



# VEGAN & VEGETARISCH

## KOCHBUCH FÜR DEN THERMOMIX TM5 & 31

REGIONALE

MITTAGESSEN ODER  
ABENDESSEN UND  
DESSERTS

Vegane &  
Vegetarische  
Saisonale Rezepte  
Gesunde Ernährung -  
Abnehmen - Diät

Christina Keller

# Inhalt

[Vegan & Vegetarisch Kochbuch für den Thermomix  
TM5 & 31 Regionale Mittagessen oder Abendessen und  
Desserts Vegane & Vegetarische Saisonale Rezepte  
Gesunde Ernährung - Abnehmen - Diät](#)

[VORWORT](#)

[Rezepte für den Monat Januar:](#)

[Wirsing-Roulade mit Portulak und Kartoffelpüree](#)

[Apfel-Karamell-Trifle](#)

[Rezepte für den Monat Februar:](#)

[Rosenkohl-Strudel mit Tofu](#)

[Vegane Faschings-Krapfen](#)

[Rezepte für den Monat März:](#)

[Topinambur-Lauch-Quiche](#)

[Apfel-Mousse](#)

[Rezepte für den Monat April:](#)

[Tofu-Schnitzel mit Spinat-Kartoffel-Rösti](#)

[Schaum-Dessert auf Rhabarbermus](#)

[Rezepte für den Monat Mai:](#)

[Mangold-Kroketten mit Wildkräuter-Creme](#)

[Vegane Profiteroles mit Erdbeeren](#)

[Rezepte für den Monat Juni:](#)

[Frikadellen auf Spargelragout](#)

[Johannisbeer-Muffins](#)

[Rezepte für den Monat Juli:](#)

[Bunte Frittata mit Sommergemüse](#)

[Fruchtige Ice Cupcakes](#)

[Rezepte für den Monat August:](#)

[Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Aprikosen-Feldsalat](#)

[Eisgekühltes Sommer-Sorbet](#)

[Rezepte für den Monat September:](#)

[Tagliatelle mit Kürbis und Pfifferlingen](#)

[Weintrauben-Clafoutis](#)

[Rezepte für den Monat Oktober:](#)

[Ratatouille mit frischen Kräutern](#)

[Holundertarte mit Haselnusskrokant](#)

[Rezepte für den Monat November:](#)

[Gefüllte Pizzataschen mit Roter Bete und Spinat](#)

[Quitten-Schiffchen mit Walnussfüllung](#)

[Rezepte für den Monat Dezember:](#)

[Wirsing-Lasagne sojafrei](#)

[Nussmakronen](#)

[Nicht-Vegane Zusatzstoffe:](#)

[Disclaimer](#)

[Impressum](#)

**Vegan & Vegetarisch  
Kochbuch für den  
Thermomix TM5 & 31  
Regionale Mittagessen  
oder Abendessen und  
Desserts Vegane &  
Vegetarische Saisonale  
Rezepte Gesunde  
Ernährung - Abnehmen -  
Diät**

# VORWORT

## **Was sind die Vorteile einer veganen / vegetarischen Ernährungsform?**

Vegetarier und Veganer schützen nicht nur Tiere und Umwelt, sondern haben meist auch geringere Blutfettwerte, seltener Herzerkrankungen, ein besseres Körpergewicht und erfreuen sich außerdem einer höheren Lebenserwartung. Die Vorteile einer veganen bzw. vegetarischen Ernährung auf die Umwelt, wird durch die Auswahl an regionalen, saisonalen Produkten zusätzlich verstärkt.

## **Welche Lebensmittel sind erlaubt?**

Grundsätzlich stehen alle rein pflanzlichen Produkte zur Auswahl. Allerdings gibt es viele versteckte Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs, wie z.B: Gelatine, Fischöl oder Laktose. (siehe Liste am Ende des Buches)

In diesem Rezept-Buch finden Sie abwechslungsreiche, vegane Gerichte, ohne tierische Produkte, die auch für Vegetarier geeignet sind.

Die Rezepte sind geeignet für den Thermomix TM31 und TM5\* - \*Bei der Bezeichnung „Thermomix“ handelt es sich um eine geschützte Marke der Fima Vorwerk (CH).

### **Hinweis:**

**Jede Art von Diät sollte vorher mit einem Arzt besprochen werden.**

# **Rezepte für den Monat Januar:**