



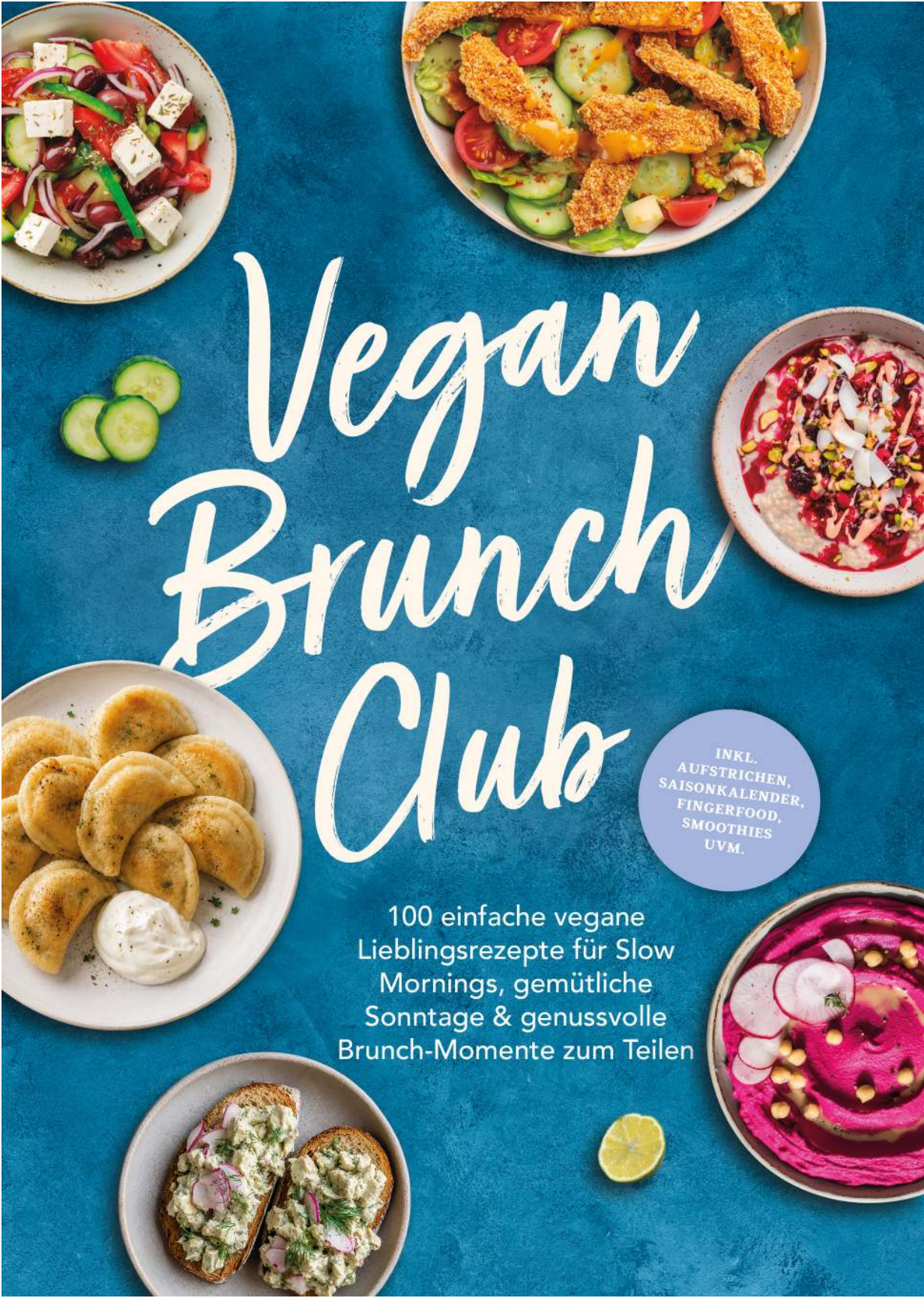
Vegan Brunch Club



INKL.
AUFSTRICHEN,
SAISONKALENDER,
FINGERFOOD,
SMOOTHIES
UVM.

