

Inhalt

Vorwort	9	ELKE	
		Porträt	51
SABINE		Rezepte:	
Porträt	13	Zitronen-Rosmarin-Plätzchen	57
Rezepte:			
Frischer Meeresbrisensalat	20	ROSA & CLAUDIO	
Lasagne aus dem Wok	22	Porträt	59
Protein-Bananenbrot	24	Rezepte:	
		Porridge mit Früchten der Saison	70
TANYA		Mandel-Zucchini-Brot	73
Porträt	27	Avocado-Mayonnaise	74
Rezepte:		Geräucherter Möhrensalat	77
Tomaten-Paprika-Pesto	32	Dal Curry aus Sri Lanka	78
Erdnusspesto „Pink“	32	Crunchy Chocolate Bites	81
Tanyas „Simple Life“ Pesto	32		
		SILVI & IMRE	
JOACHIM & FAMILIE		Porträt	83
Porträt	35	Rezepte:	
Rezepte:		Quinoasalat	92
Kaltes Gurkensüppchen	42	Belugalinsensalat	94
Couscoussalat mit gebratenem			
Chicorée und Granatapfel	45	JARDINES DE ALFABIA	
Gemüse-Paella	46	Porträt	97
Klassische Rote Grütze		Rezepte:	
aus Joachims Heimat	48	Elkes Foccacia	102

MARIA		NEVIN & FAMILY	
Porträt	105	Porträt	167
Rezepte:		Rezepte:	
Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie	118	Mein beliebter Hefezopf	172
DOREEN		SIMONE	
Porträt	111	Porträt	175
Rezepte:		SANDRA & YVES	
Bunter Minipasta-Salat	116	Porträt	181
CONSTANTIN & FERRAN		Rezepte:	
Porträt	119	Gestürzte Möhrentarte	
Rezepte:		(Tarte tatin aux carottes)	191
Dumplings mit Pilz-Tofu-Füllung	126	Avocado-Rote-Bete-Türmchen	192
Sonntagsgemüse auf Hummus	128	Algentartar	194
CORDULA & FAMILIE		Vegane Mousse au Chocolat	196
Porträt	131	Extra cremiges Pistazieneis	198
Rezepte:		RUND UMS BUCH	
Chia-Schoko-Pudding	140	Adressen	200
CA N'ELA ANDREA & ELLA		Register	202
Porträt	143	Dank	204
ALEXI		Impressum	206
Porträt	151		
Rezepte:			
Mediterraner Möhrensalat	162		
Einfaches Ofengemüse	164		
Papaya-Tomaten-Salat	164		