

Inhaltsverzeichnis

Apfelschiffchen mit Hummus
Artischockenaufstrich
Mini-Pizzas mit Aubergine und Linsen
Gebackene Auberginen
Auberginenröllchen mit Reis und Avocado
Fruchtige Bohnenspieße
Aufstrich mit Brokkoli und Blumenkohl
Gefüllte Champignons
Champignonschnecken
Gefüllter Chicorée
Dip-Variationen:
• Grundrezept
• mit Avocado
• mit Kräutern
• mit Meerrettich
• mit Oliven
• mit Tomaten
Orientalische Erdbeeren
Erdnuss -Bananen-Kugeln
Bunte Gemüsechips mit pikanter Salsa
Gemüse-„Krokette“
Gemüsepudding mit Kresseschaum
Grünkernbällchen
Maki-Sushi mit Grünkern
Gurkenhäppchen mit Dillcreme
Kartoffelbällchen mit Erbsencreme
Griechische Ofenkartoffeln
Kartoffeltaler mit Avocado-creme
Kräutercreme
Ratatouille-Spieße
Lauch-Tomaten-Rauten
Linsenküchlein mit Kokoscreme
Meerrettich-Kartoffeln
Möhren-Kürbis-Sticks
Kugel- und Würfelspieße
Palmkohl-Päckchen
Mini-Paprika mit Avocado-creme
Pistazien-Fladenbrot
Rosenkohlsäckchen
Runde Sandwichtaler
Rohkost -Schokolade
Selleriewürfel
Teigtaschen mit Spinat
Gefüllte Tomaten
Gefüllte Weinblätter
Wirsingrollen
Zucchini-Häppchen
Zucchini-Röllchen
Zucchini-Taler