

Inhalt

Vorwort	9	E L K E	
		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		
JOACHIM & FAMILIE		SILVI & IMRE	
Porträt	35	Porträt	83
Rezepte:		Rezepte:	
Kaltes Gurkensüppchen	42	Quinoa-Salat	92
Couscoussalat mit gebratenem		Belugalinsensalat	94
Chicorée und Granatapfel	45		
Gemüse-Paella	46	JARDINES DE ALFABIA	
Klassische Rote Grütze		Porträt	97
aus Joachims Heimat	48	Rezepte:	
		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:		Rezepte:	
Bunter Minipasta-Salat	116	Gestürzte Möhrentarte (Tarte tatin aux carottes)	191
CONSTANTIN & FERRAN		Avocado-Rote-Bete-Türmchen	192
Porträt	119	Algrentartar	194
Rezepte:		Vegane Mousse au Chocolat	196
Dumplings mit Pilz-Tofu-Füllung	126	Extra cremiges Pistazieneis	198
Sonntagsgemüse auf Hummus	128		
CORDULA & FAMILIE		RUND UMS BUCH	
Porträt	131	Adressen	200
Rezepte:		Register	202
Chia-Schoko-Pudding	140	Dank	204
CA N'ELA ANDREA & ELLA		Impressum	206
Porträt	143		
ALEXI			
Porträt	151		
Rezepte:			
Mediterraner Möhrensalat	162		
Einfaches Ofengemüse	164		
Papaya-Tomaten-Salat	164		