

VEGANER FEBRUAR

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

3. Woche – 11.02.2013 bis 17.02.2013

Montag



Kokos-Ananas-Müsli

- mit Hafermilch
- Seite 57



Spartaner-Hirse Mediteran

- mit gebratenem Gemüse
- Seite 90



Kürbis Pommes

- mit drei Dips
- Seite 93

Dienstag



Challenge-Früchtebrot

- mit gebrannter Mandelcreme
- Seite 75 und 60



Zucchini Bandnudeln

- mit Paprika-Tomaten-Soße
- Seite 146



De-Luxe-Salat

- mit Walnuss
- Seite 125



Firestarter Heidelbeere

- Frühstücksdrink mit Nüssen & Heidelbeere
- Seite 64



Curry-Mandel-Amaranth

- mit Spargel und Orangensoße
- Seite 86



Blumenkohl

- mit Curry Crunch
- Seite 83



Breakfast-Crunch

- mit Mandelmilch
- Seite 71



Moussaka Reloaded

- mit Tofu & Cashew-Petersilien-Creme
- Seite 80



Red Rocket

- geröstete Paprika mit Kürbis-Linsen-Füllung
- Seite 98

Freitag



Firestarter Kakao

- Frühstücksdrink mit Banane & Kakao
- Seite 64



Quinoa-Linsen

- mit Safran und Rotkohl
- Seite 149



Pastinaken-Risotto

- mit Zuckerschoten
- Seite 101

Samstag



Berlin-Toast

- mit Cashew-Bananen-Füllung
- Seite 76



Broccoholic

- mit Zitronen-Mandel-Creme
- Seite 119



Tofu-Burger

- mit Avocado und Chili
- Seite 105



Very Berry Müsli

- mit Hafermilch
- Seite 57



Snack: Tortillachips

- mit Guacamole
- Seite 170



Pilz-Mandel-Lasagne

- mit Tomatencreme
- Seite 123