

- [85. Hafer-Himbeer-Smoothie](#)
- [86. Pflaumen-Zimt Smoothie](#)
- [87. Rote Beete-Kirsch-Smoothie](#)
- [88. Zimt-Soja Latte](#)
- [89. Veganer Power-Latte](#)
- [90. Red Juice](#)
- [91. Green Grapefruit Juice](#)
- [92. Vanilla-Trauben-Drink](#)
- [93. Kalorienreduzierter Vanille-Latte](#)
- [94. Exotischer Sommer-Smoothie](#)
- [95. Bananen Drink](#)
- [96. Apfel-Smoothie mit Ingwer-Note](#)
- [97. Nuss-Reisdrink](#)
- [98. Chocolate-Coffee-Smoothie](#)
- [99. Kiwi Limetten Saft](#)

[100. Pfefferminz-Soja-Smoothie](#)

[101. Vitaler Detox Shake](#)

[102. Chili-Melonen-Smoothie](#)

[103. Beerenfrüchte Shake](#)

[104. Rhabarbersaft mit Limette & Heidelbeeren](#)

[105. Kokos-Banane-Frappé mit Limetten-Note](#)

## **Aufläufe und Gratins**

[106. Überbackene Kräuter-Aubergine](#)

[107. Mediterraner Grünkohl-Auflauf](#)

[108. Sellerie-Kartoffelgratin](#)

[109. Veganes Nudelgratin](#)

[110. Romanesco-Topinambur Gratin](#)

[111. Green-Power Gratin](#)

[112. Pilz-Tofu-Quiche](#)

[113. Herbstlicher Kürbis-Auflauf](#)

[114. Spinat-Lasagne mit Kürbis](#)

[115. Auberginen Auflauf „Italia“](#)

[116. Überbackene Zucchini](#)

[117. Veggie-Strudel mit Tomaten](#)

[118. Pilz-Auflauf mit frischen Kartoffeln](#)

[119. Überbackener Blumenkohl](#)

[120. Sweet-Apple-Gratin](#)

## **Suppen**

[121. Kokos-Brokkoli Suppe](#)

[122. Kalte Avocado-Suppe für heiße Tage](#)

[123. Kürbissuppe mit Sanddorn](#)

[124. Sellerie-Karotten Suppe](#)

[125. Grünkohl-Suppe mit Nuss-Note](#)

[126. Vegane Pilzsuppe](#)

[127. Gemüsesuppe „Vegan-Power“](#)

[128. Brokkoli-Suppe „Bella Italia“](#)

[129. Würzig-scharfe Linsen Suppe](#)

[130. Japanische Pak Choi Suppe](#)

[131. Rote Linsensuppe](#)

[132. Fruchtige Kürbissuppe](#)

[133. Gazpacho – der spanische Klassiker](#)

[134. Spargel-Lauch Suppe](#)

[135. Indische Süßkartoffelsuppe](#)

## **[Aufstriche und Saucen](#)**

[136. Fruchtige Barbecue-Sauce](#)

[137. Avocado Klassiker „Guacamole“](#)

[138. Würziger veganer Meerrettich-Dip](#)

[139. Würziger Rote-Bete-Dip](#)

[140. Asiatische Mayo](#)

[141. Orientalisches Pesto](#)

[142. Vegane Frischkäse-Variation](#)

[143. Schmackhafte Käsesauce](#)

[144. Griechische Tsatsiki-Variation „Vegan Style“](#)

[145. Frischer Knoblauch-Bohnen-Dip](#)

[146. Sommerlicher Brotaufstrich](#)

[147. Veganer Nussaufstrich mit Schokoladenote](#)

[148. Exotischer Fruchtaufstrich](#)

[149. Beeren-Aufstrich](#)

[150. Mediterraner Aufstrich](#)

**[Abschließende Worte](#)**

**[BONUS: 14 Tage Ernährungsplan](#)**