartoffelsalat

Suppen

Frittatensuppe

Pressknödelsuppe

Gerstesuppe

Vegane Gulaschsuppe

Weißweinschaumsuppe

Warme Speisen

Schlutzkrapfen

Spargel mit Bozner Soße

Schupfnudeln mit Lauch

Omas Tirtlan

Spatzlen mit Röstzwiebeln

Gnocchi mit Basilikumpesto

Lasagne

Polenta mit Pilzen

Erdäpfelblattn mit Sauerkraut

Hirtenmaccheroni

Kürbisrisotto

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Veganes Schnitzel nach Wiener

Art

Linsenkrapfen mit Kartoffelpüree

Pilzgeschnetztes

Pizza Margherita

Desserts & Kuchen

Apfelstrudel

Buchteln mit Vanillesoße

Apfelkiachl

Himbeer-Joghurt-Mousse

Kaiserschmarrn

Kniakiachl

Marillenknödel

Omas süße Krapfen

Tiramisù

Buchweizentorte

Marmorkuchen

Zwetschgen-Nuss-Kuchen

Schwarzwälder Kirschtorte

Apfelstreuselkuchen

Linzer Schnitte

Spitzbuben

Vanillegipferl

Kokosmakronen