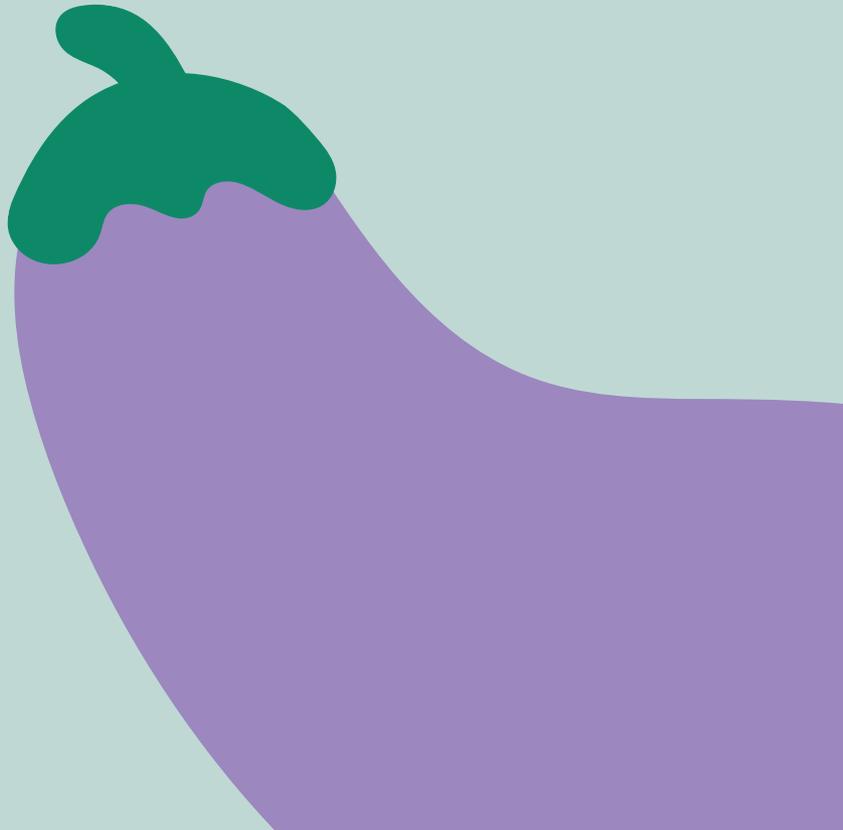
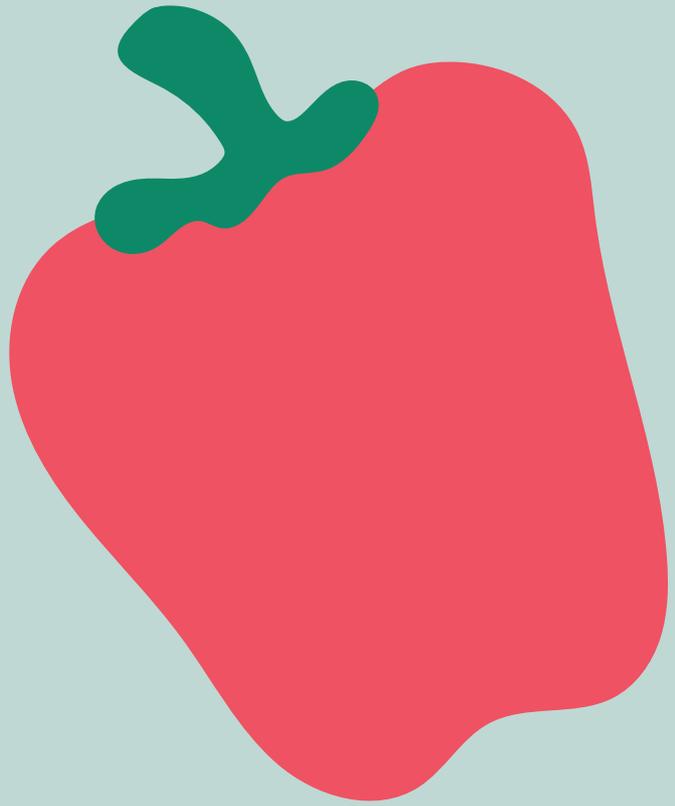


Nina Witt

**everyday
vegan food**



Nina Witt

everyday vegan food

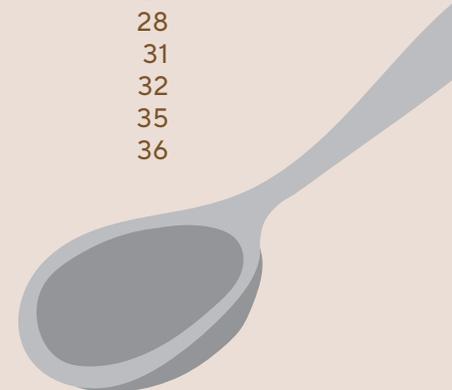
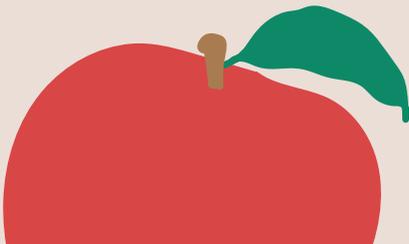
70 einfache
Rezepte
für jeden Tag

südwest



Inhalt

Vorwort	8
Vegan im Alltag	10
Vegane Ernährung – warum?	10
»Vegane Ernährung ist einseitig« – Nährstoffbedarf und pflanzliche Proteinquellen	11
Vegan backen und kochen	13
Vegane Ernährung – Tipps & Lebensmittelbasics	14
Küchengeräte und Einkaufstipps	16
Meine Everyday-Favourites	17
Kapitel 1 – Frühstücksideen	19
Knuspriges Schoko-Granola	20
Süße Frühstücksbrötchen	23
Knackfrische Sonntagsbrötchen	24
»Fit & gesund«-Brot	27
Schoko-Milchreis »Schwarzwälder Kirsch«	28
Müsli-Cupcakes	31
Schokoladige Baked Oats	32
Double-Chocolate-Bananenbrot	35
Sommerbeeren-Marmelade	36





