

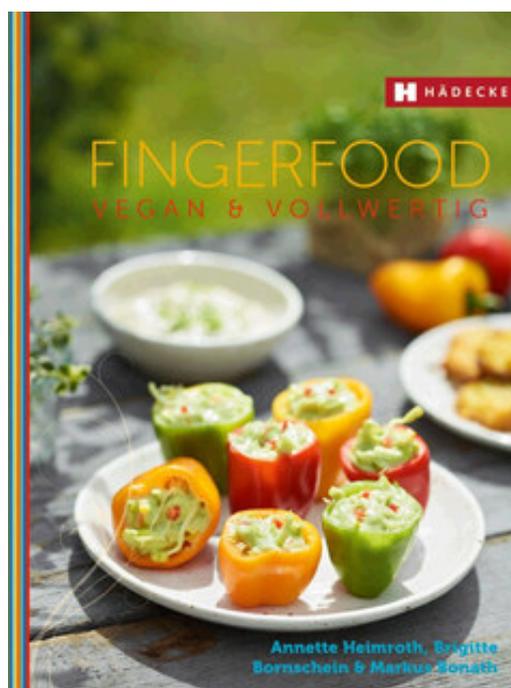
Heimroth A./BornscheinB./Bonath M. Fingerfood vegan & vollwertig

Leseprobe

[Fingerfood vegan & vollwertig](#)

von [Heimroth A./BornscheinB./Bonath M.](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17058>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Rezeptverzeichnis

Ananas-Kokos-Creme	52	Erbsencreme	43
Apfelschiffchen mit Hummus	4	Erdbeeren, orientalisches	24
Artischockenaufstrich	5	Erdnuss-Bananen-Kugeln	27
Auberginen, gebacken	10	Erdnussmuss „Crunchy“	27
Auberginen-Mini-Pizzas	6		
Auberginenröllchen mit Reis und Avocado	11	Fladenbrot mit Pistazien oder Kapern	63
Avocadocreme	62		
Avocado-Dip	22	Gemüsechips, bunt, mit pikanter Salsa	28
		Gemüse- „Kroketten“	32
Bananen-Erdnuss-Kugeln	27	Gemüse-Mini-Pizzas	9
Blumenkohl-Brokkoli-Aufstrich	14	Gemüsepudding mit Kresseschaum	34
Bohnenspieße, fruchtig	12	Gemüse-Spieße	58
Brokkoli-Blumenkohl-Aufstrich	14	Grünkernbällchen, gefüllt	38
		Grünkern-Maki	39
Champignons, gefüllt	15	Grünkohltaschen	73
Champignonschnecken	16	Gurken-Artischocken-Aufstrich	5
Chicoree, gefüllt	19	Gurkenhäppchen mit Dillcreme	40
		Gurkenhäppchen	79
Dillcreme	40	Gurkenspieße	58
Dip, Grundrezept	20		
Dip-Gemüse	22	Hummus	4
DiD-Variationen	20ff		
		Kapern-Fladenbrot	63
		Kartoffelbällchen mit Erbsencreme	42
		Kartoffeln aus dem Ofen, griechisch	44
		Kartoffeln, gefüllt	56
		Kartoffelpuffer mit Kresseschaum	34
		Kartoffeltaler mit Avocadocreme	47
		Kohl-Päckchen mit Steckrübenfüllung	61
		Kokos-Ananas-Creme	52
		Kräutercreme	48
		Kräuter-Dip	22
		Kräuterschaum	35
		Kresseschaum	35
		„Kroketten“, Gemüse-	32



Kugelspieße aus Obst	58
Kürbis-Häppchen	79
Kürbis-Möhren-Sticks	57
Kürbis-Paprika-Spieße	49
Lauch-Tomaten-Rauten	51
Linsen-Auberginen-Pizzas	6
Linsenküchlein mit Kokoscreme	52
Maki-Sushi mit Grünkern	39
Maki-Sushi mit Vollkornreis	39
Mango-Bohnen-Spieße	12
Mangoldtaschen	73
Meerrettich-Dip	23
Meerrettich-Kartoffeln	56
Melonen-Spieße	58
Möhren-Kürbis-Sticks	57
Nektarinen-Bohnen-Spieße	12
Obst-Spieße	58
Ofenkartoffeln, griechisch	44
Oliven-Dip	23
Palmkohl-Päckchen	61
Papaya-Bohnen-Spieße	12
Paprika, Mini-, mit Avocado-creme	62
Paprika-Artischocken-Aufstrich	
Pfirsich-Bohnen-Spieße	12
Pistazien-Fladenbrot	63
Pizzas, klein, mit Auberginen und Linsen	6
Ratatouille-Spieße	49
Reis-Maki	39
Rohkost-Schokolade	67
Rosenkohl-Säckchen	64
Salatgurke, s. Gurke	
Salsa, pikant	29



Sandwichtaler, rund	66
Schokolade, Rohkost-	67
Schwarzkohl, s. Palmkohl	
Selleriewürfel	70
Spinattaschen	73
Steckrüben-Palmkohl-Päckchen	61
Teigtaschen mit Spinat	73
Tomaten, Cherry-, gefüllt	62
Tomaten-Dip	23
Tomaten, gefüllt	74
Tomaten-Lauch-Rauten	51
Weinblätter, gefüllt	75
Weinblätter, selbst eingelegt	75
Wildkräuterschaum	35
Wirsingrollen	78
Würfelspieße aus Gemüse	58
Zucchini-Häppchen	79
Zucchini-Paprika-Spieße	49
Zucchini-Röllchen	80

REZEPTVERZEICHNIS 85 ■



Heimroth A./Bornschein B./Bonath M.

Fingerfood vegan & vollwertig

88 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de