

# Espresso-Krokant

Wie wäre es mit etwas Süßem zum Kaffee? Vielleicht knuspriger veganer Krokant, der herrlich nach Espresso und gerösteten Pinienkernen duftet? Diese zuckersüße Nascherei ist echte Seelennahrung und verspricht als Muntermacher den Workaholics unter euch eine extra Portion Energie an endlos langen Bürotagen. Aber auch zum Sonntagskaffe machen die glänzenden Karamellscherben eine herrliche Figur.

---

# Grünkohl-Chips

Du suchst einen knusprigen Snack? Dann sind selbstgemachte Grünkohl-Chips mein Geheimtipp! Und ja, ich weiß – es klingt furchtbar gesund, aber die Chips schmecken einfach fantastisch. Traut euch, lasst euch überraschen und werdet Grünkohl-Fans! Das beste: Selbst in der Bio-Variante kosten euch die selbstgemachten Grünkohl-Chips deutlich unter zwei Euro.

---

# Kalamata-Oliven in Balsamico

Ihr wollt Griechenland schmecken können? Dann kann ich euch nur ans Herz legen, eure Oliven selbst zu marinieren. Ich persönlich bevorzuge die saftig-aromatischen Kalamata-Oliven aus Griechenland. Einmal eingelegt müsst ihr nichts mehr tun außer warten, euch auf den herrlich intensiven Geschmack freuen. So eignen sich als besonderer Appetizer. Während ihr

noch am Brutzeln seid, könnt ihr sie einfach mit ein wenig geröstetem Knoblauchbrot und einer Portion Tsatsiki servieren.

---

## **Panierter Feta**

Du suchst eine schnelle Vorspeise, die zu Geschmacksexplosionen führt? Dann bist du mit Feta-Käse richtig beraten! Paniert verleiht du dem cremigen Inneren eine knusprige Hülle. Durch einen feinen Zucchini-Mantel erhält deine Vorspeise dabei nicht nur eine fruchtige Note, sondern wird umso saftiger. So servierst du deinen Gästen in nur 15 Minuten ein wahres Gedicht.

---

## **Griechische Spanakopita**

Saftig, frisch und unglaublich lecker: Spanakopita ist ein typisch griechisches Gericht. Zwar nimmt die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch, dafür brauchst du aber nur wenig Zutaten, kannst es prima vorbereiten und mit wenigen Handgriffen viele hungrige Mäulchen stopfen. Am liebsten mache ich Spanakopita, wenn ich Gäste habe. Dann backe ich direkt eine ganze riesige Blechform, bei der alle meine Freunde große Augen bekommen. Und wenn etwas übrig bleibt? Kein Problem, da sich die Spanakopita zwei bis drei Tage hält und auch aufgetaut und kurz aufgebacken ein absoluter Hochgenuss ist!

---

# Avocado-Aufstrich

Cremig, lecker, Avocado! Vegetarische Brotaufstriche lassen sich im Handumdrehen selber zaubern. Mein Avocado-Aufstrich ist in nur drei Minuten bereit vernascht zu werden – und obendrein noch super gesund und low carb. Am liebsten mag ich meinen Avocado-Aufstrich dabei mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Ingwer. So bietet er eine Reise durch verschiedenste Geschmackswelten und gibt euch einen optimalen Start in den Tag. Willkommen im Avocado-Himmel!

---

# Knuspriges Körnerbrot

Oh, ich liebe den Geruch von frisch gebackenem Brot am Sonntagmorgen! Knusprig, frisch und herrlich saftig. Im Inneren versteckt sich ein gesunder Mix aus Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesam und Nüssen; Pflaumenmus verleiht dem Körnerbrot eine malzig-süße Note. Ich backe immer direkt einen extra großen Laib, damit das Körnerbrot für die ganze Woche reicht.

---

# Paprika-Pesto

Reife Paprika, cremiger Parmesan und feine Röstaromen. Mein Lieblingspesto überzeugt nicht nur durch den Geschmack, sondern ebenso durch den fruchtigen Geruch. Mit der weichen Textur lädt du deine Pasta zu einen feurigen Tanz ein. Hier wieder jedes Glas bis aus den letzten Tropfen geleert, jeder

Löffel abgeschleckt. Ich bekenne mich schuldig: Ohne diese Pesto geht es nicht mehr.

---

## **Geschmorte Zucchini**

Versteht ihr Menschen, die sagen Zucchini würden nach nichts schmecken? Dabei muss man sie nur etwas kitzeln, damit sie ihren einzigartigen Geschmack entfalten. Besonders in Kombination mit Röstaromen und Knoblauch werden sie zum mediterranen Leckerbissen, Ich mag sie am allerliebsten geschmort. Dann sind sie nicht nur zartschmelzend, sondern auch intensiv im Geschmack.

---

## **Saftiger Schoko-Kuchen**

Ob eingekuschelt auf dem Sofa, zusammen mit Freunden oder bei turbulenten Familienfeiern – Schokoladenkuchen passt einfach immer. Meine Liebsten sind von dem kleinen Glücklicher total begeistert. Wenn sie erfahren, dass das Schokoladenkuchen vegan ist, staunen sie dann umso mehr. Kein Wunder, dass dieses Rezept oft auch die Basis für meine Geburtstagskuchen ist. Hier eine schlichte aber elegante Variante meines Lieblingskuchens.

---

# Ziegenkäse-Birnen-Tarte

Meine Vorliebe für Tartes kennt ihr bereits – da möchte ich euch meine liebste Herbstvariante nicht vorenthalten. Auf einem bunten Salatbett mit einer dezenten Vinaigrette wird diese Ziegenkäse-Birne-Tarte zur perfekten Eröffnung jedes Dinners. Mit ihrer herzhaft-würzigen Note und dem leicht süßen Birnen-Kern im Inneren, kitzelt sie alle Geschmacksnerven und verlangt direkt nach einem Nachschlag.

---

## Pflaumen-Chutney

Wenn ihr euch genauso in dieses Chutney verliebt wie ich, kocht ihr spätestens beim zweiten Mal die doppelte Menge – denn die süß-saure Sauce zieht Geschmacksknospen so schnell in ihren Bann, dass ich jeden Herbst die Fans meines Pflaumenchutneys mit Nachschub versorgen muss. Auf den Tisch kommt es dann nicht nur zum Weihnachtsessen, sondern auch als Beilage zu geröstetem Gemüse, Ofen- und Schmorgerichten.