

Vorwort	7	Die Chakren - wie Du sie mit	
Mutter Erde	8	Lebensmitteln nährst	32
Der Weg nach innen – ins Herz	13	Die Geschenke der Wildkräuter	39
Intuitiv essen und kochen	15		
Das Essen segnen	20	Danksagung Über die Autorin	172
Die Symbole	24	Diese Produkte habe ich verwendet	174

Matcha-Pancakes mit Bananen & Erdbeeren	67
Amaranth-Spirulina-Cup mit Feigen	68
Hirsebrei mit Rhabarber-Rosen-Erdbeer-Topping	71

Starters, Basics & Snacks

Avocado-Kräuter-Dip	75
Hummus	77

Frühstück

Kurkuma-Orangen-Zitronen-Shot	47		
Aloe Vera-Zitronen-Drink	49		
Berry Bowl	50		
Green Avocado-Smoothie-Bowl	52		
Wassermelone-Zitronenmelissen-Gazpacho	55		
Wildkräuter-Smoothie-Bowl	56		
Pink Pitaya-Kokosmilch	58		
Matcha Latte Hot & Iced	60	Artischocke mit Leinsamendip	79
French Toast mit Joghurt & Heidelbeeren	63	Avocado-„Pommes“ mit veganer Mayonnaise	80
Hafer-Kürbis-Waffeln mit Erdbeeren	64	Vegane Mayonnaise	82

Suppen & Salate

Brokkolisuppe	87	Kichererbsen-Omelette mit Pilzen & veganer Sour Creme	113
Kartoffelsuppe mit Shiitakepilzen	89	Kichererbsen-Rote-Beete-Eintopf	117
Rohe Karotten-Kürbis-Ingwer-Suppe	91	Lasagne mit Blumenkohlhack	121
Rohe Spargelsuppe	93	Schmorgurken mit Pfifferlingen	124
Zucchini-Gurken-Kräutersuppe	95	Rohkostsushi	126
		Chinakohl überbacken	128
		Selleriepüree mit Pilzen in brauner Soße	131
		Spaghetti "Carbonara" mit Kräutersaitlingen	135
		Spaghetti mit „Fleischbällchen“	137
		Vegane spanische Tortilla mit Kräutersoße & Pesto	141
		Pizza "Hollandaise" mit Blumenkohlboden	145
		Tomaten-Artischocken-Fenchel-Potpourri aus dem Ofen	149
		Mairüben-Artischocken-Püree mit Blumenkohl-Safran-Steak	151
		Regenbogen-Ramensuppe	153
		Gefüllte Nudeltaschen auf Tomatensoße	156
Kartoffelsalat mit Radieschen & Dill	96		
Gurkensalat mit Cashewcreme, getoppt mit Karottenlachs	99		
Jackfruit-Nudelsalat	101		
Rote-Beete-Karotten-Salat	103		
Quinoa-Rotkohl-Salat	105		

Hauptgerichte

Jackfruit-Champignon-Allerlei mit Blumenkohlreis	109
Rosmarinkartoffeln mit zweierlei „Quark“	110

Desserts

Nicecream mit Sahne & Erdbeeren	163
Schokomousse mit veganer Sahne	165
Mangomousse	166
Süßkartoffel-Brownies	168
Gesunde „White Choc Chip Cookies“	170