100 einfache vegane
Lieblingsrezepte für Slow
Mornings, gemütliche
Sonntage & genussvolle
Brunch-Momente zum Teilen





Vegan Brunch Club

INKL.
AUFSTRICHEN,
SAISONKALENDER,
FINGERFOOD,
SMOOTHIES
UVM.

100 einfache vegane
Lieblingsrezepte für Slow
Mornings, gemütliche
Sonntage & genussvolle
Brunch-Momente zum Teilen

Vegan Brunch Club: 100 einfache vegane Lieblingsrezepte für Slow Mornings, gemütliche Sonntage & genussvolle Brunch-Momente zum Teilen - inkl. Aufstrichen, Fingerfood, Smoothies, Saisonkalender uvm.

1. [Genussvoll pflanzlich brunchen](#)
 1. [Saisonkalender](#)
2. [Brote & Brötchen](#)
 1. [Babushkas Buchweizenbrot](#)
 2. [Glutenfreies Karottenbrot](#)
 3. [Bao mit Sticky Tofu](#)
 4. [Sonntagsbrötchen](#)
 5. [Saatenbrot](#)
 6. [Pfannenbrot Börek-Style](#)
 7. [Saaten-Walnuss-Tomaten-Brot](#)
 8. [Haferflocken-Joghurt-Brötchen](#)
3. [Herzhafte Gerichte](#)
 1. [Babushkas Wareniki mit Kartoffelfüllung](#)
 2. [Kichererbsen-Omelett](#)
 3. [Tomaten-Spinat-Quiche mit Pinienkernen](#)
 4. [Menemen](#)
 5. [Tofu-Wings-Salat mit Orangendressing](#)
 6. [Spinat-Bohnen-Shakshuka](#)
 7. [Tofu-Omelett](#)
 8. [Herzhafte Garten-Muffins](#)
 9. [Ratatouille-Galette mit Ofengemüse](#)
 10. [Marokkanische Hackfleischpfanne](#)
 11. [Gefüllte geröstete Wraps](#)
 12. [Smoky Sunrise Scramble](#)
 13. [Griechischer Bauernsalat](#)

14. [Linsen-Wrap](#)
4. [Süßes Gebäck](#)
 1. [Tofu-Pancakes mit Dattelnkaramell](#)
 2. [Kaiserschmarrn](#)
 3. [Antientzündliche Brownies](#)
 4. [Mohn-Zitronen-Bananenbrot](#)
 5. [Kürbis-Dinkelwaffeln](#)
 6. [Dattel-Erdnuss-Schokobars](#)
 7. [Glutenfreie Vanille-Plunder](#)
 8. [Carrot Cake Balls](#)
 9. [Kichererbsen-Cookie-Dough](#)
 10. [Antientzündliche Energy-Balls](#)
 11. [Schoko-Bananen-Lumpia](#)
 12. [Rohkost-Apfelkuchen](#)
 13. [Waffeln mit Zimtäpfeln](#)
 14. [Fudgy Tahini-Cookies](#)
 15. [Zimtrollenfrühstück](#)
 16. [Oreo-Cupcakes](#)
 17. [Haferflocken-Bananen-Mugcake](#)
 18. [Schoko-Pancakes](#)
 19. [Haferflocken-Bananen-Müsliriegel](#)
5. [Porridge, Oatmeals & Toppings](#)
 1. [Hirse-Blaubeer-Auflauf](#)
 2. [Schoko-Cheesecake Overnight Oats](#)
 3. [Chia-Schoko-Pudding](#)
 4. [Carrot Cake Oatmeal](#)
 5. [Crunch-Zwetschgen-Joghurt im Glas](#)
 6. [Bienenstich-Baked-Oats](#)
 7. [Frühstückskuchen](#)
 8. [Schoko-Granola](#)
 9. [Chia-Kokos-Bowl](#)
 10. [Apfel-Zimt-Knuspermüsli](#)
 11. [Chia-Marmelade](#)
 12. [Creamy Slavic Girl Porridge](#)
 13. [Oatmeal Sticky Mango](#)
6. [Snacks & Fingerfood](#)

