

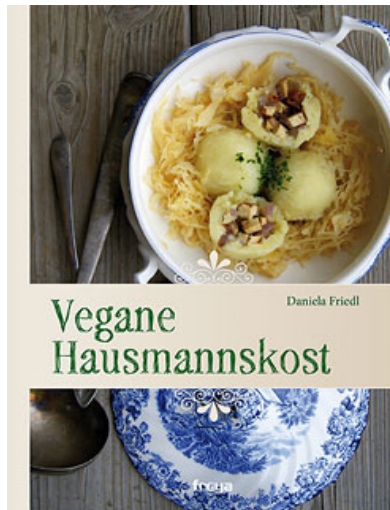
Daniela Friedl Vegane Hausmannskost

Leseprobe

[Vegane Hausmannskost](#)

von [Daniela Friedl](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15692>

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

Das Kopieren der Leseprobe 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:

EINLEITUNG & HILFREICHES

8-11

HEIMISCHE HONIG- ALTERNATIVEN

Löwenzahnhonig.....	13
Tannenwipfelhonig.....	13

AUF'S BROT GSCHMIERT

Apfel-Zwiebel-Schmalz.....	15
Erdäpfelkäse	16
Zwiebelstreichwurst	18

IN SUPPNTOPF GSCHAUT

Grundrezept Gemüsebrühe	21
Biersuppe	22
Breznsuppe	22
Brotsuppe.....	24
Erdäpfelsuppe.....	27
Frittatensuppe	28
Knoblauchsuppe	31
Krensuppe.....	32
Kürbiscremesuppe.....	35
Saure Suppe	36
Zwiebelsuppe	36

DO HOMMA DEN SALAT

Erdäpfelsalat	39
Warmer Krautsalat	40
Radisalat	43

DEFTIGE SCHMANKERLN

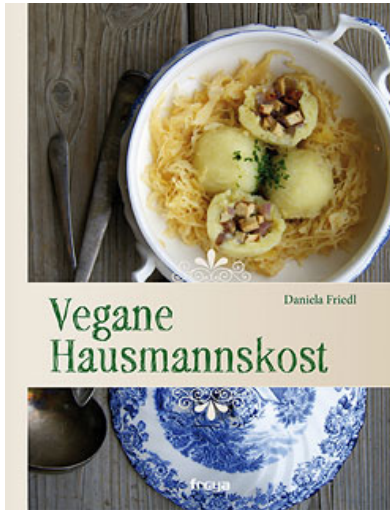
Bauernkrapfen mit Sauerkraut ..	45
Bohnensterz	46
Gebackene	
Brennnesselknödel	49
Brokkoli im Bierteig	50
Eierschwammerlschmarrn	53
Eierspeise	54
Erdäpfel-Blattln	56
Erdäpfelgulasch	59
Erdäpfelknödel	
mit Räuchertofu	60
Erdäpfelknödel mit Rotkraut	62
Essigknödel	65
G'röste Knödel	66
Käferbohnenstrudel	68
Karfiol mit Butter	
und Semmelbröseln	71
Kasnocken	72
Kaspressknödel	74
Krautfleckerl	75
Krautstrudel	77
Krautwickel	79
Gefüllte Paprika	80
Polentaschnitten	83
Semmelknödel mit	
Eierschwammerlsoße	84

WARUM
VEGAN?

154-157

WOS FÜA DE SIASSN

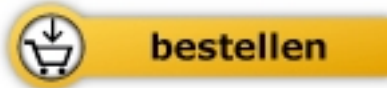
Apfelbrot	88
Apfelkuchen	91
Apfel-Nuss-Schmarrn	92
Apfelräder	95
Apfelstrudel	98
Eierlikör-Gugelhupf	100
Eispalatschinken	103
Erdbeer-Mandel-Pofesen	104
Haselnussgugelhupf	104
Hollerblüten, gebacken	108
Kaffeerollen	108
Kirschstrudel	111
Kaiserschmarrn	113
Kletzenbrot	115
Marillenknödel	117
Marmorgugelhupf	118
Milchreis	121
Minigugelhupf	122
Mohnnudeln	124
Mohnpalatschinken	126
Mohnstrudel	127
Mohnzelten	129
Mostkekse	130
Mozartkugeln	130
Nusspalatschinken	132
Nusschnecken	134
Powidltascherl	136
Punschkrapferl	138
Ribiselkuchen	141
Scheiterhaufen	141
Schokoladentorte	
nach Franz Sacher	142
Topfenpalatschinken	144
Topfentatscherl	146
Zwetschkenknödel	147
Zwetschkenfleck mit Streuseln	148
Zwetschkenpofesen	151
Zwetschkenschmarrn	152



Daniela Friedl

[Vegane Hausmannskost](#)

160 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de