

VEGANER FEBRUAR

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

4. Woche – 18.02.2013 bis 24.02.2013

Montag



Kokos-Ananas-Müsli

- mit Sojamilch
- Seite 57



Tofu Burger

- mit Avocado und Chili
- Seite 105



Tomatocchino

- Tomatensuppe mit Basilikumschaum
- Seite 108

Dienstag



Firestarter Heidelbeere

- Frühstücksdrink mit Nüssen und Heidelbeeren
- Seite 64



Spinat mit Quinoa

- mit Safran Creme
- Seite 133



Gemüselinsen

- mit Limetten-Sonnenblumenkern-Pesto
- Seite 120

Mittwoch



Bananen-Erdnuss-Müsli

- mit Kakao und gerösteten Erdnüssen
- Seite 57



Erbsen-Mandelcreme-Suppe

- mit Walnuss-Minz-Pesto
- Seite 150



Zucchininudeln

- mit Pilzsoße
- Seite 123

Donnerstag



Firestarter Kakao

- Frühstücksdrinkt mit Kakao und Nüssen
- Seite 64



rote Linsensuppe

- mit mit Kräuter-Nuss-Topping
- Seite 154



Weißer Bohnen

- in Tomatensoße mit Möhrenstreifen
- Seite 142

Freitag



Very Berry Müsli

- Heidelbeere, Himbeere und Brombeere
- Seite 57



Quinoa-Linsen

- mit Safran und Rotkohl
- Seite 149



Kürbis Pommes

- mit Dip
- Seite

Samstag



Challenger Frühstück

- Bauernfrühstück mit Tofu und Süßkartoffel
- Seite 58



Gegrillte Paprika

- mit Kürbis-Linsen-Füllung
- Seite



Auberginen Schiffchen

- mit Kidneybohnen und getrockneten Tomaten
- Seite 89



Mini-Crunch-Pancakes

- mit Himbeer-Joghurt Eis
- Seite 52



Snack: Tortillachips

- mit Dip
- Seite 170



Zucchini-Bandnudeln

- mit Paprika
- Seite 146