

# INHALT

Arcady xiv

Einleitung xiv

I Love You xxi

Meine liebsten Küchenutensilien xxiv

Garten xxvii

Vorrat xxix

## Kapitel 1: Mit der Sonne erwachen 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

## Kapitel 2: Picknick im Garten 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

## Kapitel 3: Nachmittagstee 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

## Kapitel 4: Aperitif 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

## Kapitel 5: Leichte Sommer-Supper 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

Sonnengetrocknete Tomaten in Olivenöl 232

Eingelegte Zitronen und Limetten 233

Körniger Dijon-Senf 237

Geröstete Superfood-Nussbutter 239

Fermentierte scharfe Chilisaucen 242

Pflanzliche Butter 244

Dank 246

Register 249

Mein liebes gutes Leben 256