1. [Glutenfreie Crêpes-Röllchen](#)
2. [Grüne Spinatwaffeln mit Sauerkraut](#)
3. [Goldene Buchweizen-Puffer](#)
4. [Pistazien-Himbeer-Kokos-Riegel](#)
5. [Pfannentomaten auf Kräuterspread](#)
6. [Crunchy Saaten-Cracker](#)
7. [Sesam-Bananen-Plätzchen](#)
8. [Rainbow-Sushi-Burger](#)
9. [Erbsenpüree-Räuchertofu-Sandwich](#)
10. [Kichererbsen-Chips](#)
11. [Karotten-Lox auf creamy Bagel](#)
12. [Crispy Garden-Puffer](#)
13. [Kartoffel-Zucchini-Waffelburger](#)
14. [Tahin-Schoko-Pistazien-Bites](#)
15. [Tomaten-Mozzarella-Teller](#)
7. [Aufstriche & Dips](#)
 1. [Hot Honey Crispy Chili-Öl](#)
 2. [Linsenaufstrich Leberwurst Art](#)
 3. [Smoky Aubergine Mezze](#)
 4. [Bärlauch-Avocado-Creme](#)
 5. [Cashew-Rote-Beete-Aufstrich](#)
 6. [„Eier“-Salat aus Tempeh](#)
 7. [Eingelegte rote Zwiebeln](#)
 8. [Avocado-Spinat-Hummus](#)
 9. [Erdnussmus](#)
 10. [Guacamole](#)
 11. [Himbeer-Kokos-Creme](#)
 12. [Cashewkäse](#)
 13. [Beans on Beans](#)
 14. [Cashew-Zitronen-Creme](#)
 15. [Schnelle Erdbeermarmelade](#)
 16. [Kimchi](#)
 17. [Dattel-Nuss-Creme](#)
 18. [Paprikawurst mit Chorizo-Flavour](#)
 19. [Rote-Beete-Hummus](#)
 20. [Kichererbsen-Smashed-Salad](#)

8. [Drinks & Smoothies](#)

1. [Superfood Berry Shake](#)
2. [Schnelle Mandelmilch](#)
3. [Iced Matcha Strawberry Cloud](#)
4. [Frozen Mango-Maracuja-Spritz](#)
5. [Black Forest Protein Shake](#)
6. [Grüner Frühstücks-Smoothie](#)
7. [Golden Glow Smoothie](#)
8. [Ingwer-Orangen-Shot](#)
9. [Brown Sugar Shaken Espresso Latte](#)
10. [Proteinkaffee](#)
11. [Mango-Chia-Proteinshake](#)

9. [Register](#)

Vegan
Brunch
Club

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-757658120

Copyright © 2026 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.edition-dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

Vegan Brunch Club

100 einfache vegane
Lieblingsrezepte für Slow
Mornings, gemütliche
Sonntage & genussvolle
Brunch-Momente zum Teilen



Vorwort

Du hast Lust auf einen Brunch, der mehr kann als Kaffee, Brötchen und Belag? Vielleicht möchtest du einen Slow Morning genießen, einen gemütlichen Sonntag mit deinen Lieblingsmenschen verbringen oder neue pflanzliche Rezepte entdecken. Ob du bereits vegan lebst oder einfach öfter pflanzlich kochen möchtest – im Vegan Brunch Club geht es um genau diese besonderen Momente: süße und herzhafte Gerichte, frische Zutaten, Fingerfood, Aufstriche, Smoothies und Lieblingsrezepte, die aus einem langen Frühstück echten Genuss machen.

