

**HELENE HOLUNDER**

**MEINE  
FAMILIE  
ISST  
VEGAN**

Rezepte für mehr  
vegan im Alltag

Jan Thorbecke Verlag

# INHALT

- 6** Vorwort
- 8** Aufstriche & Dips
- 24** Frühstücksfreuden
- 46** Suppen, Salate und andere Sattmacher
- 82** Kuchen, Desserts & Co.
- 134** Basic-Rezepte
  
- 135** Register
- 136** Die Autorin

# REGISTER

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 28  | Acai Bowl  | 34  | French Toast Roll Ups                                     |
| 11  | Äpfel mit Karamellidip   | 36  | Frühstücksmuffins   |
| 130 | Apfelmus und Helenes Schichtspeise                               | 33  | Frühstückspizza   |
| 121 | Apfelrollen  | 122 | Fruit Crisp   |
| 124 | Baklava  | 53  | Geeistes Gurkensüppchen mit Pimpernelle                   |
| 69  | Birne „Helene Holunder“  | 58  | Gemüseguglhupf mit Orangensauce oder „Das Gemüseversteck“ |
| 64  | Blumenkohlröschen vom Blech mit Zitronensauce                    | 62  | Gemüse-Kichererbsen-Puffer mit Mango-Mayonnaise           |
| 112 | Cheesecake aus Cashewnüssen mit Beeren                           | 72  | Glasnudelsalat mit Erdnüssen und Mango                    |
| 84  | Churros  | 44  | Goldene Milch   |
| 134 | Clotted Cream  | 21  | Guacamole ohne Jalapeños, Zwiebeln und Koriandergrün      |
| 22  | Cranberry-Chutney  | 61  | Grüner Spargel auf Filoteig mit deftiger Kokosnusscreme   |
| 96  | Cream Tea mit Ingwer-Möhren-Scones, Clotted Cream und Lemon Curd | 53  | Gurkensüppchen mit Pimpernelle, geeistes                  |
| 106 | Donauwellen  | 14  | Haselnusscreme  |
| 87  | Donuts in zwei Varianten   | 134 | Hefeteig „Helenes Favorit“                                |
| 48  | Erbensuppe mit Minze   | 126 | Helenes Holunderblütensirup                               |
| 17  | Erdbeerfruchtaufstrich mit Chiasamen                             | 126 | Helenes Holunderblütensorbet                              |
| 129 | Erdnussriegel zum Löffeln  | 130 | Helenes Schichtspeise                                     |
|     |  | 104 | Himbeertarte mit Marzipanfüllung                          |
|     |  | 27  | Homemade Granola  |