

LS

Vegane Gemüse

FÜR LEIB UND SEELE



Herzlich willkommen zu deinen
vegane Genüssen
für Leib und Seele ♡

Die kommenden Rezepte beweisen: Die vegane Küche wird noch immer viel zu sehr unterschätzt ♡ Hier findest du eine exklusive Auswahl meiner beliebtesten veganen Kreationen für Leib und Seele, mit denen du dir und deinen Lieblingmenschen ganz besondere **Genussmomente** bereiten kannst! Hast du schon einmal knuspriges Brot oder fluffige Laugenbrötchen selber gebacken? Oder ein herzhaftes Buffet ganz einfach auf die Beine gestellt? Oder deine Liebsten mit saftigen Naschereien verwöhnt – ohne tierische Produkte? Mir liegt es insbesondere am Herzen, dass du die Rezepte ganz schnell und unkompliziert umsetzen kannst. Denn du sollst die Speisen mit Liebe und genauso viel Genuss zubereiten können, wie sie anschließend (hoffentlich!) verspeist werden.

Ob warm, kalt, pikant, fruchtig oder ausgefallen: Lass dich von meinen Rezeptkreationen überzeugen und wähle zwischen Frühstücksgenüssen, herzhaften Leckereien und süßen Naschwerken ♡

Laura Stella

Frühstücksgenuss



Bananenbrot.....	6
Buchweizen-Porridge mit Papaya	7
Quinoa-Porridge	8
Dinkelkörnchen	9
Selbstgebackene Laugenbrötchen	11

Herzhaftes Leckereien



Tomatenquiche	13
Linsenliebe.....	15
Radieschensalat mit Kichererbsen und Birne.....	17
Italienisches Nudelglück.....	19
Pikanter Glasnudelsalat.....	21
Currykusskuss.....	23
Rote-Bete-Hummus.....	25
Guacamolengenuss	26
Hummusliebe	27

Süße Naschwerke



Saftiges Birnchen	28
Rosa Rote-Bete-Kuchen.....	30
Vegane Zimtschnecken mit Apfel und Kokos	32
Pfläumchenträumchen.....	34
Schoko-Crossies mit Quinoa.....	36