

Horn N./Mayer J. Vegan kann jeder

Leseprobe

[Vegan kann jeder](#)

von [Horn N./Mayer J.](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.narayana-verlag.de/b17102>

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>



INHALT

Vorwort 3

Infos, Tipps & Tricks 6

RICHTIG EINKAUFEN

Im Kühlschrank. 11

Im Tiefkühler. 11

Im Vorratsschrank. 13

Küchenhelfer 14

REZEPTE

HEALTHY START

Morning Glory 21

Venice Beach-Waffeln 23

Kokos-Farro 25

French-Toast 27

Overnight Oats 29

Breakfast-Energy-Bars 31

Frühlingszwiebel-Pancakes 33

Leckere Smoothies. 35

SNACKS & UNTERWEGS

Bánh-mì Deluxe 39

Gurkensalat Hanoi. 41

Würzige Kale-Chips 43

London Style Sandwich 45

Kichererbsen-Sumac-Salat 47

Rosmarin-Cracker. 49

California Rice-Salad. 51

Roasted Chickpeas. 53

20 MINUTEN - LOS GEHT'S!

Fenchelgemüse 57

Raffinierte Aloo Tikki 59

Stew à la Afrika 61

Frittata 63

Kalte Sesamnudeln 65

Spinat-Falaffel 67

Olivensugo 69

Koreanisches Dürüm. 71

Heissgeliebtes Tray-Bake 73

Ramen. 75

ONE POT WONDERS

Scharfe Kokos-Suppe 79

Asia-Reisnudel-Salat 81

Feuriges Koshari 83

Thai-Brokkoli-Salat 85

Butternut-Salat 87

Winter-Minestrone 89

Kichererbsen-Tarte 91

Hot'n'Sour Soup 93

Sushi-Bowl 95

Jambalaya 97

Geröstete Kürbissuppe 99

FÜR FREUNDE & FAMILIE

Mexiko-Paella 103

Thai-Burger 105

Wirsing-Nudeln 107

Spinatstrudel 109

Seitan Fajitas 111

Special Hashbrowns 113

Mangold-Grünkohl-Wot. 115

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Marokkanisches Stew	117
Super Bean Burger.	119
Blumenkohl-Steak	121
Pizza Marrakesch	123
Goa-Wrap	125

DINNER FOR TWO

Kartoffel-Galette	129
Leckere Potsticker	131
Belugalinsen-Curry	133
Tapenade-Tartelettes	135
Sagenhafte Quesadillas	137
Polenta-Lasagne.	139
Taj Mahal Kürbiscurry	141
5-Spice-Dumplings.	143

PARTY HITS

Auberginen-Köfte	147
Antipasti-Minipizzen.	149
Ingwer-Nori-Cakes.	151
Herzhafte Maiswaffeln	153

Gebackene Süßkartoffeln	155
Thai-Tempura.	157
Bayerische Samosas	159
Salat-Tacos	161

BROT & GEBÄCK

Basic Pizzateig	165
Indisches Naan-Brot	167
Fladenbrot	169
Herzhafte Scones	171
Dinner Rolls	173
Selbstgemachte Bagels	175
Focaccia	177
Mangold-Pie	179

DIPS, PESTOS & CO.

Super-Dips	183
4 x Mayo	185
Eingelegte Salz-Zitronen	187
Bombastische Pestos	189
Vietnamesische Pickles.	191

Lieblings-Aufstriche	193
Gereifter Cashew-Käse	195
Saucen & Gewürze	197
Würziger Tofu-Feta	199

SÜSSES

Mokka-Cupcakes	203
Erfrischende Horchata	205
Berry-Cheesecake	207
Eiscreme-Sandwich	209
Tapioka-Pudding	211
Mini Brownie-Tarte	213
Peanut-Trüffel	215
Apfel-Birnen-Crumble	217
Banana Ice-Pops.	219

Danke	221
Impressum	224



Horn N./Mayer J.

[Vegan kann jeder](#)

Über 100 unkomplizierte Rezepte für jeden Tag - das eat this! Kochbuch

224 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de