Veganer Brunch muss weder kompliziert noch voller Ersatzprodukte sein. Oft reichen vertraute Zutaten, gute Kombinationen und alltagstaugliche Rezepte. Dieses Buch bietet einfache vegane Lieblingsrezepte, die satt machen, Freude bereiten und sich je nach Jahreszeit, Anlass und Geschmack kombinieren lassen. Ein Saisonkalender hilft bei der Auswahl frischer Zutaten, vielseitige Ideen sorgen für Abwechslung. Im Mittelpunkt steht nicht Verzicht, sondern gemeinsamer Genuss – bei Slow Mornings, gemütlichen Sonntagen und Brunch-Momenten, die man am liebsten teilt.

Guten Appetit!



Bonus

5 kostenlose
E-Books mit über
500 Rezepten



<https://bit.ly/bonus-dreiblatt>



Edition Dreiblatt

Hallo, schön, dass du da bist!
Als junges Start-Up möchten wir mit liebevollen Kochbüchern die Freude am Kochen (wieder-)erwecken und zu einer natürlichen Ernährung abseits von Fast Food und Fertigprodukten inspirieren.

Sollte dir dieses Kochbuch gefallen, würden wir uns über eine Rezension bei Amazon riesig freuen. Solltest du Anregungen oder Verbesserungsideen haben, dann schreib uns liebend gerne unter: feedback@edition-dreiblatt.de

Werde Mitglied unseres Newsletters!



Köstliche Rezeptideen, Neuerscheinungen, exklusive Gewinnspiele und vieles mehr.

Jetzt eintragen unter:
www.edition-dreiblatt.de

Entdecke unzählige spannende Kochbücher!





Über die Autorinnen



Denise Heyl
nutri_nise

Denise ist Ernährungswissenschaftlerin, Krankenschwester und zertifizierte Ernährungsberaterin. Seit mehr als sieben Jahren entwickelt sie Rezepte, die fundiertes Ernährungswissen mit echtem Genuss verbinden – für ihre Kochkurse, ihre Community und ihren eigenen Alltag.

Ihr Schwerpunkt liegt auf einfachen, ballaststoffreichen und glutenfreien Gerichten sowie einer darmfreundlichen, antientzündlich ausgerichteten und hormonbewussten Ernährung. Dabei verzichtet sie bewusst auf strenge Regeln und Verbote. Stattdessen möchte sie Menschen dabei unterstützen, ihren Körper besser zu verstehen und sich durch ihre Ernährung energiegeladener und ausgeglichener zu fühlen.

Denise ist überzeugt, dass gesundes Essen Freude machen, hervorragend schmecken und dauerhaft in das eigene Leben passen darf. Ihre Rezepte zeigen, wie genussvoll nährstoffreiche pflanzliche Küche sein kann.



Mira El Ghoudani
funnypilgrim

Mira wurde in Frankfurt am Main geboren und lebt dort mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern. Durch ihre philippinische Mutter und ihren deutschen Vater ist sie mit unterschiedlichen kulinarischen Einflüssen aufgewachsen – eine Vielfalt, die bis heute ihre Begeisterung für aromatische und abwechslungsreiche Gerichte prägt.

Seit 2016 lebt Mira vegan und teilt ihre Leidenschaft für unkompliziertes, köstliches Essen mit ihrer Community. Bereits 2009 begann sie als eine der frühen deutschsprachigen Content-Creatorinnen auf YouTube. Während damals noch Beautythemen im Mittelpunkt standen, dreht sich bei ihr heute alles um veganes Comfort Food, kreative Geschmackstests und neue Food-Ideen.

Mit zwei veröffentlichten veganen Kochbüchern bringt Mira viel Erfahrung, Neugier und ein ausgeprägtes Gespür für Genuss mit. Ihre Rezepte sind bunt, zugänglich und voller Geschmack – ideal für gesellige Brunchmomente mit Familie und Freunden.





