

# INHALT

<b>Arcady</b>	xiv
<b>Einleitung</b>	xiv
<b>I Love You</b>	xxi
<b>Meine liebsten Küchenutensilien</b>	xxiv
<b>Garten</b>	xxvii
<b>Vorrat</b>	xxix
<b>Kapitel 1: Mit der Sonne erwachen</b>	1
Chia-Overnight-Oats mit Earl Grey	2
Zimtschnecken mit Ahornsirup	6
Superfood-Müsli	9
Reisporridge mit karamellisierten Früchten	10
Cremiges Cranberry-Grieß-Porridge	15
Dylans »stressfreier« Matcha Latte	18
Moms Zichorien-Löwenzahn-Kaffee aus der Cafetière	19
Knusperwaffeln mit Früchte-Nuss-Topping	21
Cremiger Haferbrei mit goldener Kakaomilch	24
Brandons Smoothie	27
Kalifornische Açaí-Bowl	31
<b>Kapitel 2: Picknick im Garten</b>	33
Heirloom-Tomaten-Galette mit Cashewcreme	36
Pan Bagnat – Sandwich à la Côte d’Azur	37
Green-Goddess-Salat im Schraubglas	42
Knusprige Kichererbsen	42
Französischer Kartoffelsalat mit Kräutern	43
Balsamico-Panzanella	48
Maiskolben aus der Paradiesbucht	52

<b>Kapitel 3: Nachmittagstee</b>	55
Rhabarber-Rosmarin-Limonade	57
Blüteneiswürfel	57
Zitronen-Dinkel-Scones	60
Mandel-Teekuchen	61
Gurken-Sandwiches	64
Blütentee-Mischungen	65
Glow Green Juice	70
Wellness-Ingwer-Shots	73
<b>Kapitel 4: Aperitif</b>	75
Blüten-Frosé für warme Sommernächte	78
Kräuter-Pistou	80
Marinierter pflanzlicher Feta	86
Kürbiskerne in Blaugrün	87
Hummus mit knusprigen Kichererbsen	90
Artischocken-Dip	93
Avocado-Tartine von der Westküste	97
Gemischte Oliven-Tapenade	98
Pommes allumettes	100
Feurige Grünkohl-Chips	103
<b>Kapitel 5: Leichte Sommer-Supper</b>	105
Grüne Gazpacho	107
Marokkanische entzündungshemmende Linsensuppe	108
Fenchel-Apfel-Salat mit gebratenen Kapern und Dill	111
Buddha-Bowls mit knusprigem Sesamtofu	114
Salat-Pizza	118
Gerösteter Blumenkohl mit Harissa	119
Süßkartoffel-Burger ohne Bun	122

**Kapitel 6: Comfort Food für gemütliche Tage 125**

- Knuspriger Spinat-Reiskuchen mit Safran 127  
Wildpilz-Risotto 128  
Gemüse-Bourguignon mit Selleriestampf 133  
Herbstliche Gemüse-Pies 136  
Erbsen-Kartoffel-Piroggen mit frischer Minze 138  
Würzige probiotische Krautrouladen 143

**Kapitel 7: Süßes 145**

- Wassermelonen-Granita 146  
Olivenölkuchen *La vie en rose* 148  
Schokoladen-Ganache 148  
Mandel-Grapefruit-Kuchen für Gäste 151  
Sauerteig-Gewürzkuchen mit Guinness und Karamellsauce 152  
Meine Hochzeitstorte 156  
Rosige Apfel-Pie aus der Pfanne 158  
Steinobst-Clafoutis 162  
Wildbrombeer-Crumble 165  
Sommerlicher Obstsalat mit süßer Cashewcreme 166  
Superfood-Schokochip-Cookies 169  
Cookie-Sandwiches mit Cashew-Kokos-Eiscreme 172  
Grapefruit-Thymian-Eis am Stiel 173

**Kapitel 8: Eine Leidenschaft für Brot 177**

- Rustikales Sauerteigbrot 180  
Sauerteig-Starter 183  
Weiche Brezeln 186  
Vollkorn-Focaccia 190  
Fougasse 194  
Kräuter der Provence 195  
Zatarbrot mit Labneh-Dip 196  
Finnisches Sonnenblumenkernbrot 199

**Kapitel 9: Hunde-Leckerlis 201**

- Zuzus Apfel-Nuss-Kekse 203  
CBD-Beerenbällchen 204

**Kapitel 10: Natürliche Schönheit 207**

- Feuchtigkeitsspendender Kokos-Zucker-Scrub 209  
Hagebuttenöl 210  
Babyöl für süße Träume 214

**Kapitel 11: Die Jahreszeiten konservieren 217**

- Eingelegte Bete mit Rosenblüten und Chili 218  
Probiotischer Schönheitskohl 221  
Süße Pfirsich-Feigenblatt-Konfitüre 224  
Dill-Rosen-Pickles 225  
Schnelle Radieschen-Pickles 229  
Sonnentrocknete Tomaten in Olivenöl 232  
Eingelegte Zitronen und Limetten 233  
Körniger Dijon-Senf 237  
Geröstete Superfood-Nussbutter 239  
Fermentierte scharfe Chilisauce 242  
Pflanzliche Butter 244

**Dank 246**

- Register 249  
Mein liebes gutes Leben 256