Kapitel 2 – Salate & Bowls

39

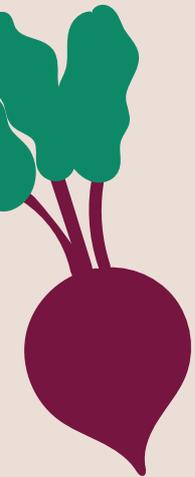
Griechischer Nudelsalat	40
Sommerlicher Brotsalat	43
Lauwarmer Bulgursalat	44
Mediterraner Tomatensalat	47
Bunte Sesam-Tofu-Bowl	48
Orientalischer Salat	51
Quinoasalat	52
Kartoffelsalat	55



Kapitel 3 – Meal Prep

57

Hülsenfrüchte-Salat	58
One-Pot-Reis-Curry	61
Knackige Protein-Bowl mit Quinoa	62
Gemüsequiche	65
Fruchtiges Linsen-Dal	66
Kichererbsen-Ratatouille	69
»Hähnchen«-Gemüsepfanne mit Erdnusssauce	70
Gefüllte Auberginen	73
Kürbis-Karotten-Suppe	74
Curry-Couscous-Salat	77



Kapitel 4 – Hauptgerichte

79

Cremige Brokkolipasta	80
One-Pot-Pasta	83
Kartoffel-Hack-Auflauf	84
Spinat-Curry mit Reis	87
Kartoffel-Pfanne	88
Cremige Paprikapasta	91
Schnelles Backofen-Risotto	92
Pasta mit veganer Bolognese	95
Gefüllte Paprikaschoten	96
Thaicurry mit Tofu	99
Gnocchi	100
Gemüselasagne	103
Flammkuchen-Herzen	104
Wirsingrouladen	107
Winterliche Rotkohlrouladen mit Bratensauce	108





Kapitel 5 – Snacks

Crispy Tofu-Sticks	112
Backofenfalafel mit cremigem Dip	115
Gemüsemuffins	116
Knusprige Knoblauchchecken	119
Schokoladige Pralinen	120
Double Chocolate Raw Bites	123
Knusprige Müsliriegel	124
Snack-Bällchen	127

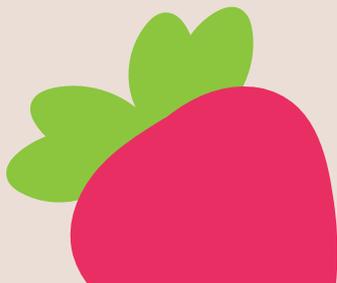
Kapitel 6 – Dessertideen

Erdbeerdessert	130
Mini-Schokoküchlein mit flüssigem Kern	133
Cremiger Schokoladenpudding	134
Himbeertörtchen	137
Cremiger Kokosreis mit Mango	138

Kapitel 7 – Alles rund ums Backen 141

Kaiserschmarrn	142
Triple Chocolate Cake	145
No-Bake-Schokoladentorte	146
Schoko-Nuss-Kuchen	149
Knuspriges Schokogebäck	150
Zitroniger Gugelhupf	153
Backofen-Donuts	154
Schoko-Nuss-Knoten	157
Karotten-Nuss-Kuchen	158
Cheesecake mit zimtigen Bratäpfeln	161
Marzipan-Nuss-Strietzel	162
Apfelkuchen mit Marzipan	165
Lebkuchen	166
Vanillekipferl	169
Marmeladenplätzchen	170

Register	172
----------	-----





-lich willkommen in meinem Kochbuch!

Einfach vegan kochen, mit leicht erhältlichen Zutaten aus dem Alltag. Mit keinem geringeren Anspruch habe ich dieses Kochbuch geschrieben. Gewürzt habe ich es mit einer großen Prise Erfahrung und vor allem Liebe! Von Snacks über Hauptgerichte bis zu Kuchen und Dessert – es ist alles dabei.
Ich nehme dich an die Hand, von Anfang an.

Hallo, mein Name ist Nina,
für manche bin ich Frau Witt,
für andere Foodykani.

Was ich unter dem Pseudonym **@foodykani** auf Instagram und in meinem Foodblog schon lange mit meiner Community teile, möchte ich als gesammeltes Werk nun auch als klassisches Kochbuch vorstellen – das ist in der Küche schnell zur Hand und auch als Geschenk eine tolle Idee.

Mit den Rezepten aus meinem Kochbuch wirst du sofort in der Lage sein, köstliche vegane Rezepte im Handumdrehen zuzubereiten. So kannst du deinen veganen Alltag für dich und deine Liebsten einfach, gesund und frustfrei gestalten. Gut für dich und deine Lieben, noch besser für deine Gesundheit und großartig für unseren Planeten.

Tauch mit mir ein in die Welt des einfachen veganen Kochens mit alltäglichen Zutaten aus dem Supermarkt um die Ecke. Los geht's!

Nina

