

Inhalt

Mit jedem Bissen ein bisschen mehr Vitalität 7
Die bunte Basis – Gemüse, Blattsalate und Obst 14

Rezepte

Hauptgerichte 23
Salate 61
Bowls 93
Suppen 107
Kleine Gerichte 117
Desserts 131
Frühstück 149
Smoothies 160
Brote 165
Aufstriche 176
Powerriegel 180
Powerballs 182

Exkurse

Eiweiß aus Hülsenfrüchten 36
Kräuter 46
Tofu, Seidentofu und Tempeh 58
Aktivieren von Mandeln und Nüssen 59
Algen und Algenöl 68
Pilze 90
Gewürze 104
Sprossen und Microgreens 114
Protein zur Ergänzung 128
Fermentiertes 129
Nüsse und Kerne 146
Ballaststoffe aus der Nahrung und zur Ergänzung 162
Öle 174

Abspann 184
Danke 185
Zutaten- und Rezeptregister 186