Isa ist Content-Creatorin, Genussmensch und überzeugt, dass ein gesünderes Körpergefühl keine strengen Diäten braucht. Nach ihrer Abnahme von rund 40 kg begann sie, ihre Erfahrungen und alltagstauglichen Rezepte zu teilen – ehrlich, direkt und humorvoll.

Ihr Ansatz: vegan, sättigend, ohne Kalorienzählen und oft mit höchstens vier Zutaten. Ideal für alle, die gut essen möchten, ohne lange Listen oder aufwendige Vorbereitung.

Isa motiviert ohne Druck und zeigt, dass bewusste Ernährung praktisch, genussvoll und einfach sein kann.



Maria liebt pflanzliche Küche, die unkompliziert ist und voller Geschmack steckt. Mit kreativen Rezepten zeigt sie, wie abwechslungsreich veganes Essen sein kann – von Lieblingsgerichten bis zu schnellen Alltagsideen.

Viele Jahre interpretierte sie Comfort-Food-Klassiker wie Käse- und Wurstspezialitäten pflanzlich neu. Heute liegt ihr Fokus auf einfachen Rezepten für einen ausgewogenen Lebensstil.

In diesem Kochbuch verbindet Maria herzhaften Genuss mit Alltagstauglichkeit. So entstehen Rezepte, die vertraut schmecken, Freude machen und neue pflanzliche Möglichkeiten eröffnen.



Rebecca ist zertifizierte Ernährungsberaterin und widmet sich pflanzenbasierter, alltagstauglicher und entzündlicher Ernährung. In ihren Rezepten verbindet sie wertvolle Nährstoffe mit einfacher Zubereitung und genussvollen Aromen.

Ein Schwerpunkt liegt auf Ernährung, Darmgesundheit und Wohlbefinden. Ihr Wissen vermittelt sie verständlich und praxisnah, ohne bewusste Ernährung zu verkomplizieren.

Rebecca zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss. Ihre Rezepte laden dazu ein, Neues auszuprobieren, den Körper bewusster wahrzunehmen und bewusst zu genießen.



Isabel Mandel

 [was.isa.isst](#)



Maria Pelteki

 [_mariamadonna_](#)



Rebecca Heibutzki

 [basengenuss](#)



Lilia Kryzanovski
 lilisfuel

Lilis persönliche Geschichte ist eng mit dem Wert von Lebensmitteln verbunden. Als sie im Alter von acht Jahren nach Deutschland kam, waren Essen und Auswahl keineswegs selbstverständlich. Obst und Süßigkeiten galten als kleiner Luxus und entscheidend war vor allem, satt zu werden. Heute kann sie bewusst wählen – und hat sich aus Überzeugung für ein veganes Leben entschieden.

Ihre Tierliebe und ihr Studium führten sie zur pflanzlichen Ernährung. Gleichzeitig wollte sie die vertrauten Gerichte und slawischen Traditionen ihrer Kindheit bewahren. Als Fitnessökonomin und angehende Wirtschaftspsychologin verbindet sie deshalb Ernährungswissen mit einem besonderen Verständnis dafür, welche Erinnerungen, Gefühle und Gewohnheiten unser Essen prägen.

Als Food-Creatorin interpretiert Lili heute die Rezepte ihrer Babuschka auf moderne Weise neu: vegan, glutenfrei und ohne industriellen Zucker, aber weiterhin herzhaft, liebevoll und voller Seele. Ihr wichtigster Maßstab ist dabei ebenso persönlich wie sympathisch: Es muss so gut schmecken, dass auch ihre Babuschka gerne zugreifen würde.



