

# VEGANER FEBRUAR

Alle Rezepte sind aus dem Buch *Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge*

## 1. Woche – 01.02.2013 bis 03.02.2013

*Freitag*

---



### Firestarter Heidelbeere

- Frühstücksdrink mit Nüssen und Heidelbeeren
- Seite 64



### rote Linsensuppe

- mit Kräuter-Nuss-Topping
- Seite 154



### Auberginenschiffchen

- gefüllt mit Kidneybohnen & getrockneten Tomaten
- Seite 89

*Samstag*

---



### Fast-Life-Sandwich

- Vollkornbrot mit Gemüse und Tofu
- Seite 67



### Asia Sesam Burger

- Panierter Tofu & Asai Slaw
- Seite 157



### Kürbis Paprika Gemüse

- mit Kokos-Tofu-Sticks
- Seite 112



### Mini-Crunch-Pancakes

- mit Himbeer-Joghurt Eis
- Seite 52



### Weiße Bohnen

- in Basilikum-Tomaten-Soße
- Seite 142



### Zucchini spaghetti Bolognese

- mit Mandelparmesan
- Seite 97

## 2. Woche – 04.02.2013 bis 10.02.2013

### Montag

---



#### Amarant-Joghurt-Pop

- mit Himbeeren und Kokosflocken
- Seite 55



#### Asia-Sesam-Burger

- "Reste" von Samstag
- Seite 157



#### Tomatochino

- Tomatensuppe mit Basilikumschaum
- Seite 108

### Dienstag

---



#### Erdnuss-Schoko-Müsli

- mit Banane und Erdnussmus
- Seite 57



#### Zucchini-Loni

- mit Kürbis-Oliven-Füllung
- Seite 137



#### Backofengemüse

- mit Tofu und Artischokendip
- Seite 116



### Ananas-Kokos-Müsli

- mit Kokosmilch und Cranberries
- Seite 57



### Quinoa Salat

- mit Curry-Sonnenblumenkernen
- Seite 173



### Zucchini spaghetti ala Carbonara

- Rächertofu & Mandelmus
- Seite 94



### Beeren-Müsli

- Heidelbeere, Himbeere und Brombeere
- Seite 57



### Quinoabuletten

- mit leckerem Salat
- Seite 158



### Auberginenröllchn

- mit Avocado Paprika Füllung
- Seite 111

## Freitag

---



### Firestarter Kakao

- Frühstücksdrink mit Nüssen und Kakao
- Seite 64



### Gefüllte Zucchini

- mit Amarant und Räuchertofu
- Seite 163



### Gemüselinsen

- mit Limetten-Sonnenblumenkern-Pest
- Seite 120

## Samstag

---



### Challenger-Frühstück

- Bauernfrühstück mit Süßkartoffel und Tofu
- Seite 58



### Spinat-Sfran-Creme

- mit Orangen-Quinoa
- Seite 133



### Low-Carb-Pizza

- Gemüse und Pilze
- Seite 141



## Challenge-Fruchtbrot

- Dinkelbrot mit Nüssen und Trockenobst
- Seite 75



## Erbsen-Mandelcreme-Suppe

- mit Walnuss-Minz-Pesto
- Seite 150



## Zucchinilasagne

- Bolognese und Mandelcreme
- Seite 134