

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 I 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

Starter, 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
Kartoffelsuppe mit Shiitakepilzen	89
Rohe Karotten-Kürbis-Ingwer-Suppe	91
Rohe Spargelsuppe	93
Zucchini-Gurken-Kräutersuppe	95

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

Kichererbsen-Omelette mit Pilzen & veganer Sour Creme	113
Kichererbsen-Rote-Beete-Eintopf	117
Lasagne mit Blumenkohlhack	121
Schmorgurken mit Pfifferlingen	124
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

Desserts

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