Anna Kollmann
 mysoul_
hassomethingtosay

Anna fand durch die Natur sowie eine pflanzenbasierte und glutenfreie Lebensweise einen neuen persönlichen Umgang mit ihrer Autoimmunerkrankung. Diese Erfahrung veränderte ihren Blick auf Ernährung nachhaltig und weckte in ihr den Wunsch, auch andere Menschen zu einem bewussteren Umgang mit ihrer Gesundheit zu inspirieren.

Sie möchte dazu ermutigen, die eigenen Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und offen für neue Möglichkeiten zu sein. Dabei geht es ihr nicht um allgemeingültige Lösungen, sondern um mehr Eigenverantwortung, Achtsamkeit und Vertrauen in den individuellen Weg.

Genuss steht für Anna stets an erster Stelle. Pflanzliche Ernährung bedeutet für sie keinen Verzicht, sondern eine bunte, vielfältige und nährstoffreiche Küche voller neuer Geschmackserlebnisse. Diese Begeisterung und Lebensfreude sind in ihren Rezepten deutlich zu spüren.





Marie liebt es, vegane Rezepte zu entwickeln, mit Aromen zu experimentieren und Gerichte liebevoll anzurichten. Für sie ist die Küche ein Ort für Leichtigkeit, Genuss und Freude – ohne Kalorienzählen oder Einschränkungen.

Aus eigener Erfahrung weiß Marie, wie belastend ein schwieriges Verhältnis zum Essen sein kann. Offen spricht sie über ihren Weg aus zwanghaftem Kalorienzählen und Binge Eating und macht anderen Mut.

Ihre Haltung ist klar: Essen soll keine Angst machen. Es darf nähren, verbinden, kreativ sein und Freude bereiten. Diese Sichtweise spiegelt sich in ihren Rezepten wider.



Nadya steht für eine pflanzliche Küche, die nährstoffreich, unkompliziert und genussvoll ist. Mit ihren Rezepten möchte sie zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung keine aufwendige Planung erfordert, sondern sich auch in einen vollen und lebendigen Alltag integrieren lässt.

Neben kreativen Rezeptideen vermittelt sie Freude an Bewegung und einem bewussten Lebensstil. Dabei geht es ihr nicht um Perfektion oder strenge Regeln, sondern um Gewohnheiten, die langfristig guttun und sich leicht umsetzen lassen. Genau diese Verbindung aus Genuss, Alltagstauglichkeit und Wohlbefinden prägt auch ihre Beiträge zu diesem Kochbuch.



Mona ist Ökotrophologin, angehende Berufsschullehrerin, gelernte Fachfrau für Systemgastronomie, Mutter und Hobbygärtnerin. Diese Erfahrungen prägen ihren lebensnahen Blick auf Ernährung.

Sie entwickelt einfache Familienrezepte, beschäftigt sich mit Sauerteig und zeigt, wie Lebensmittel haltbar gemacht werden können. Wichtig ist ihr, Ernährungswissen verständlich zu vermitteln und mit Mythen und Verboten aufzuräumen.

Mona zeigt, dass nachhaltigere Ernährung weder kompliziert noch perfekt sein muss. Langfristig möchte sie ihr Wissen in einer nachhaltigen Kochschule weitergeben – praktisch, undogmatisch und mit Freude am gemeinsamen Kochen.



Marie Schuren
 [vegan.varieties](#)



Nadya Cevirme
 [nadyas.foodflow](#)



Mona Gerhards
 [monatura_](#)



Inhalt

Genussvoll pflanzlich brunchen

Warum vegan so viele Menschen anspricht	15
Was die aktuelle Forschung zeigt	15
Worauf du wirklich achten solltest	17
Zwischen Lieblingsrezept & Alltagsküche	18
Worum es in diesem Buch wirklich geht	19
Saisonkalender	20

Brote & Brötchen

Babushkas Buchweizenbrot	26
Glutenfreies Karottenbrot	28
Bao mit Sticky Tofu	30
Sonntagsbrötchen	32
Saatenbrot	34
Pfannenbrot Börek-Style	36
Saaten-Walnuss-Tomaten-Brot	38
Haferflocken-Joghurt-Brötchen	40

