

**13**     **Einleitung**  
Der Granatapfel zu Gast  
Vom Öffnen des Granatapfels  
Eine Offenbarung im Inneren  
Die Basis des fruchtigen Genusses

**23**     **Früh**  
Schokoaufstrich  
Smoothiebowl  
Chiasamenpudding  
Möhrentartes  
Red Velvet Pfannkuchen  
Granola  
Frisches Gelee  
French Toast  
Muntermacherkekse

**43**     **Mittag**  
Suppe aus Steckrübe  
Gemüsebratlinge  
Ravioli in frischem Relish  
Lachs mit Pak Choi-Gemüse  
Buntes Curry  
Rotes Risotto  
Fruchtiges Ragout  
Kartoffelsalat  
Scharfes Taboulé

**65**     **Nachmittag**  
Nussige Blondies  
Schokokuchen  
Frischer Käsekuchen  
Fruchtiges Tiramisu  
Minipavlovas  
Frische Swirls  
Luftige Mousse  
Pistazientartes

**83**     **Abend**  
Fruchtiges Pesto  
Süßkartoffelaufstrich  
Frühlingsfrischkäse  
Cremiger Hummus  
Fruchtiger Salat  
Linsenaufstrich  
Frische Oliven

**98**     **Register**  
**Über die Autorin**  
**Dank**