

4 Vorwort

# HURRA, EIN FREIER NACHMITTAG!

14 Granola

18 Rote-Bete-Wasabi-Creme  
Röstpaprika-Aufstrich  
Orientalische Linsencreme

22 Gemüsechips

26 Amarettini

30 Sushi-Reis  
Maki-Sushi

34 Macarons

40 Karamellbonbons

44 Gewürzmischungen

48 Knoblauch-Confit

52 Grüne Thai-Currypaste  
Rote Thai-Currypaste  
Gelbe indische Currypaste

58 Salzzitronen

62 Müsliriegel

66 Sriracha

70 Limoncello  
Kaffeelikör

# SCHÖNES WOCHENENDE!

76 Sauerteig  
Sauerteigbrot

82 Frische Pasta

86 Ketchup

90 Tiefkühlpizza

94 Croissants

100 Nussmus

104 Hafer- und Dinkeldrink  
aus Körnern  
aus Flocken

- 108 Apfelstrudel
- 114 Räuchern im Wok
- 118 Easypeasy Himbeerkonfitüre  
Konfitüre mit Agar-Agar
- 122 Quittenbrot  
Pflaumenmus wie bei Oma
- 126 Grundrezept Milcheis  
Eiscreme-Variationen
- 130 Erdnuss-Schoko-Riegel
- 134 Gemüsebrühepulver  
Gemüsewürzpaste
- 138 Zimt-Walnuss-Babka
- 142 Dünnes Knäckebrot  
Schwedisches Lochbrot
- 146 Körniger Senf  
Feiner Senf
- 150 Kichererbsen-Tofu
- 154 Aromatisierte Salze
- 160 Löffelbiskuits  
Tiramisu

## ENDLICH FERIEN!

- 166 Gravlax
- 170 Kombucha
- 174 Ginger Beer
- 178 Kimchi
- 182 Kokosjoghurt
- 186 Kräutertee
- 192 Granatapfelsirup  
Holunderbeerensirup
- 196 Kandierter Ingwer
- 200 Salz-Dill-Gurken
- 204 Sprossen ziehen
- 206 Rezeptregister