

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