Herzhafte Gerichte

Babushkas Wareniki mit Kartoffelfüllung	42
Kichererbsen-Omelett	44
Tomaten-Spinat-Quiche mit Pinienkernen	46
Menemen	48
Tofu-Wings-Salat mit Orangendressing	50
Spinat-Bohnen-Shakshuka	52
Tofu-Omelett	54
Herzhafte Garten-Muffins	56
Ratatouille-Galette mit Ofengemüse	58
Marokkanische Hackfleischpfanne	60
Gefüllte geröstete Wraps	62
Smoky Sunrise Scramble	64
Griechischer Bauernsalat	66
Linsen-Wrap	68

Süßes Gebäck

Tofu-Pancakes mit Dattelkaramell	70
Kaiserschmarrn	72
Antientzündliche Brownies	73
Mohn-Zitronen-Bananenbrot	74
Kürbis-Dinkelwaffeln	76
Dattel-Erdnuss-Schokobars	77
Glutenfreie Vanille-Plunder	78
Carrot Cake Balls	80
Kichererbsen-Cookie-Dough	82
Antientzündliche Energy-Balls	83
Schoko-Bananen-Lumpia	84
Rohkost-Apfelkuchen	86
Waffeln mit Zimtäpfeln	88
Fudgy Tahini-Cookies	90
Zimtrollefrühstück	92
Oreo-Cupcakes	94
Haferflocken-Bananen-Mugcake	96
Schoko-Pancakes	97
Haferflocken-Bananen-Müsliriegel	98

Porridge, Oatmeals & Toppings

Hirse-Blaubeer-Auflauf	100
Schoko-Cheesecake Overnight Oats	102
Chia-Schoko-Pudding	104
Carrot Cake Oatmeal	105
Crunch-Zwetschgen-Joghurt im Glas	106
Bienenstich-Baked-Oats	108
Frühstückskuchen	110
Schoko-Granola	112
Chia-Kokos-Bowl	114
Apfel-Zimt-Knuspermüsli	115
Chia-Marmelade	116
Creamy Slavic Girl Porridge	118
Oatmeal Sticky Mango	120





Snacks & Fingerfood

Glutenfreie Crêpes-Röllchen	122
Grüne Spinatwaffeln mit Sauerkraut	124
Goldene Buchweizen-Puffer	126
Pistazien-Himbeer-Kokos-Riegel	128
Pfannentomaten auf Kräuterspread	130
Crunchy Saaten-Cracker	132
Sesam-Bananen-Plätzchen	133
Rainbow-Sushi-Burger	134
Erbsenpüree-Räuchertofu-Sandwich	136
Kichererbsen-Chips	137
Karotten-Lox auf creamy Bagel	138
Crispy Garden-Puffer	140
Kartoffel-Zucchini-Waffelburger	142
Tahin-Schoko-Pistazien-Bites	144
Tomaten-Mozzarella-Teller	146

Aufstriche & Dips

Hot Honey Crispy Chili-Öl	150
Linsenaufstrich Leberwurst Art	152
Smoky Aubergine Mezze	154
Bärlauch-Avocado-Creme	156
Cashew-Rote-Beete-Aufstrich	157
„Eier“-Salat aus Tempeh	158
Eingelegte rote Zwiebeln	160
Avocado-Spinat-Hummus	161
Erdnussmus	162
Guacamole	163
Himbeer-Kokos-Creme	164
Cashewkäse	166
Beans on Beans	168
Cashew-Zitronen-Creme	170
Schnelle Erdbeermarmelade	171
Kimchi	172
Dattel-Nuss-Creme	174
Paprikawurst mit Chorizo-Flavour	176
Rote-Beete-Hummus	177
Kichererbsen-Smashed-Salad	178