

1. Vegane Leckereien Teil 1: schnelles 5-Gang-Menü

- Erbsensuppe mit Minz-Walnuss-Mousse
- Gebackene Süßkartoffelchips
- Champignons mit geräuchertem Tofu und Reis
- Brokkolizauber
- Apfel-Hirsebrei



2. Vegane Leckereien Teil 2: raffiniertes 5-Gang-Menü

- Salat mit Apfel, gerösteten Sonnenblumenkernen und Ingwer-Senf-Creme
- Kürbisspalten mit Avocadocreme
- Möhrencremecurrysuppe mit Apfel
- Zucchini spaghetti mit veganer Bolognese
- Gebratene Banane mit geröstetem Sesam



3. Vegane Leckereien: 5-Gang-Menü (Kurs 3)

- Champignoncremesuppe mit Petersilie
- Pastinakenchips
- Zucchini spaghetti á la Carbonara
- Mediterrane bunte Gemüsepfanne mit Linsenreis
- Muffins



4. Vegane Leckereien: 5-Gang-Menü (Kurs 4)

- Kürbis-Cremesuppe exotisch
- Rosmarinbackkartoffeln mit Tofurührei
- Blumenkohl-Birnen-Auflauf (Curry) mit Hirse
- Lauch-Kartoffeleintopf
- Kokosmilchreis mit Pflaumencreme



5. Vegane Leckereien: 5-Gang-Weihnachtsmenü

- Gemüse-Salat-Wraps
- Süßkartoffel-Mango-Cremesuppe
- Braten mit Rotkohl und Kartoffelstampf
- Kürbisgulasch
- Mousse au Chocolat



6. Vegane Leckereien: Wintergenüsse

- Süßkartoffel-Wirsingsuppe
- Pfannenchicoree
- Kürbiskartoffelgratin mit Apfel
- Kümmelkohl in rot
- Rotkraut-Schichtcreme



7. Vegane Leckereien: Mexikanisch

- Melonensalat
- Mais-Nachos mit 3 Salsas
- Chili sin Carne
- Mex-Pizza
- Platanos fritos



8. Vegane Leckereien: Low carb – no carb

- Fenchelreissalat
- Thai-Zucchini-suppe
- Fat-burner-Überraschung
- Dampfgemüse an „Zink/Magnesiumsoße“
- Chiapudding



9. Vegane Leckereien: Brotaufstriche 1

- Vegane Leberwurst
- Erbsen-Apfel-Curry
- Hummus (2 Varianten)
- Cashew-Spinatcreme
- Mandel-Möhre-Paprika-Creme
- Cashew-Pflaumencreme
- Minzschokocreme



10. Vegane Leckereien: Brotaufstriche 2

- Auberginenkaviar
- Tartar-Vegan
- Creme nach Frischkäseart
- Paprikacreme
- Rotkohlcreme
- Tomatenkonfitüre



11. Vegane Leckereien: Grüne Smoothies mit Wildkräutern



12. Vegane Leckereien: Wildkräutersalate

13. Vegane Leckereien: Indisch

- Chai vegan
- Linsensuppe
- Bohnen Pakora
- Kichererbsencurry
- Gemüsereis
- Obstsalat



14. Vegane Leckereien: Wintergenüsse Teil 2

- Rote Beete Suppe
- Sellerieschnitzel
- Grünkohl – deutsch
- Rosenkohl - indisch
- Pastinaken- Birnenkompott



15. Vegane Leckereien: Thai/Chinesisch

- Thai-Curry Zucchini- und Nudelsuppe
- Bratnudeln mit Pilzen
- Chinesische-Glasnudel-Pfanne
- Süße Auberginen mit Reis
- Gedämpfte Dattelbällchen



16. Vegane Leckereien: Rohkost Teil 1

- Rohköstliche Champignoncremesuppe
- Rohkost-Brokkolisalat
- 2 Dips
- Kräcker
- Fruchtleder
- Wasserkefir
- und mehr ... (Chiapudding)



(Abschlussgeschenk zum Mitnehmen und Selbermachen: Wasserkefirpilzkultur)

17. Vegane Leckereien: Rohkost Teil 2

- Rohköstliche Möhrencremesuppe
- Rohkost-Blumenkohlsalat
- Vinaigrette
- Rohkostapfelkuchen
- Rohkost-Schokokugeln

